

HISTORIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

La actividad física es innata en nuestra especie y va unida a la evolución humana. En las distintas culturas y épocas su significado ha tomado formas y manifestaciones diferentes que van desde la utilidad, que garantiza la supervivencia, hasta expresiones lúdicas, artísticas, deportivas, etc. que asociadas al desarrollo personal y al ocio alcanzan una gran importancia en la vida de los pueblos.

Estas actividades se han denominado **cultura física** que se entiende como el conjunto de hábitos, ideas y actitudes que referidas a la actividad física y al deporte, podemos encontrar en un pueblo en un período de tiempo. Así pues, la cultura física estaría englobada dentro de la cultura general de una sociedad, en armonía con los otros aspectos resaltados, una época determinada.

La Educación Física como tal, excepto casos aislados, no comienza a impartirse hasta mediados del siglo XVIII, cuando los Sistemas Educativos comienzan a ser una realidad en Europa, y sufre importantes cambios gracias a las aportaciones de personas indagadoras y comprometidas con el conocimiento que permiten su evolución y progreso.

Para entender la actividad física, la educación física y el deporte en la actualidad es necesario repasar la historia y la antropología de la cultura física de los pueblos en sus distintas épocas. Esto nos da una visión de cómo han evolucionado y las influencias que han tenido sobre nuestra sociedad.

1. ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS PUEBLOS PRIMITIVOS

Los estudios antropológicos y arqueológicos demuestran la importancia de la actividad física en la vida de todos los pueblos y culturas. La supervivencia biológica de la especie humana fue consecuencia de una buena condición física (fuerza, velocidad, resistencia...) y también del dominio y perfección de sus capacidades locomotoras y manipuladoras.

La cultura y civilización humana tiene sus inicios inmediatos en la aparición del homo sapiens de características que le permitieron generar valores, crear normas, fabricar instrumentos, organizar la vida social, inventar un lenguaje, dominar la agricultura, etc., es decir, de crear y generar "cultura", y de hacerla extensible a los miembros de la sociedad, de transmitirla a las futuras generaciones. Las actividades físicas de estos primeros humanos estaban relacionadas con la supervivencia, la fuerza y la resistencia eran las capacidades más desarrolladas que les permitían correr detrás de las presas y posteriormente arrastrarlas y trasladarlas hasta un lugar seguro.

En la medida en que la dependencia del medio se fue asegurando, pudo ser cuando aparecieron los primeros indicios de una primitiva y originaria "cultura del cuerpo y de las actividades físicas" manifestada, principalmente, en forma de habilidades y destrezas relacionadas con la danza y el juego que posteriormente se fueron transmitiendo y perpetuando de forma ordenada, consciente y sistematizada. Los objetivos de estas actividades físicas se basaban en la eficiencia, el fortalecimiento, la adaptación y en menor medida en las relaciones de grupo y progreso cultural. Desde el principio debieron existir personas encargadas de educar e intervenir en el aprendizaje de los más jóvenes buscando la seguridad y la adaptación al medio.

2. EGIPTO

El deporte estaba bien considerado en Egipto como forma de mantener el cuerpo sano y fuerte. No de la daban un valor competitivo y era casi exclusivo de las clases altas.

En el calendario del Egipto faraónico había numerosas fiestas. Los egipcios calificaban estas fiestas como fiestas del cielo, o bien como fiestas del transcurso del tiempo, pues tenían un marcado carácter religioso o político. Se celebraban en templos, y la mayoría de las veces daban lugar a procesiones. No obstante, además de estas festividades religiosas, los antiguos egipcios disponían de momentos de auténtico ocio, que eran llenados de distracciones y diversiones de distinto tipo. Las familias nobles, por ejemplo, y a juzgar por las pinturas que se han conservado, realizaban excursiones en barco por el Nilo, donde practicaban la caza de ánades. Para estas excursiones se llevaban incluso al gato de la familia, que seguramente participaba en la diversión asustando a las aves y haciéndolas salir de entre los juncos, mientras el padre y los hijos los cazaban con un bumerang. En muchas ocasiones, la excursión por el río consistía en un agradable y apetecible “picnic” a bordo de la barca.

