



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° – MES 2009

## “EL DEPORTE, PROYECTO BASE DE VIDA”

AUTORÍA <b>ANTONIO CRUZ FERNANDEZ</b>
TEMÁTICA “EL DEPORTE, PROYECTO BASE DE VIDA”
ETAPA <b>PRIMARIA/SECUNDARIA</b>

### Resumen

El deporte abarca diferentes dimensiones humanas, cubre las necesidades vitales. Ayuda así a lograr un equilibrio vital necesario, en el ámbito de la enseñanza actuando como un mecanismo de interacción entre alumnos y, por tanto, capacita al ser humano como animal social y cultural.

### Palabras clave

Equilibrio vital, aptitudes, actividades lúdicas, bondad, intercambio, socializador, aprendizaje global, fenómeno cultural, relaciones fructíferas, nexo de unión, entendimiento, tránsito del individuo.

### 1 INTRODUCCIÓN

Los beneficios de la práctica del deporte en edades de formación se producen, por un lado a partir del trabajo para el desarrollo de los diferentes talentos personales, ya que potencia las distintas inteligencias, por otro lado a partir del trabajo para el desarrollo de las aptitudes sociales.

En estas edades, el deporte se debe entender como un proyecto de vida, es decir como un afinamiento en el desarrollo de las potencialidades personales del joven en el tránsito de individuo a persona y de las aptitudes sociales que como ser se desarrolla, crece y vive en sociedad. Esto va encaminado al desarrollo global como ser humano. En otras palabras, el deporte está al servicio del ser humano, en el desarrollo como ser personal y como ser social.

La meta que debe perseguir el deporte en estas edades será contribuir al proyecto de vida, es decir al enriquecimiento de las dimensiones de lo humano, enriquecimiento personal, a la vez que potenciar los valores que son la base de las relaciones humanas, valores morales, éticos y sociales.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° – MES 2009

## **2 EL DEPORTE, FAVORECEDOR DE DIMENSIONES DE LO HUMANO.**

Las dimensiones humanas tienen que ver con la forma de vivir, vivir de una manera equilibrada es un aspecto esencial para aprovechar la vida. Ese vivir de manera equilibrada implica, en primer lugar, atender a las dimensiones de lo humano, además de cumplir adecuadamente y con responsabilidad en cada fase de la vida con realidad y de forma inteligente, vivir disfrutando de manera positiva. Esto supone entender la vida, adaptarse, estar abierto, tener predisposición, ilusión y confianza; estamos hablando de logros personales de construcción interna, que se aprenden y se desarrollan hacia una interacción externa o social.

En estas edades, el deporte debe recuperar su esencia, y con ella contribuir de manera eficaz y constructiva hacia el desarrollo de estas dimensiones, al desarrollo de los valores humanos, que serán base de un cambio en el deporte: conseguir desvelar la conciencia del ser humano, como realidad personal y como realidad social.

### **2.1 Dimensión psico-física.**

A través de la práctica deportiva aprendemos a descubrir nuestras posibilidades, a medir el valor de quienes somos, dónde estamos y con quién estamos, el deporte se convierte en la apertura a nuevos modos de ser y de estar. Con la práctica deportiva adquirimos una comprensión y una aceptación del deporte, con lo que estamos preparados a un continuo cambio que obliga al entendimiento con los demás, con el mundo deportivo que nos rodea, con la vida.

Así coincidimos en que el deporte, como práctica de vida filosófica, radica en la voluntad del hombre que se reconcilia consigo mismo por medio del movimiento y que parte dialécticamente del fenómeno. Cualquier persona cuando realiza deporte está comprometida con su acción, con los factores afines a la modificación de la realidad física. Esto es, todo el vitalismo de la persona se encuentra en torno a la práctica deportiva.

Los elementos que siguen tienen que ver con la definición filosófica del hombre, por un lado la estabilidad o “deporte como tema”, que viene determinado por la persona deportista como ser definitivo; y, por otro lado, la realidad transeúnte o “deporte como problema”, que se refiere a la persona deportista que se sabe es irreplicable, con sus modificaciones únicas y singulares, que la identifican y distinguen:

- El deporte como apariencia, que es la verdad de lo visible y como expresión y comunicación de lo corporal, que es lo íntimo y de cada ser deportista.
- Las relaciones del deporte. Son las relaciones con los demás que través



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – MES 2009

del deporte se pueden tener o realizar, las relaciones que una persona puede tener consigo mismo a partir de esa relación con los demás y la relación que permite hacerse cargo de la realidad mediante el adecuado enfrentamiento de la persona como deportista con las cosas.

