

MONOGRAFÍA

Título: Influencia de la habilidad de comunicación del maestro sobre la disposición hacia el esfuerzo y la aparición de temores en la Educación Física de los alumnos de 11º grado de Escuela Vocacional “Carlos Marx” de Matanzas.

Autor: Lic. Rossana Rodríguez Cabrales

Facultad de Cultura Física

Universidad “Camilo Cienfuegos” de Matanzas

Email: rossana.rodriguez@umcc.cu

Resumen:

Se realizó una investigación que pretende analizar cuales pueden ser las causas que hacen más efectivo el aprendizaje de los alumnos en relación con los comportamientos instructivos del profesor, dentro de las cuales encontramos aspectos generales de la comunicación. Es por ello que el autor desea realizar un acercamiento a la influencia de la habilidad de comunicación del profesor de Educación física sobre la disposición hacia el esfuerzo y la posible aparición de temores que puedan presentar ante las dificultades del mismo. Para ello fue seleccionada una muestra de 20 estudiantes pertenecientes al grupo de 11º grado y 2 profesores de Educación Física de la Vocacional “Carlos Marx” de Matanzas. El método utilizado fue el de la medición, el cual fue llevado a cabo a través de 4 instrumentos investigativos – observación sobre dirección de la crítica y formas de control, encuesta de comunicación, encuesta de disposición hacia el esfuerzo y el Test de temores (Thomas Schack) – que permiten determinar la influencia de la habilidad de comunicación sobre los componentes psicológicos mencionados. Los resultados alcanzados en la presente investigación permiten afirmar hacia donde va dirigida la dirección de la crítica, el tipo de control psicosocial predominante en cada uno, algunas de las características en la comunicación de los profesores de Educación Física investigados, así como la vinculación de estos aspectos con la disposición hacia el esfuerzo y la posible aparición de temores en sus alumnos, lo cual da respuesta a la hipótesis planteada. Finalmente se brindan recomendaciones concretas donde se propone incorporar en el análisis otros aspectos de la comunicación, además de otras tareas que puedan generar temor.

Introducción:

La obra de la Revolución, que ha llevado a todo el territorio nacional la enseñanza gratuita a niños, adolescentes, jóvenes, adultos e inclusive a los miembros de la tercera edad, ha permitido la formación de miles de maestros de Educación Física, que velan día a día por la formación multilateral de las nuevas generaciones y de los que ya no son tan jóvenes.

Especialmente en la adolescencia y la primera juventud una Educación Física bien organizada e impartida con maestría se convierte en el marco de la escuela en una de las asignaturas predilectas de los alumnos. Pero el éxito de ello va a depender en grado sumo de las habilidades que posea el maestro, de su maestría pedagógica, de la forma en que motive sus tareas y de la medida en que todos los integrantes del grupo – clase se sientan recompensados en sus esfuerzos.

Uno de los aspectos imprescindibles para el buen desenvolvimiento de la clase de Educación Física es la correcta comunicación que establece el maestro para con sus alumnos durante todo el tiempo que se encuentra frente a ellos e inclusive en los horarios extracurriculares. La habilidad de comunicación del maestro influye notablemente en el clima que predomina en la actividad docente, así como en las expectativas que cada sujeto crea a la hora de comenzar la actividad y durante la realización de las diferentes acciones comprendidas en el programa.

Si un maestro estimula adecuadamente las ejecuciones correctas, destaca ante el grupo las acciones que tiendan al desarrollo del colectivismo en clase, el apoyo al compañero, la buena disciplina y al mismo tiempo reprende de manera sabia las acciones negativas, explica a aquellos que no poseen grandes habilidades para las actividades físicas la forma más adecuada para llevar a cabo una acción, sin perder la calma y controlando armoniosamente todas las esferas de actuación dentro de su clase, el grupo le responderá positivamente. Aunque la actividad planificada entrañe algún tipo de riesgo, los alumnos adoptarán una actitud positiva y se dispondrán a medir sus fuerzas con los otros o a vencer sus temores de forma rápida.

Por el contrario, si el maestro acepta la buena conducta y las ejecuciones correctas como “deberes” de los alumnos, sin estimular a las correctas acciones, a las conductas positivas, si al parecer no atiende a los incontables esfuerzos que realizan los adolescentes para cumplir con las orientaciones que ha dado y solo se concentra

en reprender, en ocasiones de una forma autoritaria, irónica o agresiva, creará un clima inadecuado para la realización de las tareas, afectará el desarrollo de las motivaciones hacia un buen desempeño en clase y al mismo tiempo generará una actitud defensiva, ya que la mayoría de los alumnos se situarán como meta, no el disfrutar la actividad y tratar de realizar todo lo mejor posible, sino por el contrario, evitar a toda costa cometer errores, por temor a ser reprendidos fuertemente y ante todo el grupo por su maestro, el cual, al mismo tiempo, es que le debe dar una calificación para poder aprobar dicha asignatura.

Es una realidad de la provincia que existen problemas en cuanto a la calidad del profesor de Educación Física en la mayoría de los centros educacionales. El sector preuniversitario y muy específicamente la vocacional “Carlos Marx” no se encuentran exentos de ello. Esta situación surge producto de que el profesional de Cultura Física y el trabajo que asume en este caso el de profesor de Educación Física, se encuentra desvalorizada y llegando en ocasiones a ser inexistente por ocupar estos turnos para otras actividades escolares y no tomar en consideración los beneficios que esta tiene para la salud del estudiante. Esta y otras razones inciden sobre la forma, la conducta y la actitud que adopta el maestro en la clase. Esto se puede observar desde su formación hasta las condiciones específicas para impartir la Educación Física. El componente inicial que comienza a presentar problemas y evidencia el estado en que se encuentra la situación es: la comunicación, de ahí que sea necesario conocer cómo influye la habilidad de comunicación del maestro sobre la disposición hacia el esfuerzo y la aparición de temores en la Educación Física de los alumnos de 11º grado de la Escuela Vocacional “Carlos Marx”.

Desarrollo:

La **Educación Física** no es más que un camino instructivo por el cual todo estudiante debe transitar que puede permitir el movimiento espontáneo y el desplazamiento de los cuerpos a través del juego y la recreación a condición de desarrollar en los alumnos la mayor cantidad de conocimientos, hábitos y destrezas con el profiláctico objetivo de prepararlos para la vida. Una adecuada utilización y aplicación de la misma en todas las esferas de la sociedad contribuye a un proceso de formación de una población cada vez más saludable, como también al desarrollo cultural de un país.

“El termino educar, educación, cuyo origen semántico se encuentra en la palabra latina *educare* (dirigir, encaminar) que a su vez se relaciona con *ducere*, (llevar, guiar) y con

educere (sacar una cosa de otra, sacar hacia fuera) hace referencia a un proceso complejo que se da a lo largo de la vida en el que se van desarrollando todas las facultades humanas bajo el influjo y los estímulos del entorno. Lo físico proviene del latín *physicus*, término que precede del griego *phisos* y que a su vez se deriva de *physis* (naturaleza). Aunque, en la actualidad, físico, en su acepción más común, se entiende con lo relativo a la constitución y naturaleza corpórea o material -y en ese sentido se aplica a las ciencias físicas o de la naturaleza llamada inerte -, la *physis* fue un concepto con amplia resonancia en el mundo antiguo que hacía alusión a algo profundo, constitutivo de la naturaleza, siendo entendido dicho concepto después de Aristóteles, como verdadero principio y causa del movimiento y del reposo intrínseco al ser en el que reside. Con relación al cuerpo, al ser humano, la *physis* atañe al principio natural, integral y único que hace posible su existencia, estando compuesto por una materia que aparece de diferente forma: la *psyke* y el *soma*, cuya manifestación expresiva es el *dynamis*, el movimiento.”⁽¹⁾

¿Que es la Educación Física? Según Pendenza (2002) la define como el proceso educativo que busca la formación armónica e integral del hombre a través del movimiento humano, no formalizando en técnicas y tácticas. Así mismo Sarmiento (1842) plantea que con el objetivo sustancial de la misma es promover y dirigir el desarrollo moral, intelectual y físico de todo niño, con el propósito de alcanzar la formación armónica de la personalidad y libertar al hombre por medio de la educación.

“En la actualidad, la Educación Física está llamada a posibilitar el desarrollo armónico e integral de las personas, y al mejoramiento de la salud y la calidad de vida.”⁽²⁾

Las clases de Educación Física ocupan un lugar importante dentro de las asignaturas que reciben los estudiantes, ya que en ella cada uno alcanza un buen desarrollo físico de acuerdo con los planes de estudio del ministerio de Educación. “Esta preparación física fundamental es necesaria para preparar a todos los miembros de nuestra sociedad y proporcionarles un desarrollo corporal sano. Como es lógico, el deporte, al igual que todas las otras asignaturas, dependen de la forma en que cada alumno utilice los conocimientos y capacidades adquiridas y los amplíen individualmente.”⁽³⁾

Las actividades físicas en la escuela, si son bien orientadas, contribuyen al mejor crecimiento y desarrollo del adolescente, estimulan la coordinación muscular y nerviosa, la buena postura.

