

IMPORTANCIA DE LAS EJERCITACIONES FISICAS PARA LA PEDAGOGIA ¹

JOSEF RECLA (Graz, Austria)

En medida especial en nuestro tiempo corresponde a la educación física la preocupación por la armonía del hombre y por el equilibrio del libre juego entre las distintas fuerzas espirituales y culturales.

La orientación pedagógica

Actualmente la ejercitación física es objeto de una auspiciosa y creciente valoración. Esto no ocurre en forma casual; se explica por la nueva concepción del mundo, los nuevos conocimientos y la modificación de las exigencias de la vida. El hombre necesita de la actividad no sólo para la organización de su tiempo libre y para el equilibrio en general, sino igualmente para la armonía de sí mismo y su participación en la sociedad.

Los valores inherentes a la ejercitación física y el desenvolvimiento de la personalidad son cada vez más reconocidos y estimados. En nuestra época el individuo tiene que cumplir con nuevos y mayores deberes. La ejercitación alegre, plena de vida y estimulante de la actividad, es la que desde el punto de vista pedagógico contribuye a formar la disposición para el trabajo efectivo, en la mayoría de los hombres de hoy de todas las edades. La tendencia hacia la orientación pedagógica de la actividad deportiva libre merece cada vez mayor atención, debido a su eficacia para la ejercitación física. En esta nueva orientación pedagógica reside lo nuevo, lo decisivo para el desarrollo de la ejercitación física.

Por su difusión universal y elevado nivel la actividad corporal moderna se impone como una parte respetable de la formación cultural. Esta realidad se manifiesta en las reuniones y congresos internacionales, como también en la abundante literatura disponible al efecto. Se muestra también este

¹ El presente trabajo es reproducción de la comunicación presentada por el autor ante el "Simposio Internacional de Educación Física" realizado en Varsovia (Polonia), en febrero de 1958. (N. del T.)

respeto por las experiencias y conocimientos adquiridos en el terreno de la educación física, en todos los órdenes de la vida diaria. Entre las ciencias del hombre, la Pedagogía y la Sociología son las que más reconocen la importancia y la efectividad de la ejercitación física. El tratamiento intensivo de ese fenómeno cultural que es la "educación física", influirá decisivamente en la estructuración didáctica de la actividad corporal y dispersará las sombras del culto al cuerpo de la cual la libre actividad deportiva no está exenta.

Los nuevos principios

La reforma de la educación después de la segunda guerra mundial y las preocupaciones surgidas en torno a los problemas de la educación física, suministraron valiosos aportes con los que fue posible el nuevo "redescubrimiento" de la educación física:

1. Educación y formación deben alcanzar a todo el hombre —alma, espíritu y cuerpo—. De esto se desprende la necesidad de agregar la ejercitación física a la educación y el cuestionamiento de la educación sin educación física.

Los ejercicios físicos obran como fuerzas humanizantes. Tienen una propiedad "descomplicante" (Plessner) y crean valores formativos que sólo son adquiribles desde el cuerpo (Gaulhofer). En la educación física está dado el fundamento para la espiritualidad y el carácter (Nohl). En sus trabajos, científicos, biólogos, pedagogos y sociólogos han destacado la gran importancia de la ejercitación física auténtica, y prepararon la base para un tratamiento científico de la educación física.

2. La meta de la educación es el hombre armónico. Sus disposiciones deben ser tratadas y formadas en su justa valoración, sin descuidar una de esas disposiciones en detrimento de otra.
3. Lo humano es el fundamento de la educación, y desde siempre la base de la educación física. La apreciación de lo social en las comunidades que practican la ejercitación física, se denota ostensiblemente, pues el sitio para la ejercitación gimnástica y deportiva es un campo clásico de educación para la convivencia (Oetinger). En la era de la técnica y el anonimato, el hombre adquiere la posibilidad de convertirse en algo y servir en algo a la sociedad. La educación física puede mitigar asperezas y ayudar a vencer diferencias,

puede acercar y mancomunar, establecer verdaderos puentes de carácter social y fomentar la comprensión entre los pueblos.