**- Es el elemento que da sentido a lo humano del deporte, está asociado al quehacer autónomo del ser humano deportista.**

- El deporte nace de la corporeidad y como manifestación de la motricidad, potencia el principio del movimiento, interno y externo, que define la persona.

- El deporte como lo real de cada persona, como la suma de experiencias sensibles que vivimos y como algo identificado a la naturaleza.

- El deporte como experiencia de vida que nos satisface, como creador de la circunstancia vital o como la razón vital.

- El deporte como hecho singular, conducta única que abarca la presencia física y psíquica del ser humano en el tiempo y el espacio de la vida.

## **2.2 Dimensión ludo-recreativa**

El proceso actual de evolución social nos conduce a los valores de una sociedad que está en cambio permanente, en una evolución continua, es decir a la pérdida de lo natural como humano en un proceso de saturación de las relaciones sociales. Dicho proceso nos aleja de la verdadera naturaleza del ser humano.

A medida que la sociedad avanza tenemos más tiempo libre. Con la liberación del aprovechamiento del tiempo de ocio, de manera activa, nos puede proporcionar momentos para la realización personal y social, con lo que contribuimos a construir pilares, sobre los que descansa la felicidad, ya que el sentido de lo lúdico está relacionado con la diversión, el disfrute, la alegría, la ilusión, lo emocional: valores estéticos y sociales. Hablamos de dimensiones de lo humano, que en la actualidad estamos perdiendo.

Posiblemente al ser humano le agrada tanto jugar porque en el juego tenemos permiso para ganar o perder (Camerino y Miranda, 1996). Queremos insistir en que la epifanía de la corporeidad es la motricidad, las primeras manifestaciones de esta motricidad se ven reflejadas en la expresión de actividades lúdicas, y a nivel primario en los primeros juegos espontáneos de los niños.

Podemos afirmar, por tanto, que en las formas lúdicas se encuentra la epifanía de la motricidad y que el deporte es una manifestación de lo lúdico. El deporte se convierte en una actividad lúdica ideal para encontrar valores



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° – MES 2009

humanos; con el deporte encontramos un nexo de unión que surge por la transmisión de sensaciones en las distintas prácticas, en el disfrute propio o compartido.

- La condición lúdica del deporte es la esencia de lo humano. Es un pilar que nace de la bondad humana. A través de lo lúdico, los niños y los jóvenes se entienden de manera inmediata, porque lo lúdico nace de la bondad humana.

- La actividad lúdica en el deporte refleja en cada momento la forma en que una persona actúa, comprende y se relaciona con las personas, con el mundo. Con el comportamiento lúdico crece la fuente de creatividad, como interés y curiosidad por explorar nuestro mundo y el mundo que nos rodea, como sentimiento placentero, como formulación de espacio vital, como intercambio, como relación con quienes juegan, como anticipo de lo que entendemos por deporte.

- Cuando jugamos ponemos en conexión nuestro micromundo (personal) con el macromundo (social) en el que y con el que vivimos; en este sentido nos preparamos para la vida. Crecemos aprendiendo hábitos de convivencia necesarios para vivir en sociedad, con el deporte y su esencia lúdica aprendemos a llevarlos a buen término porque proporciona al ser humano un interés por el conocimiento, la actitud activa, creativa y por tanto positiva y crítica, es decir por el crecimiento creciente que permita integrarse de manera gradual, expresarse y comunicarse para vivir en comunidad.

- El deporte, se convierte para la persona en una necesidad, como realidad del juego, para conservar o recuperar su comportamiento natural: equilibrio vital.

- Entendemos que el modo natural de aprender es a través del juego. El deporte ayuda a proseguir esa evolución, en aprender y mejorar para ser o convertirse en hombres y mujeres y, a cualquier edad, formar, desarrollar, mejorar y mantener lo humano de los individuos.

- El deporte, como juego, ayuda a expresar de manera natural, porque elige una solución adecuada a las necesidades y posibilidades personales. Mediante su esencia lúdica, ayuda a canalizar, reducir o encauzar conductas agresivas. Y se convierte en una actividad que desarrolla capacidades para resolver problemas.

### **2.3 Dimensión agonística-competitiva**

El deporte es una actividad conocida por todos, aunque no siempre inteligentemente utilizada y aprovechada, probablemente porque el deporte formalmente organizado y de competición no parece ser la fórmula adecuada para hacer frente a las nuevas tendencias culturales que subyacen en el deporte popular y socializador.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° – MES 2009

La competitividad, sin embargo, contiene valores educativos, el ser humano siente el agonismo, la lucha, contra sí mismo, contra el adversario, contra el tiempo, contra el espacio y contra sus propias limitaciones. La competitividad nos da la oportunidad de juzgarnos, de verificar nuestras capacidades y dar pruebas de tolerancia frente a los demás y ante el ganar o perder.