El **profesor de Educación física** es el especialista responsable de hacerle llegar con la mayor nitidez y perfección los conocimientos a sus alumnos, este juega un papel rector pues según sea su trabajo formador - educativo serán los resultados en lo que respecta a nivel cognoscitivo y de preparación físico- general que puedan presentar sus educandos. La comunicación, que no es más que la destreza o la habilidad de interrelacionarse unos con otros, ya sea de forma verbal como corporal, siendo las más utilizadas por los profesores que ejercen esta profesión en el momento de transmitir o expresar sus conocimiento, es uno de los aspectos que en la actualidad debería tomarse con mayor profesionalidad, con el fin de realizar un análisis preventivo, pues dificultades en la comunicación puede traer consigo una formación integral desacertada del estudiante desde el punto de vista motor.

Todo maestro de Educación Física juega un rol decisivo en el aprendizaje del estudiante, él permite que los elementos psicológicos que intervienen en la regulación de las acciones motrices se desarrollen adecuadamente. Es por ello que todo profesor en el desarrollo de su tarea docente debe hacer una reflexión sobre cuales son las variables y acontecimientos que pueden hacer más eficaz su cometido.

Hay situaciones en las que el profesor no desempeña correctamente su labor docente, más que por su conocimiento y disciplina, por no saber motivar, actuar o transmitir lo que sabe. La tarea principal del maestro consiste en facilitar y promover el aprendizaje de sus alumnos, para ello deberá buscar las condiciones más efectivas, las situaciones más favorables y las más variadas actividades de aprendizaje.

Todo maestro comprende que para lograr buenos resultados formativos y deportivos dentro de las actividades con sus grupos debe atender, no solo a la calidad de la orientación y al control de las acciones motrices planificadas, sino también, al buen desempeño de sus alumnos como miembros de un grupo determinado.

Dentro de las cualidades que debe tener un profesor para un desempeño eficaz en su clase permitiéndole relacionarse con sus estudiantes es la habilidad de comunicación, vista a través de los siguientes aspectos: recursos que más utiliza en sus clases, como se caracteriza su comunicación y la recepción de los alumnos, las condiciones de la sala o terreno, las formas de influir en la conducta del alumno a través de la dirección de la crítica así como el tipo de control psicosocial que predomina (las conductas reactivas ante diferentes situaciones individuales o colectivas del grupo).

Según F. Ucha (2000) (citado por Saínz de la Torre, 2003), un maestro eficaz:

- No solo resuelve los problemas sino que los identifica rápidamente para resolverlos cuanto antes.
- Busca el respeto de sus alumnos, comenzando por respetarlos él mismo.
- Posee una autoestima elevada al trabajar porque sus alumnos reafirmen la suya.
- Utiliza recursos que favorecen el acercamiento con ellos:
 - Es capaz de escuchar activamente.
 - Permite la comunicación abierta de ambas partes.
 - Favorece constantemente la retroalimentación de las tareas que orienta.
 - Utiliza reforzamientos positivos.
- Comprende que cuanto más responsabilidad delegue en sus alumnos, más poder le otorgarán a él los mismos.
- Se sabe controlar ante la clase, pues comprende que sus alumnos lo toma como modelo de actuación.

La enseñanza es un proceso continuo de **comunicación**. A través de la comunicación que se establece en dicho proceso, el alumno recibe una información y esta va a determinar la interacción. La comunicación no sólo consiste en transmitir mensajes, sino también en recibirlos. La comunicación implica tanto en mensajes verbales como no verbales, gestos, actitudes, acciones. Esta comunicación facilitará o entorpecerá el aprendizaje de los alumnos.

“Debemos distinguir dos tipos de comunicación:

- La comunicación didáctica: Este tipo de comunicación es la que va a determinar el clima de clase, la motivación de los alumnos y una actitud positiva hacia el aprendizaje. Una de las habilidades más importantes que debe de tener el profesor para enseñar, entrenar o cualquier otra faceta en un proceso de enseñanza, es comunicar con un enfoque positivista. El enfoque positivo realza el elogio y los premios para reforzar las conductas deseables, mientras que el enfoque negativo usa el castigo y la crítica para eliminar conductas indeseables (Martens, 1989).

Un enfoque positivo de la comunicación no significa que todo mensaje deba ir acompañado de elogios desmesurados. El enfoque positivo es una actitud que se transmite, un deseo de comprender y de facilitar el proceso. Sin embargo hay profesores que consideran que es obligación de los alumnos realizarlo todo bien y solo intervienen para decirles lo que están haciendo mal, no solo a través de los mensajes sino a través de la emoción expresada. Otra de las razones por las que

algunos profesores utilizan un enfoque negativo es el hecho de que se crean unas expectativas irreales sobre conductas aceptables e inaceptables.

Hay ciertos profesores que consideran este tipo de relación como la que proporciona mejores resultados. Es cierto, como dice Martens, que el enfoque negativo puede ayudar a algunos alumnos a aprender ciertas habilidades que el profesor desea que aprendan, pero cuando la crítica es frecuente o continua puede que esta interfiera en la motivación y la participación. El enfoque negativo únicamente es efectivo a muy corto plazo y con ciertos alumnos, en general produce un rechazo y pérdida de credibilidad del profesor.

- La comunicación técnica: Este tipo de comunicación es la información que proporciona el profesor relativa a la realización de la habilidad motriz. Este tipo de información no es algo que se pueda improvisar. Para que los alumnos realicen bien las actividades que se les proponen deben de recibir la suficiente información de cómo realizarlas.

Como señala Sánchez Bañuelos (1984) la información debe reunir las siguientes características:

1. La información ha de ser objetiva
2. La cantidad de información debe de ser suficiente
3. La información debe de estar bien organizada
4. La información tiene que adecuarse a la capacidad o nivel de comprensión del alumno.

Cuando se habla de comunicación, (Saíenz de la Torre, 2003), plantea que es el recurso más importante para establecer la relación maestro – alumno dentro de una clase de Educación Física o de entrenamiento en el deporte escolar. Según F. Ucha la misma le permite al maestro:

- Transmitir información.
- Explicar ejercicios.
- Corregir errores.
- Motivar a los alumnos.
- Enseñar formas de actuar.
- Brindar apoyo y seguridad.
- Estimular y reprender.

Este mismo autor plantea dos funciones fundamentales de la comunicación: La comunicación como **medio** es una vía para lograr el objetivo que se proponga el maestro. La comunicación como **fin** representa el objetivo alcanzado, cuando ha sido capaz de transmitir lo que se quiere y ser comprendido.

Por lo general, los maestros se centran en la primera función y de esta forma:

- “Prefieren situarse en el lugar de emisores, pero no de receptores, por lo que prefieren comunicar, pero en muy pocas ocasiones se muestran abiertos a recibir información proveniente de los alumnos
- Frecuentemente ponen en duda la información que proviene de sus alumnos, generando una predisposición que les hace perder en ocasiones una valiosa información.
- Con asiduidad existe incoherencia entre el aspecto verbal y no verbal del mensaje que transmite, sin evaluar el efecto que produjo y si fue o no exitoso.

Entre las dificultades de comunicación del maestro hacia sus alumnos se encuentra:

- Falta de habilidad para comunicar lo que se quiere.
- Comunicar incorrectamente a través de gritos y palabras inadecuadas.
- Gestos y posturas amenazantes y agresivas.
- Incoherencias en el mensaje.
- Extensión exagerada del mensaje.
- Mensaje demasiado breve.

A ello se le puede unir otras dificultades de los propios alumnos (receptores) o del contexto en donde se realiza la clase, como son:

- Los alumnos no prestan la atención debida.
- Los alumnos malinterpretan el mensaje o no lo comprenden.
- Interpretan mal la intención del mensaje recibido.
- Salas deportivas donde existen ruidos que impiden que el maestro sea escuchado correctamente.
- Salas deportivas donde tengan lugar sucesos que distraigan la atención de los alumnos.”⁽⁴⁾

No toda comunicación entre el maestro y los alumnos dentro de una clase de Educación Física o deportes posee característica verbal. La comunicación no verbal suele ser más rica y puede tener mayor impacto en los alumnos. Entre ellas encontramos el lenguaje corporal, que comprende todo tipo de gestualidad que apoyan la comunicación verbal y que - precisamente en nuestra esfera de trabajo - en muchas ocasiones la suple con efectividad. También se relaciona con la comunicación no verbal la proximidad física, que es el uso que cada persona hace del espacio propio y el ajeno para comunicarse con los demás.

En cuanto a la dirección de la crítica la misma autora (Saínz de la Torre, 2003) plantea que:

Anteriormente se ha destacado la necesidad de criticar el error y no a la persona y esto, por ser una máxima digna de ser cumplida por todo pedagogo en cualquiera de los niveles de enseñanza que labore - inclusive por toda persona que dirija un proceso determinado en un grupo humano - merece, dentro del campo de la comunicación y al menos brevemente, un comentario aparte.

No se recibe igual una crítica dirigida a nuestra persona que una dirigida a nuestros actos o al resultado de nuestra actividad. No se percibe de forma semejante y no causa igual reacción. Cuando el maestro destaca a un alumno, por ejemplo, que la posición inicial de un movimiento está equivocada y le señala la acción que debe llevar a cabo para mejorarla, aunque el niño tal vez no se sienta satisfecho, tampoco se siente agredido, pues sabe que va a tener la posibilidad de mejorar su acción. No experimenta el sentimiento de haber hecho el ridículo y por lo general, atiende las instrucciones de buena gana.