4. Los valores de la educación y, con ellos los de la educación física, no pueden ser juzgados únicamente desde el punto de vista material. El índice de productividad, de utilidad, no es hoy efectivo (Lotz). La posición de la educación física en el marco de la sociedad, no se decide en el estadio, sino en el plano espiritual-cultural. Ante esto, la educación física no debe ser entregada a sí misma, sino que requiere constantemente una inteligente conducción, pues por el medio y el fin se destaca la auténtica ejercitación física.
5. Superar exigiendo, es más positivo que conservar. La mayor parte de la juventud actual prefiere actuar, intentar y rendir en lugar de dejarse cuidar (Nohl, Flanagan). "Pedagogía conservativa" conduce apenas a la meta. ¡No conservar, sino actuar es el camino del mundo del mañana!
6. Asimilar y vivir, saber y actuar, tienen que estar siempre unidos si la educación debe ser efectiva; en la educación física no se dejan separar (Jahn). La unidad de teoría y praxis es una particularidad que fundamenta la independencia de la educación física como ciencia. Por esta razón se explica la íntima colaboración entre investigador, entrenador y educador.

Los principios citados ubican a la educación física en una nueva, distinta luz. Demuestra la importancia de la ejercitación física en la moderna pedagogía e indican los puntos de arranque para los propios trabajos de exploración.

Realidades "lógicas"

La vívida realidad de la ejercitación física moderna en el ámbito pedagógico, en la diaria gestión del presente, no sólo entre nosotros, sino en la esfera internacional, no es ya desconocida.

1. La ejercitación física es hoy un hecho general y un lógico factor de la cultura contemporánea, corresponde a lo cotidiano; no es ya prerrogativa de algunos grupos sociales.
2. Se impone cada vez más una concepción superior de la educación física. En el presente son algo más que simples ejercitaciones físicas, mucho más que necesidades materiales.

Una ética nueva, valedera para todos, es hoy sobreentendimiento en la vida deportiva nacional e internacional (Wolker). En todas partes se observa el empeño en matener la honradez y la corrección del deporte.

3. La educación física no está aislada, sino viva en el proceso educativo integral. Se la observa como un medio efectivo para la formación de la personalidad (Neumann).
4. La educación física también ha encontrado acogida en la Universidad. En muchas partes se la reconoce como ciencia, de manera que los educadores físicos pueden analizar como investigadores los interrogantes de la educación física y profundizar las relaciones con las otras ciencias humanas.

El significado pedagógico de la ejercitación física

En tiempos en los que la educación física era practicada con efectividad, estaba orientada pedagógicamente y con auténtica fundamentación educativa. Esto se demuestra fácilmente con el ejemplo de la gimnástica de la Grecia clásica, de los juegos populares de principios del medioevo, de las ejercicios físico-educativas del filántropo Guts Muts, en la gimnasia de Jahn y su influencia en el ámbito europeo.

La orientación pedagógica se aprecia más intensamente en la educación física moderna. Aquí se exhibe la fundamentación educativa en todo el espacio internacional como núcleo de la ejercitación física moderna. ¡Ejercitaciones físicas —correctamente concebidas y vivamente estructuradas— son una educación de la actividad, de decisión! En esto radica el gran significado de la educación física para la pedagogía de hoy.

Para ello las disposiciones básicas de una educación física vivaz, espiritual —libertad, voluntad, alegría— crean un clima pedagógico favorable. Virtudes y debilidades se hacen notables en el contacto personal, humano con y a través de la ejercitación física. La multiplicidad del educador físico, del "educador sin antifaz", posibilita a la pedagogía en general, el acceso a valiosas experiencias y resultados, pues la ejercitación física exige del hombre una constante actividad y una libre decisión de manera que él mismo se presenta también "sin antifaz". El inevitable "superarse a sí mismo" y el allanamiento de dificultades en la multilateralidad de su estructuración práctica (autodominio prácticamente ejercitado) forman y educan en gran medida.

El trabajo correctamente dosificado, como parte esencial de la moderna educación física desenvuelve un autoconocimiento conveniente. El hombre aprende a valorarse mejor, a conocer sus capacidades, sus fuerzas y límites. Adquiere por sus propias decisiones una apreciación muy exacta de sus posibilidades.

La vivencia de la ejercitación física —sobre todo entre la naturaleza y la sociedad— profundiza el sentimiento vital, dispone y alegra; prepara para hechos pedagógicos y sociales.

La virtud del “juego limpio”, como la de la superación de sí mismo, significa crecer sobre sí, realizar más de lo necesario; quiere decir renunciar, sacrificar, resistir y empeñar; significa siempre, y en todas partes, ejercer la cabalerosidad, la honradez y la buena voluntad.