Cuando para ganar vale todo, cuando para ganar se puede engañar, no nos estamos refiriendo con propiedad al deporte. El deporte llevado a los límites, al drama y a la obsesión por la victoria no puede devenir en factores educativos ni socializadores, ni por tanto en factores humanizadores. Dudamos que este pensamiento aplicado al deporte, genere siempre mejora en el crecimiento saludable y en la felicidad de los jóvenes deportistas

Respetando los intereses de la Unión Europea, basados en la economía y la competencia, no pretendemos anular el aspecto competitivo del deporte. Lo que queremos es que ese aspecto competitivo sea ordenado, adecuado y compatible con los factores humanos. Para ello es necesario que trabajemos para despertar una actitud hacia una competitividad en su justa medida, es decir que la competitividad no anule el *fair play* y la función social del deporte.

El Consejo de Europa nos alerta y aconseja no convertir el deporte en un problema pedagógico más. Esto nos recuerda la frase de Cagigal (1972): “mucho deporte y mucha ignorancia de sus valores pedagógicos”, la cual nos parece, tristemente, vigente. Se recuerda regular el deporte en edad escolar y legislarlo a fin de preservar a los menores de entrenamientos intensivos, y obligar que éstos sean razonables y formativos. Es necesario que la formación esté en manos de especialistas por su responsabilidad moral sobre los menores.

El diseño deportivo adecuado debe considerar ciertos pilares para favorecer el desarrollo humano en el crecimiento del deportista:

- En edad escolar, la competitividad no debería ser insinuada. Consideramos que el deporte es un derecho de todos los escolares y debe tener un enfoque preventivo y educativo, además de formativo. Consideramos que el objetivo final del deporte en los escolares es prepararles como personas y convertirlos en seres humanos adultos.

- El deporte de alta competición, la obsesión por la victoria, el principio competitivo fuera de lugar, es la alternativa al placer, a la diversión, al disfrute. El principio competitivo de victoria, de ser campeón, no debe convertirse en alternativa al placer, ni a la diversión, ni al beneficio físico, psíquico o social, que estamos seguros que aporta la práctica del deporte desde la época escolar.

- Proponemos unas estrategias educativas para el siglo XXI. “aprender a



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – MES 2009

conocer, aprender a hacer, aprender a ser, aprender a crecer, aprender a cambiar y aprender a vivir”.

- Cometemos una grave imprudencia y un riesgo innecesario al someter a estos jóvenes a los condicionantes de la excesiva y competitividad del deporte espectáculo. Es necesario, ante esto, que nos decidamos a anular esa mentalidad de nuestros técnicos, dirigentes y políticos de que el deporte se justifica por los resultados.

#### **2.4 Dimensión socio-política**

Podemos analizar al deportista en una doble vertiente: como ser personal, que está en el mundo, y como ser social, que se relaciona con él y con las personas que hay en él; es decir como emisor y transmisor de vivencias (pensamientos, acciones y emociones).

El deporte ayuda a que la persona crezca, se convierta y aprenda a cambiar (vivenciando su corporeidad, su motricidad y su sentido lúdico). Estos elementos vitales capacitan al ser humano para realizarse como ser personal y como ser social.

La función socializadora del deporte puede facilitar o dificultar el crecimiento del deportista. Es decir el deporte puede facilitar u obstaculizar el correcto aprendizaje de normas, valores y habilidades sociales.

El deporte ha sido y es un inmejorable instrumento de socialización, es un recurso que permite al individuo como persona convertirse en individuo social y que permite a los jóvenes que adquieran las capacidades que les permitirán participar, como miembros efectivos de una sociedad. El deporte es un factor decisivo para lograr una adecuada adaptación al medio social.

Debemos considerar la socialización como algo esencial a toda actividad deportiva, a toda política y a todo tipo de gestión que se realice que se realice en el campo del deporte. Mediante la práctica deportiva la persona, además de realizar una práctica deportiva, asume los valores, las normas y los comportamientos del grupo en que se integra. Por tanto el deporte supone relación social, convivencia, integración y el aprendizaje de normas y reglamentos; además favorece el aprendizaje social y la absorción del individuo por parte de la sociedad, y la correcta comprensión de la realidad social, por parte del individuo.

El deporte y la educación se convierten en universales culturales del siglo XXI. El deporte se ha convertido en un singular hecho social y cultural que como una tela de araña abarca los distintos campos de la naturaleza humana. Ahora bien, para que el deporte refleje al ser humano en su dimensión más ética, el deporte debe hacerse presente desde una doble vía: la social y la educativa;





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° – MES 2009

ambas promueven y conforman lo cultural.