Sin embargo, cuando el maestro le ataca verbalmente de forma desmedida, describiéndole el error cometido de forma agresiva delante de todos, aunque su intención sea el ayudar a enmendar una ejecución desfavorable, obtendrá una reacción negativa del niño, el cual, atendiendo al nivel de susceptibilidad que posea, se mostrará triste, deprimido o agresivo, según el caso e inclusive, puede responder airadamente.

Sobre los tipos de control del maestro sobre sus alumnos (Saínz de la Torre, 2003) señala que el maestro de Educación Física puede ejercer con su conducta una gran influencia sobre las actitudes de los miembros del grupo - clase hacia la práctica de las acciones motrices y el desarrollo de los motivos hacia éstas. Una de las formas en que ejerce esta

influencia es la derivada del tipo de control que lleva a cabo dentro de la clase y que predomina en su conducta general para con sus alumnos.

“Cuando predomina el control aversivo:

- Facilita la aparición de miedos y elevadas respuestas de ansiedad.
- Concentra la atención del niño solo en los aspectos negativos, con la consiguiente disminución de la confianza en sí mismo.
- La no ejecución de los errores se convierte en el principal motivo de actuación en la clase.
- Produce la disminución de la diversión y la alegría por la práctica de actividades físicas.
- La relación alumno – maestro se deteriora.
- El rol del maestro como modelo social queda reflejado negativamente.”⁽⁵⁾

“Si lo que predomina en la conducta del maestro es el control positivo, ello favorece un clima psicosocial adecuado para el proceso de aprendizaje. Si por el contrario, prima la crítica, la sanción y todos los medios del control aversivo, los niños desarrollarán sus actividades en una atmósfera de tensión, que no contribuirá al alcance de los objetivos del aprendizaje. Esto no quiere decir que se critique ni se sancionen, cuando sea necesario, las conductas negativas de los alumnos. El control aversivo, en su justa medida, conduce a regular adecuadamente el comportamiento de los niños y les aclara la necesidad de regirse por normas de disciplina establecidas, por patrones de movimiento definidos, pero no se puede exagerar en ello. Inclusive, cuando se desea requerir una conducta desacertada o una deficiente ejecución, siempre se puede llamar la atención adecuadamente, instando a hacerlo mejor y con mayor nivel de esfuerzo.”⁽⁶⁾

Casi siempre se piensa que todos los alumnos disfrutan enormemente con la práctica de las tareas que se brindan en la clase de Educación Física, pero no en todos los casos es así. En el empeño de que todos los niños y jóvenes crezcan sanos y fuertes, la incorporación en los programas de todas las escuelas de actividades de Educación Física presupone una aceptación generalizada por parte de los sujetos y una participación que garantiza un cambio de actividad grato, en comparación con el resto de las tareas escolares.

Mandler (1979, 1985) (citado por Saíenz de la Torre, 2003) plantea que el fracaso de una acción planeada puede ser su origen. Cuando se interrumpe la acción se fortalecen

estímulos que son irrelevantes para la misma, distorsionan la atención hacia el cumplimiento de la tarea y en definitiva afectan la realización posterior de la misma.

El mismo autor plantea que el miedo, como lo ha manifestado Schack, puede no solo ser la causa de la interrupción de la acción, sino que además, la propia interrupción puede conducir a la aparición de este estado. Cuando esto sucede, se siente la incapacidad de llevar a cabo lo que en el programa de acción se tenía previsto y ello se percibe como algo emocionalmente negativo.

La frontera del temor hacia la práctica de actividades físico - deportivas está vinculada con las posibilidades del sujeto, por lo tanto el temor puede aparecer allí donde ya éste no se siente tan seguro de sus propias destrezas y por lo general exagera las dificultades a las cuales se enfrenta.

Si un sujeto miedoso se le brinda de forma adecuada los medios para poder controlar sus vivencias y sus actos, podrá salir adelante con una intervención correcta por parte del adulto que controla el proceso de aprendizaje.

Un papel muy importante en el vencimiento del miedo lo juega la voluntad. La misma está vinculada estrechamente con el lenguaje, especialmente con el lenguaje interior. La palabra permite inhibir determinados estímulos, lo que conlleva a poder percibir la información esencial para la regulación de la conducta temerosa en el contexto general de la actividad.

Muestra y método:

Para dar cumplimiento a la presente investigación fue seleccionada una muestra de 20 estudiantes del grupo 11º grado, de ellos 10 son hembras y 10 varones, con edades comprendidas entre 14 y 15, 15 y 16 años respectivamente, pertenecientes en la actualidad a la Vocacional "Carlos Marx" de Matanzas. Además de sus 2 profesores, del sexo masculino, los cuales son licenciados de Cultura Física.

Para poder dar respuesta a los objetivos trazados en este trabajo investigativo fue seleccionado el método de la observación y la medición, los cuales fueron aplicados a través de los siguientes instrumentos investigativos: la encuesta de Comunicación del maestro de Educación Física, la entrevista de disposición hacia el esfuerzo y el test de Autocontrol de Thomas Schack.

Análisis de los resultados:

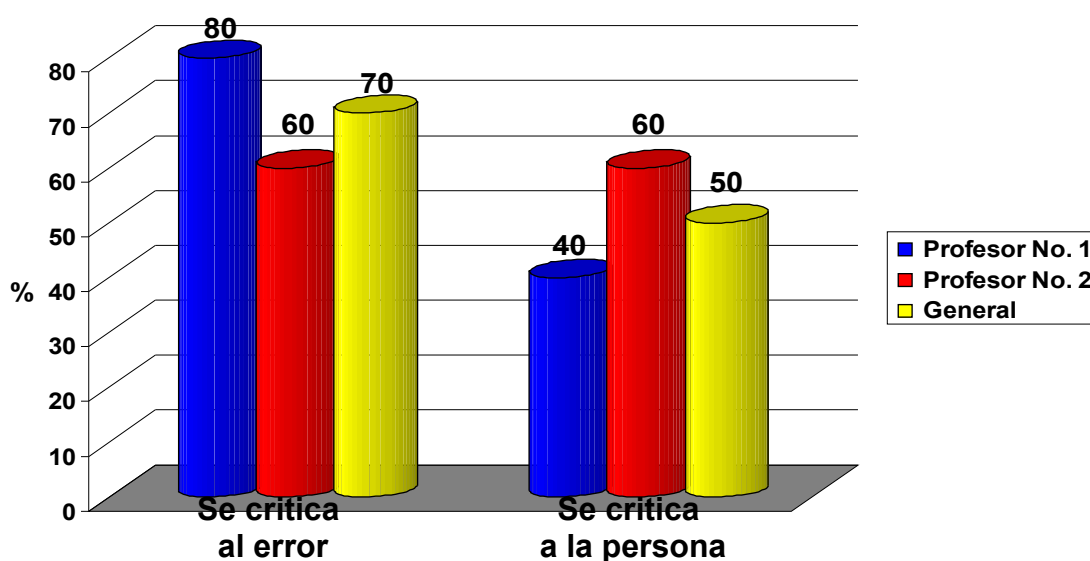
A continuación se muestran los resultados obtenidos después de aplicar los instrumentos investigativos seleccionados para dar respuesta a los objetivos trazados. Se comenzará por abordar aquellos que profundizan en la habilidad de comunicación del maestro de Educación Física.

A) Resultados de la Observación sobre dirección de la crítica y formas de control:

El instrumento utilizado nos permite conocer hacia donde va dirigida el contenido de la crítica, si al error en los actos, al resultado de la actividad o hacia la persona en sí. Al mismo tiempo se informa las reacciones tanto positivas como negativas que puede adoptar ante un mismo hecho el maestro de Educación Física y que influyen notablemente sobre las actitudes de los alumnos. Una de las formas en que ejerce esta influencia es la derivada del tipo de control psicosocial sobre el grupo-clase y que predomina en su conducta general para con sus estudiantes.

Para una mejor comprensión del mismo, se muestran los siguientes gráficos con sus respectivos análisis:

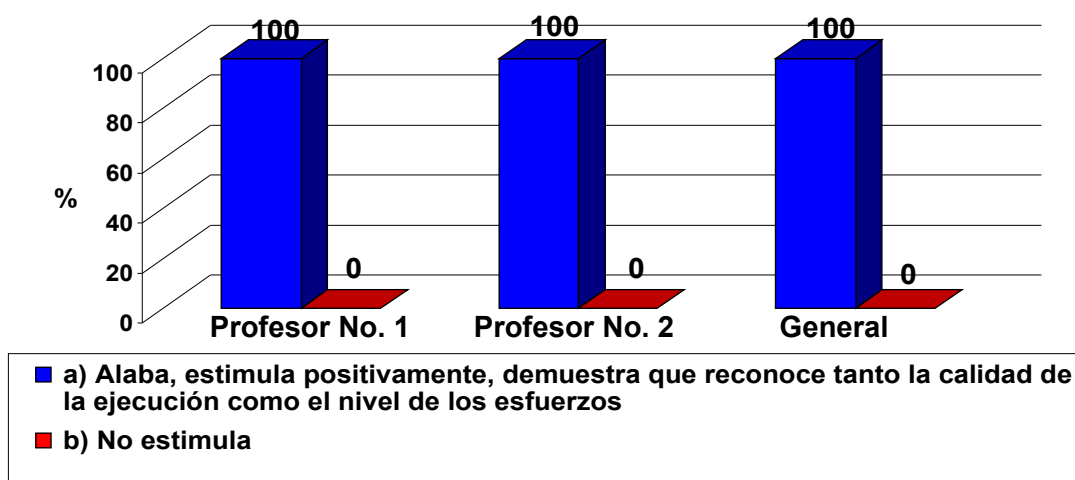
Gráfico No. 1: Dirección de la crítica.