Los niños/as disponían de juguetes hechos de barro, tela o madera, algunos de ellos móviles, como muñecos, peonzas, etc. Entre sus juegos encontramos el de *la estrella*, representado en la tumba de Mereruka, en el que dos niños/as sujetaban de los brazos a otros dos que estaban apoyados sobre los talones y los hacían girar. Otro juego común eran las luchas entre contendientes subidos a horcajadas sobre su pareja. Las niñas eran muy aficionadas al baile y los niños a los juegos de fuerza.

Si la caza de aves constituía una diversión familiar, a los hombres también les gastaban la peligrosa caza del hipopótamo, del león o del leopardo. Había también deportes desarrollados a partir de la caza, como por ejemplo la equitación, el tiro con arco y el lanzamiento de jabalina. A los antiguos egipcios les gustaban las actividades deportivas, a pesar de que no existían grandes torneos deportivos ni deportes de competición propiamente dichos, lo que se pone de manifiesto a través de muchas pinturas y esculturas halladas en las tumbas. Una de las prácticas deportivas que aparece más representada es la del combate entre dos contendientes, que incluía la lucha cuerpo a cuerpo, con bastones o bien el boxeo. Otro deporte muy practicado al aire libre era la natación.

Los egipcios practicaban diversos juegos de tablero, a los que eran muy aficionados. En éstos intervenía la suerte, pero también la inteligencia. Uno de estos juegos era el *Senet*, que se jugaba en un tablero dividido en treinta casillas alineadas en tres filas de diez, algunas de ellas marcadas con signos que sentenciaban la fortuna del jugador cuando sus fichas la ocupaban. Estas fichas consistían en piedras que se movían con varillas que también se utilizaban como dados. Otro juego popular fue el de *El Perro* y *El Chacal* con un tablero de 58 agujeros dividido en dos partes, en las que se introducían las fichas de marfil afiladas por un extremo y con cabeza de perro o chacal en el otro. El juego de *La Serpiente* conocido como “*Mehen*” que se realiza en un tablero circular en forma de serpiente enroscada en espiral. También la lectura era, para algunos, un excelente pasatiempo. No obstante, saber leer era privilegio de unos pocos, y la inmensa mayoría debía conformarse con que les contaran la historia.

3. GRECIA

Los griegos alcanzaron altos niveles en aspectos muy diversos como la política, el arte, la arquitectura, la literatura, y también en la educación a través del ejercicio físico, la filosofía, la danza y la música.

La civilización griega se caracterizaba porque cada "polis" o ciudad estado se regía de manera independiente con formas de vivir bastante diferentes entre sí, entre ellas destacaban Atenas y Esparta. Por otra parte, la sociedad griega se encontraba muy estratificada con una población en la que sólo una minoría poseía el rango de ciudadano y tenía derecho a la educación, al ocio y al esparcimiento, siendo el resto campesinos, esclavos y extranjeros.

En Esparta los ciudadanos eran educados para la defensa de la ciudad, lo que exigía una exaltación de la fuerza física y de la robustez corporal. Al nacer los niños que no estaban sanos eran abandonados, el resto eran cuidados por sus madres hasta los 7 años para depender posteriormente del estado que los educaba en la disciplina, la seguridad y la lealtad a través del ejercicio físico hasta los 20 años. Desde esa edad y hasta los 30 recibían educación militar para entrar en el ejército. La mujer recibía una educación muy similar al hombre hasta la juventud basada en el ejercicio físico para formar futuras madres robustas, de mayores llevaban una vida muy activa dedicándose al hogar y a las tareas comerciales.