### **2.5 Vía social**

El deporte se crea y va dirigido a la sociedad, se crea en sociedad y crea una sociedad deportiva. El concepto sociedad hace hincapié en el factor humano y sus relaciones sociales. Aristóteles ya definió al hombre como animal social. La naturaleza de lo social en el ser humano no sólo hay que enmarcarla en el ámbito de lo innato, sino también de lo adquirido, es decir, de lo aprendido. El proceso de aprendizaje o socialización da lugar al tránsito de individuo a persona.

El deporte en la educación formal, no formal e informal aparece como un canal social para emitir una información acerca de quiénes somos, cómo es nuestro interior, qué nos hace falta del entorno y, a la vez, como canal para recibir información acerca de la sociedad en la que vivimos.

Consideramos que el deporte tiene una importancia vital en el ser humano, por su carácter multidisciplinar, por los valores que origina y por los efectos que produce. La magia del deporte se convertiría en un modo ideal por el cual se juega, se actúa, se explora, se expresa, se comunica, se investiga, se vive en medio de un proceso de aprendizaje global, participativo y significativo: proceso que se podrá alargar durante toda la vida.

### **2.6 Vía educativa**

Entendemos por educación “el perfeccionamiento intencional de las potencialidades específicamente humanas” (García Hoz, 1970). Dichas potencialidades específicamente humanas hacen referencia a los valores humanos. El ser humano nace ser humano, pero para conseguir plenamente la categoría humana ha de conquistar activamente esta condición. El deporte ayuda al ser humano a conquistarla, ya que la categoría del deporte es la del comportamiento humano; el juego nos hace ser mejores deportistas y personas.

Mediante el deporte, entendido como forma de juego, el ser humano aprende unas pautas de comportamiento para crecer y aprender a vivir en la sociedad de una manera integral. El deporte fomenta la capacidad para la elaboración de normas desde la niñez hasta la edad adulta. Los niños crecen aprendiendo hábitos de convivencia necesarios para vivir en sociedad.

El binomio educación y deporte debe establecerse de manera racional y avanzar, ya que son los jóvenes quienes constituyen el colectivo que ha de hacer en mayor medida un nuevo milenio más rico en valores, más humano. Los jóvenes tomarán el relevo de una sociedad democrática, plural, compleja y cada vez más multiétnica y multicultural, para lo que nos es precisa una cultura deportiva



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – MES 2009

diferente que allane el camino hacia la paz.

Los valores se podrán conseguir fomentando “actitudes”; éstas no se aprenden ni se enseñan, se transmiten, se inoculan como por ósmosis. Es decir, que han de promocionarse desde la experiencia personal y hacia experiencias positivas y gratificantes. Los valores humanos se convierten en verdaderos símbolos del deporte. Consiguen beneficiar la salud individual y social, pueden llegar a la sociedad desde un deporte educativo que contribuya a un mundo mejor.

### **3 EL DEPORTE COMO PROPUESTA CULTURAL.**

Pretendemos establecer las bases culturales del deporte como fenómeno humano. El deporte debe dar una respuesta humanística a una sociedad plural. Nos aparece apropiada la consideración del deporte como un mundo polifacético en perpetua evolución. El deporte, en el fondo, constituye como práctica lúdica una retroprogresión, una vuelta a los orígenes, vitalmente mediatizados por una motricidad, que acompaña al ser humano desde los antepasados homínidos hasta la actualidad. Según Cagigal (1981) las más altas proezas de la Humanidad no han sido las guerras y las conquistas, en las que se llegó a despreciar la vida del otro, sino que las cumbres han sido las creaciones lúdicas del hombre. El deporte se convierte en una capacidad lúdica abierta como acto creativo humano.

Actualmente el deporte constituye un avance hacia lo humano, hacia un nuevo milenio que solicita y ofrece nuevas sensaciones, emociones y formas lúdicas en busca de la felicidad (realización personal y social) del ser humano, es decir estas nuevas experiencias giran en torno al equilibrio vital y la seguridad personal y social. De esta manera, el deporte forma parte y camina junto a la cultura de lo humano, está abierto y evoluciona adaptándose al mismo.

Comprendemos el deporte como suceso de la persona que abarca las diferentes dimensiones humanas. Esto es, el deporte cubre las distintas necesidades vitales del ser humano y, de esta manera, ayuda a conseguir el equilibrio vital, en sus distintos niveles: físico, mental o intelectual, emocional y espiritual. De esta manera se hace posible una cultura deportiva desde un prisma humanístico, siguiendo las pautas de Ortega y Gasset (1966) cuando se refería a la cultura como la interpretación que el ser humano da a su vida.