Cuando el alumno comete un error en la ejecución de determinado ejercicio en la clase de Educación Física, se aprecia que los 2 maestros observados, en las diferentes

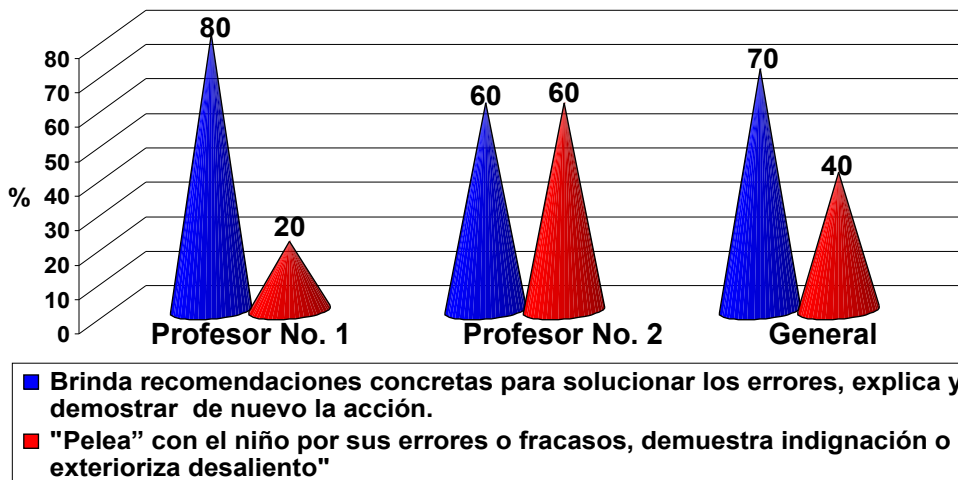
clases que fueron objetos de estudios cada uno, dirigen la crítica hacia el error en los actos o al resultado de la actividad más de la mitad de las veces, o sea, en un 80% el profesor No. 1 y un 60% el No.2, lo cual se considera positivo porque el estudiante puede no sentirse satisfecho pero tampoco agredido ni ridículo, sabe que tiene la posibilidad de mejorar su acción. Sin embargo en un 40% el profesor No. 1 y un 60% el No.2 critican al alumno y ello causa una reacción negativa y violenta, ya que en dependencia del nivel de susceptibilidad pueden mostrarse tristes, deprimidos o agresivos, según sea el caso.

Gráfico No. 2: Resultados de las conductas de los profesores de Educación Física: Ante una buena ejecución.



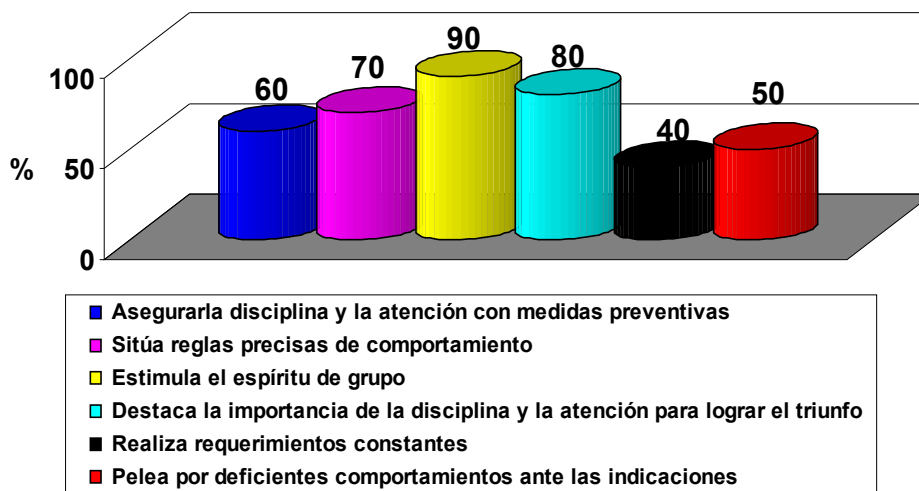
Ante una buena ejecución de los ejercicios por parte de los alumnos, ya sea llevada a cabo de forma individual o colectivas del grupo, el 100% de los maestros de Educación Física reacciona alabando y estimulando positivamente, lo que demuestra que reconoce tanto la calidad de la ejecución como el nivel de los esfuerzos empleados por cada uno de los miembros del grupo. Es positivo destacar esta actuación, ya que sino lo llevaran a cabo sería porque consideran como normal el gran esfuerzo y la buena ejecución, aspecto que entonces se debería tomar en cuenta por ser incorrecto el pensar que aunque realicen lo orientado como debe ser no necesitan también de un estímulo que los impulse a seguir y hasta superarse más a sí mismo.

Gráfico No. 3: Resultados de la conducta de los profesores de Educación Física: Ante el fracaso o la ejecución deficiente.



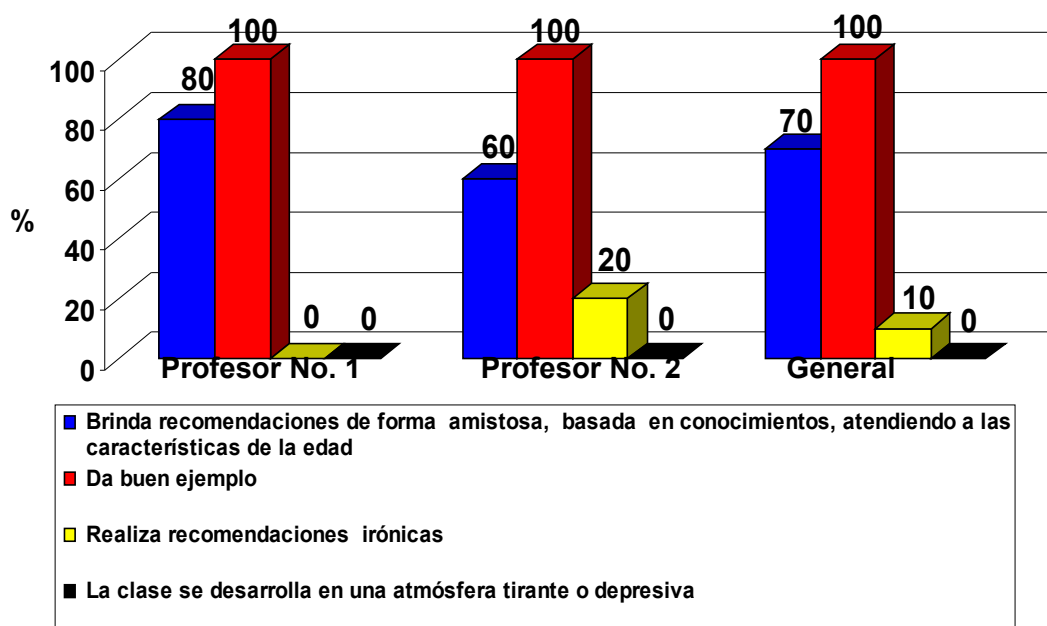
En caso contrario, ante el fracaso y la ejecución deficiente de los ejercicios, se observa que en un 80% el profesor No. 1 y un 60% el No.2 brindan recomendaciones concretas para solucionar los errores, explican y demuestran de nuevo la acción, dándoles seguridad a los alumnos y la confianza de ser capaces de hacerlo bien. Se aprecia que en un 20% el profesor No. 1 y un 60% el No. 2 "pelean" con el estudiante por sus errores y fracasos, demuestran indignación o desaliento, situación que incide negativamente, pues les da inseguridad en el momento de realizar sus actividades en el turno de clase.

Gráfico No. 4: Resultados de las actitudes de los profesores de Educación Física: Ante la conducta inadecuada o la poca atención de los estudiantes durante las clases estudiadas.



Cuando en la clase de Educación Física los estudiantes presentan conductas inadecuadas, no prestándole además la atención requerida para la asimilación y correcta ejecución de los ejercicios que orienta el profesor durante el transcurso de la misma, en la mayoría de las ocasiones en las distintas clases observadas, los profesores resuelven la situación estimulando el espíritu de grupo en un 90% y destacan la importancia de la disciplina y la atención para lograr el éxito en la acción en un 80%, además de ello sitúan reglas precisas de comportamiento en un 70% y aseguran la disciplina y la atención con medidas preventivas en un 60%. Sin embargo en ocasiones pelean por deficientes comportamientos ante las indicaciones planteadas (50%) y realizan requerimientos constantes (40%), lo que dificulta el proceso de aprendizaje.

Gráfico No. 5: Resultados de las conductas de los profesores de Educación Física durante toda la clase.