En Atenas el hombre no era entendido únicamente como simple defensor de posibles agresiones de pueblos enemigos, sino que se valoraban dimensiones personales de índole espiritual, filosófico, musical y artístico que configuraban los ejes formativos del ciudadano ateniense. La estética y la belleza eran muy importantes y una obligación para los habitantes libres. La gimnástica, al margen de connotaciones de tipo militar, contemplaba también propósitos y finalidades de tipo médico, higiénico y educativo. Los niños atenienses se iniciaban en la práctica de la gimnasia entre los 8 y los 12 años a las ordenes del maestro (paidotribo) y realizaban sus ejercicios en un recinto al aire libre (la palestra) desnudos y al sonido del oboe, aparte de la gimnasia recibían conocimientos de música y de filosofía.

Algunos filósofos importantes incidieron en la forma de entender el cuerpo y la gimnasia, Sócrates lleva a cabo su labor intelectual al lado del gimnasta y del médico. Platón (428-348 a. C) llegó a elaborar una teoría de la educación donde la actividad corporal ocupaba un lugar importante, la aptitud física se convertía en un medio de desarrollo adecuado y armonioso. Aristóteles (384-322 a. C) crea una nueva institución educativa al lado del gimnasio, el Liceo, en su jerarquía educativa se da especial significación al ejercicio corporal.

Cabe destacar que es en la cultura griega donde aparecieron los primeros "juegos atléticos", grandes manifestaciones gimnásticas de carácter periódico, en honor a los dioses y que se realizaban en épocas de paz o de tregua, a lo largo y ancho de la geografía helénica. Dichos juegos incluían un variado programa de ejercicios físicos como el pentatlón, competición de cinco pruebas diferentes: la carrera, el salto con mancuernas, los lanzamientos de disco y jabalina y la lucha. También se realizaban otro tipo de actividades físicas y corporales, consideradas de rango inferior, por ser propios de metecos y campesinos, como la danza, los bailes y los juegos con esferas o "esferística".

LOS JUEGOS OLÍMPICOS vieron la luz en el año 776 a. de C. en una ciudad de la Grecia antigua que les dio nombre y apellidos: Olimpia, durante su celebración, cada cuatro años, se establecía una tregua sagrada que permitían el desarrollo y participación en las pruebas. A pesar de ser los de mayor transcendencia estos no eran los únicos juegos, pues estaban también los Píticos, Nemeos e Istmicos.

Para participar en los juegos de la antigüedad eran necesarias cinco condiciones: ser varón, ser griego, ser libre, hijo legítimo y haber entrenado durante los diez meses anteriores. Los juegos se celebran durante el verano y debían coincidir con el Plenilunio.

La discriminación hacia la mujer ya existía en la antigua Grecia y esta no podía participar en los juegos, ni tampoco asistir a ellos como espectadora. Sólo la sacerdotisa Demeter podía estar presente. Se organizaban unos juegos para mujeres en honor a Herea que se llamaban Heréos.

ADIESTRAMIENTO DE LOS ATLETAS

El atletismo de competición, es una aplicación de la gimnasia, y comenzó a practicarse como fin en sí mismo, lo cual daba origen a profesionales que entrenaban de manera sistemática y se dedicaban a su práctica casi en exclusividad para intentar ganar en las pruebas.

Rasgo peculiar griego es el hecho de que todos los movimientos se realizaban al son de la flauta. Los exhaustos entrenamientos se practicaban de sol a sol, y se repetían en un ciclo invariable y periódico de cuatro días, ligero el primer día, se intensificaba en el segundo; el tercero se descansaba o se hacían ejercicios muy ligeros; en el cuarto una actividad suave. Los atletas llevaban la cabeza descubierta, a pleno sol, incluso en el estío, iban descalzos, incluso en la carrera y el salto. Milón de Crotona es el atleta más conocido de la antigüedad por sus grandes victorias consecutivas en los juegos, su entrenamiento de fuerza se basaba en levantar cada día un novillo desde el nacimiento hasta la edad adulta.