Aparece el deporte como fenómeno cultural que garantiza la riqueza de lenguajes, la diferencia de pareceres, el respeto y la garantía en cuanto a lo heterodoxo, a lo homogéneo y a lo personal al tratar las cuestiones humanas. Este fluir de lo deportivo consiste en la existencia, el aprendizaje y la constante evolución del existir humano, que exterioriza unas veces de manera consciente y otras inconscientemente su categoría cultural puesto que ofrece una respuesta múltiple de potencial comunicativo para abordar los modos de interpretar la vida.





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° – MES 2009

El deporte refleja y se adapta en la evolución, a ese progreso, a ese cambio, a esa búsqueda, a ese estar abierto que necesita la persona y se convierte en un proceso de intercambio de energías vitales entre los seres humanos, que implica aceptar las modificaciones y diferencias significativas que existen en la sociedad en la que vivimos. El deporte es un hecho social y una interpretación cultural, que se ofrece en la vida.

Consideramos que el deporte es fundamental como manifestación cultural, en sus distintos niveles y atendido por profesionales en sus distintas etapas evolutivas, el ser humano se puede ver beneficiado por la propia motricidad y la aplicación a otros campos además del físico, el psicológico, el emocional, el estético y el espiritual.

El propio deporte podrá desarrollar, desde su inteligencia propia y práctica (la inteligencia cinético-corporal), y mejorar las distintas parcelas o talentos personales (inteligencias múltiples), además de preparar a los jóvenes para unas aptitudes sociales necesarias para la propia vida.

#### **4 REFLEXIONES FINALES.**

El deporte puede ser una escuela de vida. El deporte escolar es un medio excelente de educación, primero como posibilidad de formación lúdica, motriz y deportiva, segundo como posibilidad de desarrollo personal del joven deportista, y tercero como la posibilidad de adaptarse a una sociedad diferente, más humana, rica en formación de valores.

El deporte del siglo XX se ha convertido en un símbolo cultural, en una realidad gigantesca que ha dejado huella en la sociedad: una filosofía de vida. Entendemos que el deporte del nuevo siglo, con un buen trabajo en lo básico (deporte-base) que contribuya al desarrollo de la posibilidad de crecer respetando a los demás, debe contribuir a una mejora de la cultura, en una nueva concepción del ser humano, ya que:

- Forma parte de la cultura, es un pilar en el que con fortaleza se apoya la historia cultural de nuestro tiempo, una realidad metafísica del ser humano. Es sinónimo de conducta humana, pertenece al comportamiento humano. Su significado se ha ido modificando, puesto que es un hecho que refleja la evolución de la propia sociedad, sobre la que, a su vez, ejerce una importante influencia.

- Favorece valores personales como la autoestima (se vive en un ambiente de armonía) y fomenta las relaciones fructíferas (aprender de las limitaciones, llevarse bien con las demás personas). El deporte contribuye en el aprendizaje de ser activo con la base de la creatividad, el entusiasmo, la alegría, la colaboración y cooperación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° – MES 2009

- Desarrolla valores humanos: que nos hace mejorar como persona, como ser individual: la responsabilidad, la ilusión, la honestidad, la compasión, el respeto, el esfuerzo, la elegancia, la autodisciplina, el autocontrol, el sentido del humor, la modestia, la sencillez, la superación de la adversidad, la serenidad, la voluntad, la inquietud, la motivación, la confianza, el equilibrio personal; que nos hace mejorar como persona respecto a los demás, como ser social: el altruismo, la amabilidad, la generosidad, el diálogo, la comprensión, la sinceridad, la empatía, la compasión, la gratitud, la paciencia, la solidaridad, la tolerancia, la urbanidad, la libertad, son aspectos de la humanidad.

Los seres humanos aprenden comportamientos, los socializan y conforman la cultura. Pues bien, el deporte es un comportamiento que en sí ya es juego y que además utiliza formas lúdicas en el aprendizaje, formación, perfeccionamiento, y como tal ayuda en la educación formal, no formal e informal del ser humano.

## 5. BIBLIOGRAFÍA

- Castilla del Pino, C. (1969): *El humanismo imposible*. Madrid: Taurus.
- Coca, S. (1983): *El hombre deportivo*. Madrid: Alianza.
- García Hoz, V. (1970): *Educación personificada*. Madrid: Palabra.

Autoría

---

- Antonio Cruz Fernández
- [antoniocruz1984@hotmail.com](mailto:antoniocruz1984@hotmail.com)
- Córdoba