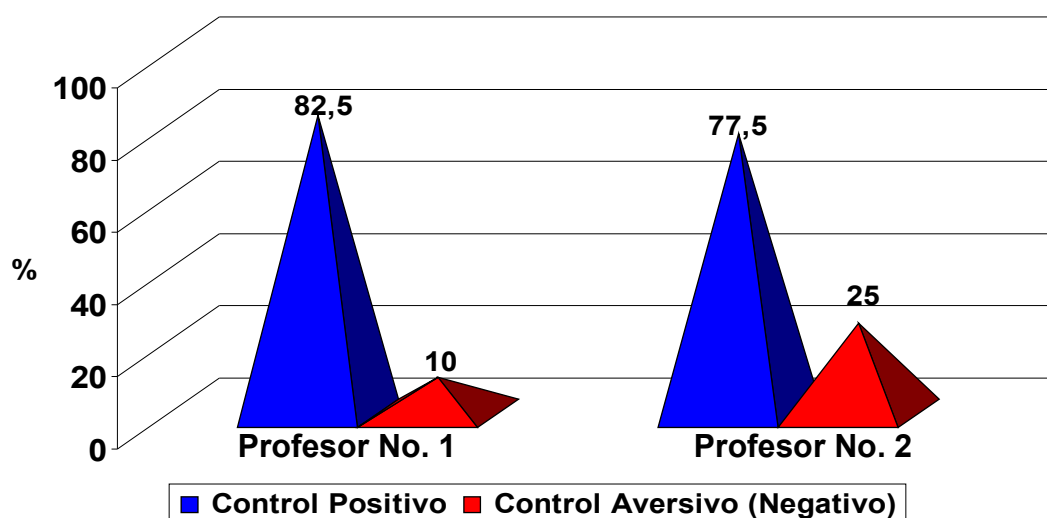
En el transcurso de la clase el 100% de los profesores, espontáneamente, dan un buen ejemplo por el comportamiento acorde a lo que se espera de ellos como profesores de Educación Física; solo el profesor No. 1 en un 80% y el profesor No. 2 en un 60% brindan recomendaciones de forma amistosa atendiendo a las diferencias individuales, actitud que los alumnos agradecen por el interés en el mejoramiento de las dificultades que de ahí se desprenden. Es necesario resaltar que sólo el profesor No. 2 en un 20% realiza recomendaciones irónicas, este ínfimo valor no posibilita que la clase se desarrolle en una atmósfera tirante y represiva.

Hasta el momento se realizó un análisis detallado para conocer hacia donde va dirigida la crítica del profesor y cuales son las reacciones positivas y negativas más frecuentes en las diferentes situaciones durante las cinco clases investigadas a cada uno. Pero es que el predominio de las conductas positivas o negativas que adoptan

ante varios hechos nos da la forma de influir sobre las actitudes de los alumnos, derivadas del tipo de control psicosocial.

Los datos más significativos se muestran en el siguiente gráfico:

Gráfico No. 6: Tipo de control predominante durante las 5 clases investigadas a cada profesor.



En toda clase de Educación Física debe primar el reforzamiento positivo sobre el negativo lo cual propicia la atmósfera psicosocial favorable al proceso de aprendizaje. Por ello es importante destacar que en la observación de la conducta de los dos profesores estudiados ante diferentes situaciones en la clase de Educación Física, se pone de manifiesto el predominio del control positivo en un 82.5% (No.1) y un 77.5% (No.2), comportamiento que fortalece la conducta deseada en los estudiantes.

Es necesario destacar que sólo en un 10% el profesor No. 1 y en un 25% el profesor No. 2 dejan lugar para la crítica, la sanción y todos los métodos de control aversivo

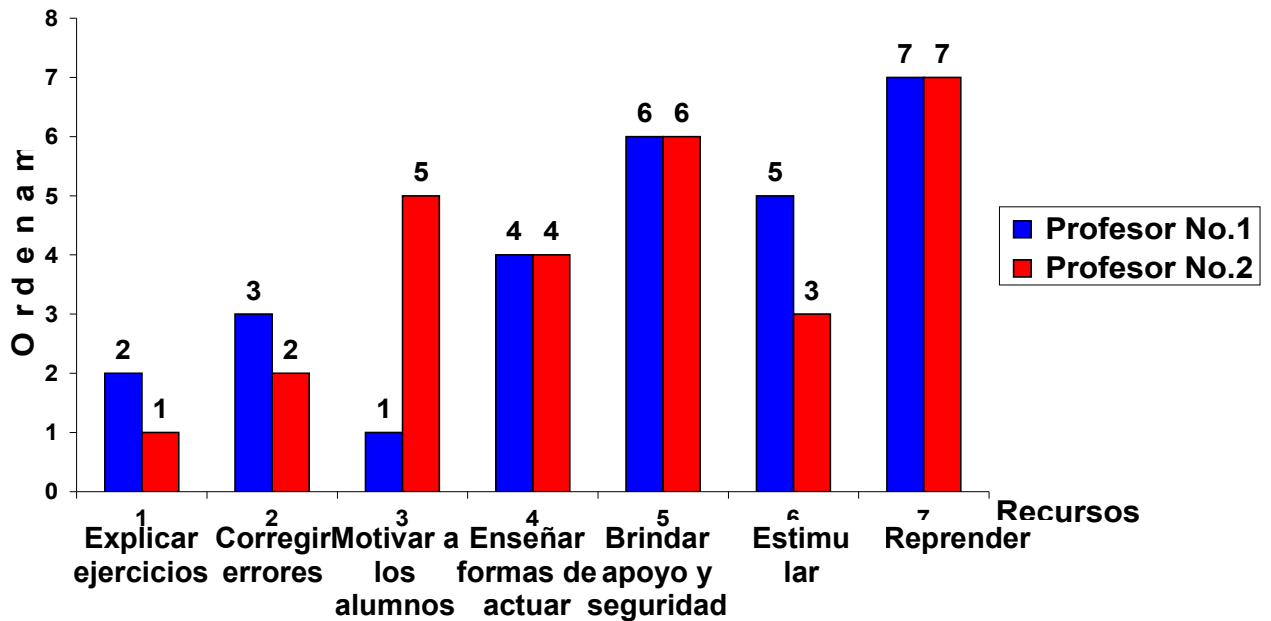
(negativo) que trae como consecuencia la aparición de miedos, que los alumnos se desarrollen en la clase en una atmósfera de tensión, disminuya la confianza en sí mismos, entre otras actitudes que no contribuyen al alcance de los objetivos trazados. No obstante, esto no quiere decir que no se critique o sancione las actitudes negativas de los estudiantes, ya que en su justa medida, persigue eliminar las conductas inadecuadas, regula sus formas de comportarse, aclarándoles la necesidad de regirse por normas que aseguran la disciplina escolar; la cuestión es que la información no debe ser agresiva ni irónica, que pueda traer complejo y retraimiento.

B) Resultados de la Encuesta de Comunicación del maestro hacia los estudiantes en las clases de Educación Física:

A través de su aplicación se pudo obtener datos sobre el nivel de las habilidades de comunicación que establecen los maestros con sus alumnos en la clase de Educación Física, que comprende: los recursos de comunicación más utilizados, las características de la comunicación del profesor de Educación Física señalando las deficiencias hacia sus alumnos, así como las características de la recepción de los propios alumnos y del contexto donde se realiza la clase con las dificultades en este ámbito.

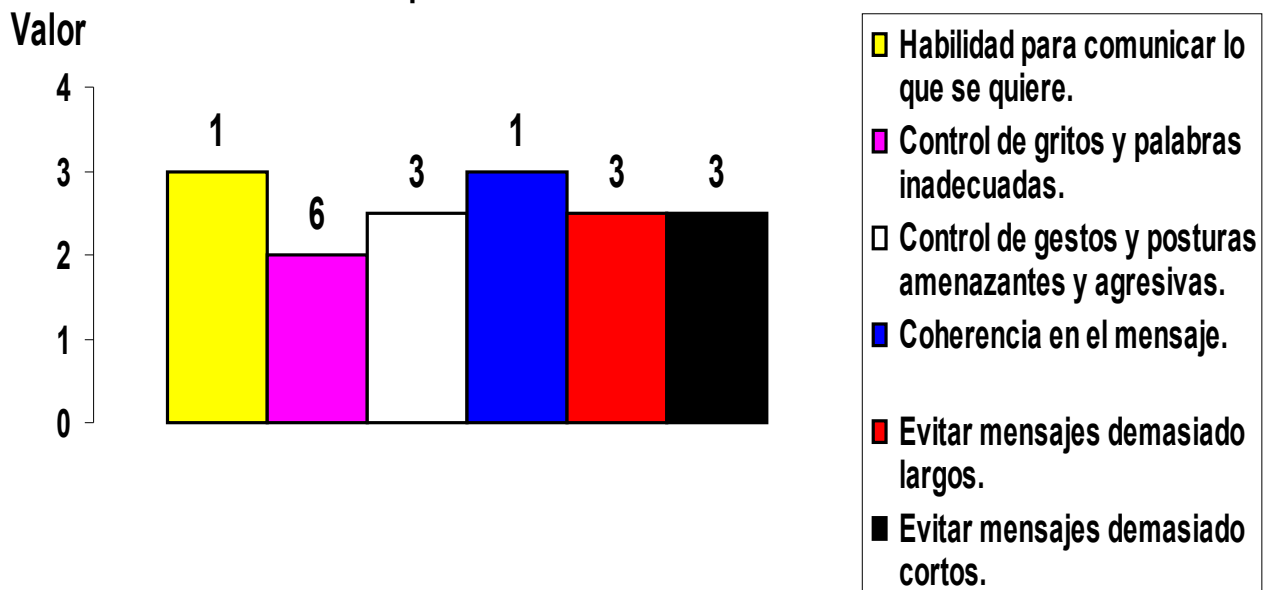
Un análisis más detallado se muestra a continuación:

Gráfico No. 7: Recursos de comunicación más utilizados por los profesores de E.F.