PRUEBAS

Durante las primeras trece ediciones, consistía en una única prueba: **la carrera del estadio**, que ocupaba una sola jornada. Se trataba de dar una vuelta completa alrededor del mismo; un total de 192,28 m, esta medida según la leyenda corresponden a 600 veces la huella del gran Hércules. Fue Korobeo, un cocinero de la Elida, quien primero inscribió su nombre entre los vencedores.

Posteriormente se fueron incorporando otras pruebas como el **diaulo** que consistía en dar dos vueltas al estadio. Más tarde una prueba de fondo **dólico** en la que había que recorrer doce vueltas completas.

El **salto de longitud** se realizaba con mancuernas en las manos que ayudaban a coger impulso, el vencedor era el que conseguía el mejor total de tres saltos.

El **lanzamiento de jabalina** se realizaba con una especie de bastón que tenía en uno de sus extremos un hierro puntiagudo. Se propulsaba con ayuda de una correa enrollada en el palo.

El **lanzamiento de disco** se efectuaba desde una superficie de tierra bien pisada. El lanzador se frotaba las manos con arena o polvo y una vez que cogía el disco de piedra, más pesado que los de ahora, debía lanzarlo sin salir de la superficie.

El **pugilato**, en su origen se realizaba con los puños desnudos. Más tarde, se inventó el llamado Caestus, guante, que consistía originariamente en unas correas de cuero y buey, con el que se pretendía suavizar el efecto de los golpes. Las exigencias del profesionalismo introdujeron modificaciones a fin de potenciar su eficacia, hasta hacerlo demoledores, y en ocasiones, mortíferos. No había categorías por peso, normalmente ganaba el púgil de más estatura y peso. Cuando el combate amenazaba con prolongarse indefinidamente uno de los dos debía aguantar, sin moverse, un golpe de su adversario y así hasta que uno de los dos reconociera la derrota levantando el brazo.

La **lucha** consistía en intentar derribar al contrario poniendo sus caderas, los hombros o la espalda en el suelo por dos veces. Los luchadores se untaban el cuerpo de aceite para hacer más difíciles los agarres.

El **pancracio** fue otra forma de lucha muy violenta en la que todo, excepto introducir los dedos en los ojos, estaba permitido.

El **pentatlón** consistía en cinco pruebas, carrera, salto, lanzamiento de jabalina, lanzamiento de disco y lucha, que se combinaban en busca de coronar el atleta completo. El atleta debía poseer unas facultades extraordinarias: elasticidad y agilidad y se le suponía bien proporcionado, cercano a la perfección. Para establecer la clasificación general se realizan pruebas y eliminaciones sucesivas. Tras el triunfo de estos se les otorgaban premios de la misma categoría que los ofrecía a los púgiles, luchadores y pancraciasistas.

Se realizaron también **carreras de caballos** con distintos tiros, aurigas, cuadrigas, pero estaban reservadas a las clases altas que disponían de cuadras con caballos muy selectos, aunque los propietarios no eran los que manejaban los caballos.

Ser vencedor olímpico suponía haber alcanzado gran popularidad, prestigio y admiración. El premio consistía en una corona de olivo, pero, los vencedores eran, además, recibidos en su ciudad como héroes, a veces se les erigían estatuas de bronce y se les eximía del pago de impuestos.

Fue en tiempos del imperio romano cuando los Juegos llegaron a su fin. Lucio Corneli Sila saqueó Olimpia en el 86 y trasladó los JJ. OO. A Roma. Esta antigua fiesta acabó en el 393 d. C. Por orden de Teodosio I.

4. ROMA

La herencia cultural que Roma recibe directamente de la Grecia conquistada se hace extensible también al ámbito de la gimnástica y de los juegos atléticos. Sin embargo el lugar de la Educación Física queda relegado a un segundo plano y su utilidad es exclusivamente militar. La influencia creciente de los filósofos relega la cultura física en detrimento de la intelectual.