Es de mencionar también el proceso educador indirecto de la bien guiada ejercitación física. En el desarrollo práctico no se habla de educación pero se educa prácticamente. Educación física significa en realidad “enseñar a vivir” (Diem). Ya que con la ejercitación física son descubiertos los aspectos buenos del hombre, el trabajo del educador puede influir en lo positivo y elevar las peculiaridades propias de cada educando (Ertl).

En el proceso de la educación física se adquieren nuevas ideas sobre dudas no aclaradas. Se brinda la oportunidad de comprobar prácticamente la exactitud de ciertos conocimientos teóricamente elaborados.

Organización práctica de la ejercitación física

Los ejercicios físicos en sí son neutros. Sus valores son efectivos recién en su práctica. Pero esto depende del espíritu y la estructuración metódica de los ejercicios físicos. Esta estructura es por consiguiente de capital importancia para la educación física (Streicher), pero más importante aún es la personalidad, el hombre, el educador físico, que tiene que ser a la vez conocedor y ejecutante. Tiene que saber de la meta y el ser de la educación física contemporánea, de los interrogantes y problemas de la juventud actual, de las distintas posibilidades de educación y debe sentir por propia experiencia y propia ejercitación, para aplicarlo en la estructuración de la ejercitación física. La importancia de la formación de tales educadores es fácilmente concebible.

Los lineamientos básicos de la ejercitación física moderna son:

1. Alegría —en el juego por supuesto, pero debe prevalecer también en la actividad deportiva seria. Precisamente hoy más que nunca debe tenderse a lo alegre.
2. Multilateralidad — conducir a través de la mayor diversidad de ejercitación física, todo el cuerpo hacia la habilidad funcional múltiple.
3. Superación — pues el afán por la superación es saludable y natural, proporcionando fuertes estímulos de desarrollo. La especialización en el deporte competitivo puede verificarse únicamente recién después de una conciente y múltiple ejercitación en todas las ramas de la educación física escolar, pero no debe suceder prematuramente y en forma exagerada.
4. Respeto por los niveles de desarrollo — a cada edad, a cada comunidad su ejercitación física, con discriminación y dosificación.
5. Próximo a la realidad — la ejercitación física permanece vívida por su simplicidad y el respeto por las disposiciones naturales.
6. Forma rítmica de trabajo — vale hoy para todos los aspectos de los ejercicios corporales, no sólo para la gimnasia o para la actividad femenina.
7. Actividad y espontaneidad — desenvuelven la individualidad y generan vivencias. Un deber primordial de la educación física moderna es transformar la aceptación pasiva en quehacer activo (Seybold).

La estructuración práctica y efectiva de la ejercitación física crece y decae con la personalidad del educador. Por ello debemos tener la preocupación del constante perfeccionamiento de los ejecutores de la educación física.

Perspectiva

La educación física —encuadrada en la escala de los valores y estructurada con sentido— es en el presente más que nunca un medio efectivo de formación, de trabajo para la “unidad” del hombre. Los educadores físicos están convencidos de esa realidad, ven los grandes y específicos deberes en el presente, y más el futuro, pues saben que muchos hombres son accesibles a través de la educación física y susceptibles de formación por su intermedio. Esto lo demuestra el actual problema del “tiempo libre”, en el que la ejercitación física tendrá un importante rol. Plausible es el actual incremento de la actividad y la iniciativa desplegada por nuestra juventud en todos los aspectos de la educación física.

Estamos hoy frente a una nueva concepción de la educación física y su propia actividad práctica. Todos los interrogantes esenciales comprendidos en estos alcances, tienen que ser analizados nuevamente, desde otra perspectiva, consolidados, difundidos los nuevos rumbos para la aplicación de los conocimientos ganados. Vale la pena continuar incansablemente, meticolosamente y en gran escala, realizar trabajos de investigación que merezcan aprobación por parte de las demás ciencias, pero en igual medida es de tratar la vívida relación con la educación física en el hecho que nosotros mismos practiquemos la ejercitación física, la vivamos y cooperemos activamente con prácticos y didactas.

Si logramos evaluar todos los conocimientos adquiridos y orientar la configuración práctica pedagógicamente, la ejercitación física puede ser efectivamente una fuente de formación positiva desde lo físico y ser una eficaz ayuda al "Ser Hombre" (Hammelsbeck).

(Traducción de *Ernesto Rogg*)