Se observa que los recursos de comunicación que más poseen en clase con sus alumnos y que funcionan mejor son: motivar a los alumnos por el profesor No.1 y explicar los ejercicios por el profesor No.2. Mientras que deben esforzarse aún ambos en mejorar sus posibilidades de brindar apoyo y seguridad sobre todo en la realización de ejercicios que impliquen riesgo o temor, pues esto el alumno lo agradece mucho, le sirve para afrontar su inseguridad y acude a las clases con una mayor disposición; así mismo puede dirigir su atención aun más a reprender las malas acciones e indisciplinas, sin excederse.

Gráfico No.8: Características de la comunicación cotidiana de los profesores de Educación Física.

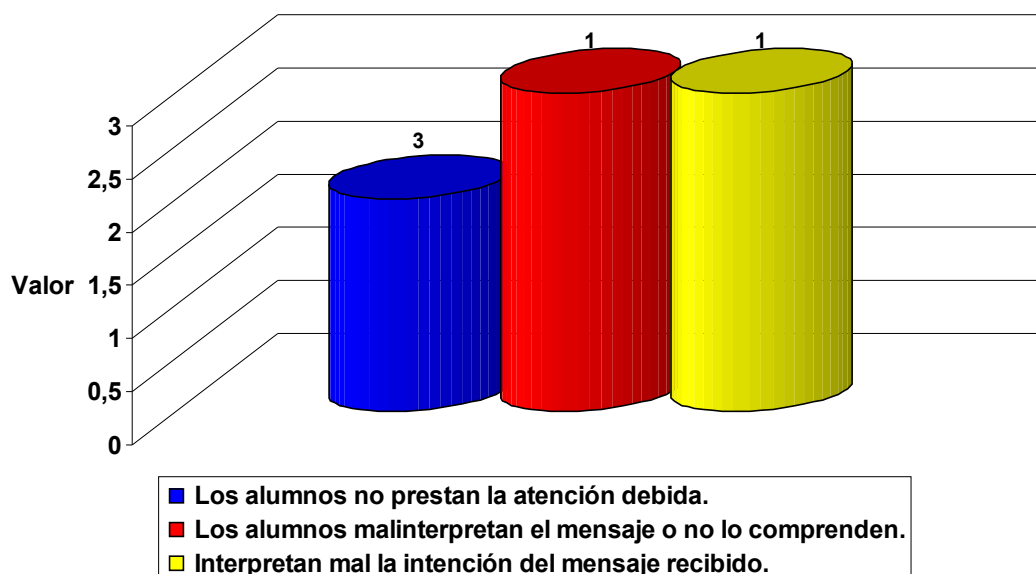


Así mismo se caracterizan por la habilidad para comunicar lo que se quiere y la coherencia en el mensaje, aspecto positivo, ya que las palabras que se emitan deben ser claras, bien concretas e indicadoras de la tarea o conducta que se trata de orientar.

En el caso de las posibles deficiencias en la propia comunicación el 100% reconoce como mayor problema que a veces no pueden controlar de dar gritos o manifestarse en mala forma con los que no cumplen con las tareas o presentan dificultades de disciplina, etc., esta actitud puede constituir una agresión que limita el desempeño eficaz de los estudiantes generando temor y en casos extremos rechazo a acudir a las clases así como también se pierde el respeto profesor - alumno.

El maestro No.1 debe mejorar a la hora de transmitir el mensaje, no puede ser muy largo ni muy breve, porque puede traer como consecuencia que los alumnos no reciban la información suficiente para emprender la tarea dada o se atiborren y no sepan que hacer. Mientras el maestro No.2 debe mejorar en el control de gestos, como palabras inadecuadas, posturas amenazantes y agresivas.

Gráfico No. 9: Características de la recepción de los alumnos.



Con relación a las posibles situaciones que por parte de los alumnos dificulta el acto de la comunicación en clase, se destaca en ocasiones la falta de atención que prestan alguno de ellos, lo que indica que los profesores debe concentrarse en motivar aun más sus actividades y utilizar palabras que permitan atraer la atención intensa de los niños y jóvenes en lo que está expresando el maestro.

A continuación se pasará a la comprensión de los resultados alcanzados en los instrumentos investigativos aplicados que evalúan algunos aspectos del comportamiento de los estudiantes durante la clase de Educación Física y pueden verse influenciados por la habilidad de comunicación del Profesor.

C) Resultados de la entrevista de disposición hacia el esfuerzo:

Para conocer el nivel de disposición que poseían los estudiantes hacia el esfuerzo que debían realizar en las clases se lleva a cabo esta técnica, cuyo resultado se muestran a continuación:

El estudiante que posee una mayor disposición para el esfuerzo, aunque los ejercicios tengan un alto grado de riesgo o dificultad, y cometa errores en el momento de ejecutarlos es el No. 17 con 2.9 (sexo masculino), se encuentran cerca los No. 10, 13, 14, 18 y 20 con 2.8 (una del sexo femenino y el resto masculino). A diferencia de los estudiantes No. 7 y 8 con 1.7, ambas del sexo femenino, que presentan deficiencias en su disposición, ya que no se esfuerzan lo suficiente y ante cualquier dificultad abandonan la acción y no se identifican con la actividad física por la poca motivación.

En cuanto a las situaciones consignadas en la entrevista que ante ella los estudiantes manifiestan una alta disposición, está el ítem 1 con 2.95 seguido de cerca por el 3 con 2.8, los cuales consisten en que siempre llegan temprano a clase y todo el tiempo se encuentra atendiendo a la clase respectivamente. Esta actitud positiva ante la actividad física denota un marcado rasgo del carácter como lo es la puntualidad, además de poseer un interés que le permite apropiarse de los conocimientos y habilidades imprescindibles.

Aunque reconocen que en varias ocasiones cuando están en las mismas quisieran que se acabaran rápido (Ítem 9 con 1.85) porque no les gusta participar en varias actividades que se desarrollan en las mismas (Ítem 2 con 1.95), lo cual conlleva a que no lo den todo de si mismo y no se esfuerzan en el momento de ejecutar los ejercicios.

El grupo en general posee una alta disposición con 2.44, ya que en cierta medida participan con gusto en la ejecución de los ejercicios que orienta el profesor, esforzándose aún cuando su realización no es la más correcta y se equivoquen en la misma debido al alto grado de complejidad y peligrosidad.

D) Resultados del Test de Autocontrol de Thomas Schack:

Se llevó a cabo un estudio sobre las dificultades para el dominio del miedo que pueden presentar los estudiantes hacia la práctica de determinadas tareas complejas,

que impliquen riesgos o que conlleven a estado de fatiga en las clases de Educación Física. Para la presente investigación se escogió la tarea de RESISTENCIA (1000 metros). Los valores alcanzados por cada uno de los estudiantes en los diferentes ítems se pueden encontrar con posterioridad:

Se puede observar que los ítems que alcanza mayor valor porcentual en el equipo, los que piensan con una mayor frecuencia los alumnos estudiados ante la ejecución de la actividad seleccionada, son: el No. 5 con 75%, seguido de los No. 3 y 14 con 65 %, los cuales corresponden a:

3: Me digo: “Tengo que controlarme para poder lograrlo”.

5: Me digo: “Yo he sido capaz de lograr otras cosas, esto también lo lograré”.

14: Me digo: ¡Arriba! ¡Vamos! ¡Sin miedo!

Precisamente los más utilizados pertenecen a la categoría de estrategia volitivas, contenidos del lenguaje interior que pueden movilizar mejor la voluntad de los estudiantes para realizar la carrera de 1000m, por constituir medios ideales de regulación de tensiones negativas. Al describirse mentalmente el alumno la estructura del movimiento en sus detalles y secuencia lógica, está activando su representación motora (patrón ideal por el cual se guía para realizar la acción) que permite dirigir su conciencia hacia la ejecución inmediata y desvía el pensamiento de ideas negativas. Por su parte, el utilizar automandatos breves y precisos para movilizar su voluntad, constituye el medio más recomendable para activar las disposiciones hacia la acción.

Los ítem que alcanzan menores valores porcentuales, en lo que apenas piensan los estudiantes antes de ejecutar esta actividad, son: el No. 15 con 10%, seguido de los No. 4 y 11 con 15%, que corresponden a:

4: No lo pienso mucho, lo que deseo es sentarme.

11: En este caso no logro a derecha controlar mis pensamientos.

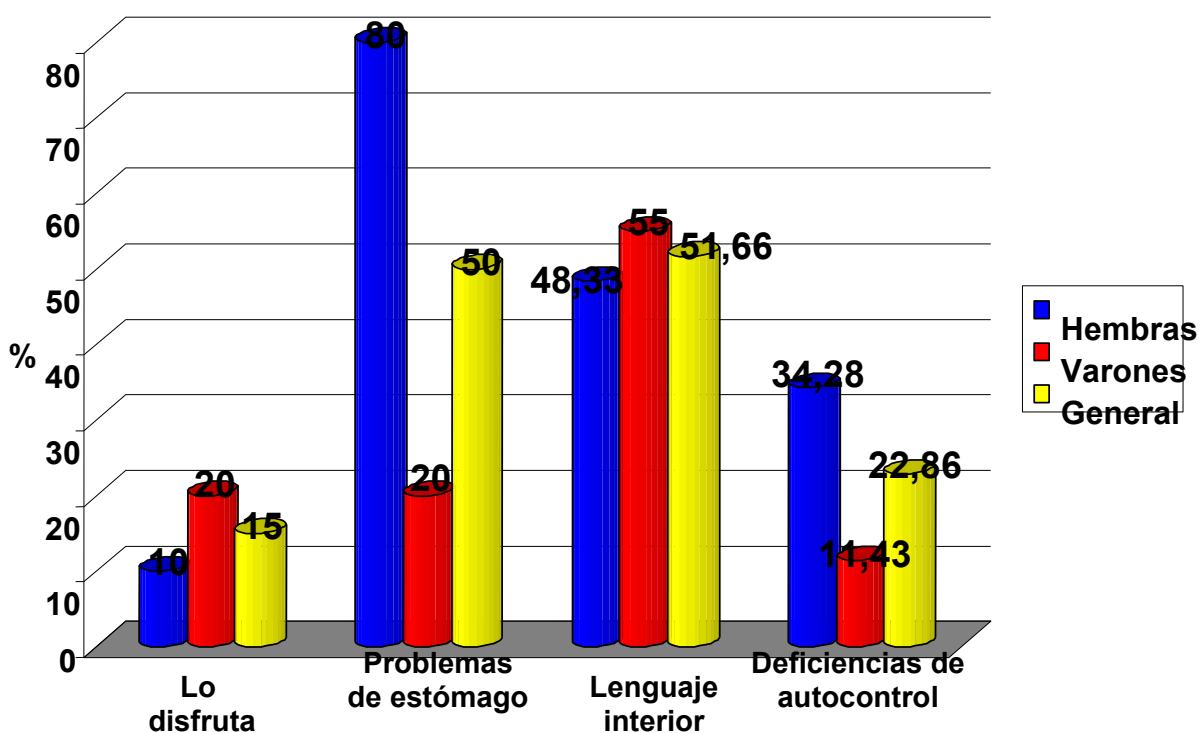
15: Pienso solo en mis temores.

Estas proposiciones menos utilizadas corresponden a la categoría de deficiencias en el autocontrol, lo que denota que no existen grandes dificultades y formas de manifestación del miedo hacia dicha acción, siendo esto muy positivo porque muestra que la mayoría de los estudiantes utilizan alguna estrategia para combatir el temor.

Aunque el valor porcentual sea bajo es posible que dicha vivencia negativa sea tan intensa que bloquee las posibilidades de ejecución correcta. En general no experimentan con frecuencia el miedo de llevar a cabo esta actividad física.

Las 15 proposiciones que recoge el test se encuentran agrupadas en 4 categorías con sus respectivos ítems. Los datos que muestran cuáles de los miembros del grupo siente algún tipo de temor hacia las acciones que realizan en la clase o hacia situaciones específicas en la misma así como el nivel de satisfacción al realizar esta acción corresponden a la categoría de manifestaciones psicofisiológicas y actitud ante la tarea respectivamente. Además los resultados donde se precisan si se manifiestan dificultades en la movilización del lenguaje interior de los estudiantes que integran el grupo investigado, y si poseen alguna estrategia para controlar y combatir sus temores adecuadamente ante la ejecución de dicha actividad corresponde a las categorías de estrategias volitivas (lenguaje interior) y deficiencias de autocontrol respectivamente. Estos datos representan la suma de los valores alcanzados en los ítems de cada categoría por cada uno de los miembros del grupo. Una representación gráfica evidencia más claramente la situación de los estudiantes, con su posterior análisis:

Gráfico No. 10: Resultados de los estudiantes en las cuatro categorías durante la carrera de 1000m



En cuanto a la actitud ante la tarea, puede observarse que solo el 10% (No. 3) de las hembras y el 20% (No. 19 y 20) de los varones, para un total de un 15% del grupo realizan con gusto las actividades que orientan los profesores. Esto se debe al comprobar en la práctica la carencia de recursos materiales, el mal estado de la infraestructura deportiva así como la falta de implementos y equipos deportivos que necesitan para recibir sus actividades con calidad en dichas escuelas, unido a que ven la educación física como algo obligatorio y no como una actividad que contribuye al mejoramiento de su salud. En el caso del resto, a los cuales no les agrada realizar las actividades, los profesores deben profundizar en las causas que los conducen a este rechazo, ya que una disposición positiva es importante para su desempeño en las clases.

Así mismo el 80 % de las hembras (los No. 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9 y 10) y el 20% de los varones (los No. 12 y 15) experimentan síntomas negativos de miedo, ya sea leve o intenso. La mayoría de las niñas reconocen que experimentan al sentir miedo, en la carrera de 1000m, uno de sus primeros síntomas: el temblor en el estómago, lo cual puede dificultarles llevar a cabo con éxito la acción. Ello puede estar dado porque esta actividad se caracteriza por ser muy agotadora, llevándolas al límite de sus posibilidades y provocando alteración del pulso por encima de los niveles normales, el corazón les late con extremada violencia, las piernas les parecen flaquear, pierden el control muscular y aparecen los calambres. Todo esto son situaciones típicas del sobreesfuerzo que deben superar y sobre todo controlar, más aún en ellas, por la creencia muy extendida que existe de que no tienen la fuerza de voluntad y la capacidad para tolerar el dolor, aspectos esenciales para obtener un aceptable rendimiento en resistencia. Los que no manifiestan sentir ningún síntoma negativo, puede significar que no temen la actividad o controlan en gran medida su temor porque son estudiantes que practican cotidianamente actividades físicas o presentan una base sólida de preparación en este ámbito.

En el caso de la utilización de estrategias volitivas alrededor de la mitad de los estudiantes: 48.33% en las hembras y el 55% de los varones utiliza palabras en lenguaje interior para darse ánimo y así movilizar sus disposiciones volitivas con el fin de poder vencer el temor que sienten ante la realización de dicha actividad, pero no en toda la variedad que pudiera requerir. Es posible que con estas estrategias, aquellos que la utilizan, logren controlar sus estados y no tengan dificultades en su acción, si el resultado de la cuarta categoría no es muy negativo. Por el contrario, el resto de los estudiantes no utilizan automandatos, de ahí que los profesores deben

prestarles una atención especial por el lugar destacado que ocupa en el trabajo de la voluntad las órdenes en lenguaje interior ya que regulan la acción y contribuyen a su éxito.

Con relación a las deficiencias de autocontrol, puede observarse que sólo el 34.28% de las hembras y el 11.43% de los varones presentan dificultades y formas de manifestación del miedo hacia dicha acción, debido a que en la mayoría de las ocasiones están pensando en sus temores. Es positivo resaltar como el resto de los estudiantes se autocontrolan ante la situación investigada ya que poseen en cierta medida algunas estrategias para controlar este temor.

Resultado del análisis de la correlación:

Posterior al análisis realizado para comprender mejor como se manifiestan cada uno de los aspectos investigados, se aplicó el coeficiente de correlación sobre los parámetros que se necesitaban conocer acerca de los estudiantes, donde se observa lo siguiente:

Tabla No. 16: Resultado de la correlación.

Disposición hacia el esfuerzo	VS			
	Actitud ante la tarea	Manifestación Psicofisiológica	Estrategias Volitivas	Deficiencias de Autocontrol
r	0,08352113	0,33499818	-0,01442956	0,37652053
Actitud ante la tarea		0,42008403	0,43570439	0,37652053
Manifestaciones PsicoF.			0,11773439	0,11146271
Estrategias Volitivas				0,3588737

Cuando se obtiene el coeficiente de correlación entre los valores de la disposición hacia el esfuerzo, la actitud ante la tarea, las manifestaciones psicofisiológicas, las estrategias volitivas y las deficiencias de autocontrol alcanzado por todos los estudiantes del grupo, a partir del rango que ocupó en cada uno de estos componentes, se obtuvo que:

En la mayoría de los parámetros se alcanza una cifra baja, lo cual indica que, aunque presentan coincidencias de algunos estudiantes en varios aspectos, no existe relación alguna en el grupo completo entre los parámetros comparados, o sea, como no existe correlación desde el punto de vista estadístico no se puede dar un criterio acertado, ya que al ser baja no se puede inferir que aquellos estudiantes con mayor disposición hacia el esfuerzo son los que presentan una actitud positiva ante la tarea, menos temores poseen, utilizan lenguaje interior para darse ánimo y movilizar sus disposiciones volitivas así como menos deficiencias de autocontrol poseen.

Se desea resaltar la excepción de los parámetros señalados anteriormente con el mayor valor, y que tal vez influyen en alguna medida sobre la actitud ante la tarea, los cuales son: manifestaciones psicofisiológicas y estrategias volitivas, a diferencia de los restantes aspectos. Lo anterior puede explicarse de la siguiente forma: alrededor de la mitad del grupo aunque temen en cierta medida llevar a cabo la actividad (carrera de 1000m), se sienten bien realizándola, la afrontan con una actitud positiva porque reconocen que utilizan lenguaje interior para combatir y controlar ese temor.

CONCLUSIONES

1. Se comprueba la hipótesis de trabajo parcialmente, ya que la habilidad de comunicación de los profesores de Educación Física, en cuanto a los recursos que utilizan y algunas características de su comunicación, poseen correspondencia con la disposición hacia el esfuerzo y la posible aparición de temores.
2. El maestro 1 se manifiesta mejor que el 2 en cuanto a la crítica hacia el error en los actos cuando el alumno comete un error en la ejecución.
3. En sentido general los aspectos positivos en cuanto a la comunicación de ambos profesores encontramos que: alaban y estimulan positivamente (100%), estimulan el espíritu de grupo (90%), destacan la importancia de la disciplina (80%) y brindan recomendaciones concretas para solucionar los errores (70%). Y los más negativos son que: “pelean” con el estudiante por sus errores y fracasos, además de realizar requerimientos constantes en un 40%.
4. Se pone de manifiesto el predominio del control positivo en un 82.5% por el profesor No.1 y un 77.5% por el No.2, comportamiento que fortalece la conducta deseada en los estudiantes, sólo en un 10% y en un 25% respectivamente dejan lugar para la crítica y la sanción que trae como consecuencia la aparición de miedos.

5. Se observa que los recursos de comunicación que más poseen en clase con sus alumnos y que funcionan mejor son: motivar a los alumnos por el profesor No.1 y explicar los ejercicios por el profesor No.2. mientras que deben esforzarse aún ambos en mejorar sus posibilidades de brindar apoyo y seguridad.
6. Se caracterizan por la habilidad para comunicar lo que se quiere y la coherencia en el mensaje y reconocen como mayor problema que a veces no pueden controlar dar gritos o manifestarse en mala forma con los que no cumplen con las tareas o presentan dificultades de disciplina.
7. El estudiante que posee una mayor disposición para el esfuerzo es el No. 17 con 2.9 (sexo masculino), a diferencia de los estudiantes No. 7 y 8 con 1.7, ambas del sexo femenino, que presentan deficiencias. Presentando el grupo en general una alta disposición con 2.44.
8. El 10% de las hembras y el 20% realizan con gusto las actividades que orientan los profesores. Así mismo el 80 % de las hembras y el 20% de los varones reconocen sentir temor hacia la actividad (carrera de 1000m).
9. El 48.33% en las hembras y el 55% de los varones utiliza palabras en lenguaje interior para darse ánimo y así movilizar sus disposiciones volitivas. Al contrario sólo el 34.28% de las hembras y el 11.43% de los varones presentan deficiencias de autocontrol, debido a que en la mayoría de las ocasiones están pensando en sus temores.

Recomendaciones:

1. Ampliar esta investigación, aumentando la muestra a otros grupos.
2. Entregar los resultados obtenidos a los profesores para que perfeccionen su trabajo cotidiano.
3. Incorporar en el análisis otros aspectos de la habilidad de la comunicación.
4. Incorporar en el análisis otras tareas que puedan generar temor.
5. Investigar las causas que puedan conducir al rechazo por la práctica de la actividad que genera temor.

Citas:

- (1) ANÓNIMO. *Concepto de Educación Física: Evolución y Desarrollo*, Revista Digital Zahosim, 2005. [Disponible en: <http://zahosim.iespana.es/zahosim/educación/educaciónfísica/conceptodeeducaciónfísica.htm>].
- (2) MARISCOTTI, A. R. *La valorización de la Educación Física en el Sistema Educativo*, Revista Digital EFDeportes.com, 2001. [2005]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd38/valoref.htm>.
- (3) K. JAEGER, G. O. *Teoría elemental del entrenamiento*. Moscú, Editora Deportiva Berlin, 1979. 160p, p. 9.
- (4) SAÍNZ DE LA TORRE, N. *Psicología de la Educación Física y el deporte*. Material docente de la Maestría en Ciencias y Juegos Deportivos, 2003. 134p, p. 88 – 89.
- (5) *Ibídem*, p. 93.
- (6) *Ibídem*, p. 94.

Bibliografía

1. BELLO DÁVILA Z. , C. F. J. C. *Psicología social*. La Habana, Editorial Félix Varela, 2003. 157p.
2. BELLO DÁVILA Z. , C. F. J. C. *Psicología general*. La Habana, Editorial Félix Varela, 2003. 187p.
3. BRECHUE, W. F. *EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO PARA LA SALUD Y LA REHABILITACIÓN EN UNA SITUACIÓN DE ALFA-1*, Revista Digital Fundación Alfa-1, 2005. [Disponible en: http://www.alfa1.org/info_alfa1_enfermedad_pulmonar_ejercicios_fortalecimiento.htm].

4. CABEZAS, M. M. *Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte*, Revista digital EFDeportes.com, 2001. [2005]. Disponible en: <http://efdeportes.com/efd43/benef.htm>.
5. CORBALÁN, R. V. *Actividad Física y Obesidad*, Revista Digital Escuela.med.puc.cl, 1997. [2005]. Disponible en: <http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/Boletin/html/obesidad/obesidad11.html>.
6. FRÖHNER, G. *ESFUERZO FÍSICO Y ENTRENAMIENTO EN NIÑOS Y JÓVENES.*, Revista Digital Paidotribo.com, 2003. [Disponible en: <http://www.paidotribo.com/ficha.asp?codart=00670>].
7. GARCÍA, L. D. *Psicología del desarrollo: Adolescencia y juventud. Selección de lecturas*. La Habana, Editorial Félix Varela, 2003. 489p.
8. GORBUNOV, G. D. *Psicopedagogía del deporte*. Ciudad Habana, Editorial pueblo y educación, 1988. 230p.
9. K. JAEGER, G. O. *Teoría elemental del entrenamiento*. Moscú, Editora Deportiva Berlin, 1979. 160p.
10. LLUCIÁ, J. *ENTRENAMIENTO FEMENINO. ¿SALUD O ESTÉTICA?*, Revista Digital Hispagimnasios.com, 2001. [2005]. Disponible en: http://www.hispagimnasios.com/a_culturismo/entr_femenino.php.
11. MANUEL, R. R. *Adaptación del organismo al ejercicio físico*, Revista Digital Saludalia.com, 2000. [2005]. Disponible en: http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/ejercicio/doc/adaptacion_organismo_ef2.htm.
12. MARISCOTTI, A. R. *La valorización de la Educación Física en el Sistema Educativo*, Revista Digital EFDeportes.com, 2001. [2005]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd38/valoref.htm>.
13. MATOS, O. C. *Aspectos esenciales para la preparación física general de los deportistas*, Revista Digital EFDeportes.com, 2000. [2005]. Disponible en: <http://efdeportes.com/efd28/Aspect.html>.
14. MOLNAR, G. *¿Qué significa Condición Física?*, Revista Digital Grupohuellas.com, 2005. [Disponible en: http://www.grupohuellas.com/preparacion_fisica_condicion-fis.htm].
15. MORENO, R. P. *Comunicación y sociedad. Selección de lecturas*. La Habana, Editorial Félix Varela, 2003. 185p.

16. PALACIOS N., S. L. *Beneficios de la actividad física sobre la salud*, Revista Digital Saludalia.com, 2000. [2005]. Disponible en:
http://www.saludalia.com/docs/Salud/web_saludalia/vivir_sano/doc/ejercicio/doc/doc_beneficios_actividad_fisica.htm.
17. PARRA, R. *Actividad física*, Revista Digital Monografías.com, 1997. [2005]. Disponible en:
<http://www.monografias.com/trabajos11/acfis/acfis.shtml#benef>.
18. PETROVSKI, A. V. *Psicología general: Manual didáctico para los Institutos de Pedagogía*. Moscú, Editorial Progreso, 1980. 422p.
19. PETROVSKI, A. V. *Psicología pedagógica y de las edades*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, Sa. 416p.
20. SAÍNZ DE LA TORRE, N. *La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo*. Puebla, Editorial Serna, BUAP, 2003. 181p.
21. SAÍNZ DE LA TORRE, N. *Psicología de la Educación Física y el deporte*. Material docente de la Maestría en Ciencias y Juegos Deportivos, 2003. 134p.
22. SÁNCHEZ, I. R. *LA COMUNICACIÓN TECNICA Y LA COMUNICACIÓN DIDACTICA DEL PROFESOR DE NATACION*, Revista Digital Fmn.com, 2003. [2005]. Disponible en:
http://www.fmn.org.mx/fmn/archivos/Comunic_tecnicadid/pdf.
23. SÁNCHEZ ACOSTA M., G. G. M. *Psicología general y del desarrollo*. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes, 2004. 177p.
24. SMIRNOV A. A. , L. A. N., RUBINSTEINS. L. , TIEPLOV B. M. *Psicología*. S. A. México, D. F., Editorial Grijalbo, 1960. 571p.
25. TEJERA, A. *La resistencia en la infancia y pubertad*, Revista Digital Monografías. com, 2001. [2005]. Disponible en:
<http://www.monografias.com/trabajos11/resistinf/resistinf.shtml>.