Según la mayoría de historiadores los romanos introducen ciertas características y matices diferenciales secularizando los juegos y dotando a los ejercicios físicos de un sentido mucho más lúdico. El componente médico e higiénico es sustituido por la diversión, el pasatiempo y el espectáculo.

El estadio es sustituido por el anfiteatro, el circo y el hipódromo y se consolidan actividades que buscan el espectáculo de masas como las carreras de cuadrigas, las naumaquias y en especial la lucha de gladiadores que llegaban a ser sangrientas y brutales.

Roma apareció como una nueva potencia militar y conquistadora dentro del escenario político a finales del s.III a.C. donde los Juegos Olímpicos fueron la reunión del imperio romano. Los romanos eran muy aficionados a los juegos, donde apostaban grandes sumas de dinero. Los espectáculos se realizaban en el anfiteatro y en el circo.

EL ANFITEATRO

Es de forma elíptica, el espacio central se llamaba arena. Las gradas estaban divididas en cuatro secciones: en las primeras estaban las personas distinguidas, en las segundas, los caballeros, tribunos y ciudadanos; en las terceras los que no tenían derecho a la ciudadanía, y en la cuarta las mujeres plebeyas. En el subsuelo había un amplio sistema de pasillos y habitaciones para los equipos escénicos y las jaulas de los animales. En él se celebraban luchas de gladiadores y cacerías. Tenían una maquinaria que permitía convertir la arena en un lago artificial para celebrar las naumaquias o combates navales.

Lucha de gladiadores: Por lo general los gladiadores eran prisioneros de guerra y condenados a muerte. Estaban los samuitas, tracios, mirmilones y reciaños. Éstos tenían armamentos diferentes: casco, escudo largo, espinillera o una red, un tridente, un brazal de cuero... Podían ir a caballo o en carro.

Combates navales o naumaquias: Eran espectáculos tremendamente sangrientos donde se reproducían batallas de historia reciente y se combatía en dos formaciones.

Cacerías: Podían ser de dos tipos: o luchaban las fieras entre sí o eran cazadas por hombres armados con flechas. Se llegó a echar a las fieras personas totalmente indefensas que estaban condenadas a muerte.

EL CIRCO

Tenía forma rectangular, la arena estaba dividida longitudinalmente por un muro, a un lado estaba la línea de salida y al otro la meta. En él se realizaban carreras de caballos y a pie.

Carreras de caballos: Consistía en dar siete vueltas a la pista. Los carros eran pequeños y ligeros y podían ir tirados por dos caballos (bigas) o por cuatro (cuádrigas). El cochero iba de pie con las riendas enrolladas a la cintura. Estas carreras tenían lugar en los Juegos Helénicos.

Carreras a pie: Los participantes se entrenaban en las palestras. La carrera más practicada era la de rapidez.

OTROS

Pugilato: Deporte parecido al boxeo que se practicaba a puño desnudo con un cesto blando y uno duro. La victoria se lograba con el aturdimiento o muerte del adversario.

Decatlón: Conjunto de diez pruebas como: los 100 metros lisos, salto de longitud, salto de altura, lanzamiento de discos, etc. Dividido en dos series.

Juego del aro, de diferentes tamaños.

Los juegos de pelota, eran muy comunes, la pelota se hacía con pelos, lana o piel y eran de distintos tamaños. Se practicaba en todas las edades y clases.

La danza y la música: La practicó el pueblo de Roma desde tiempos remotos y tuvieron gran importancia cultural.

La natación era muy apreciada en Roma y a los niños se les enseñaba a nadar desde pequeños.

Las tabas un juego a base de huesos que se lanzaban y que era muy practicado.

Lanzamiento de jabalina y la pesca.

Representaciones teatrales: Eran de carácter profano y constituían la parte más noble de todos los juegos. Los teatros eran de planta semicircular. En los primeros tiempos las obras que se representaban eran traducciones o adaptaciones de obras griegas. Había un director que comprobaba la obra y la montaba contratando a los actores, todos hombres incluso en los papeles de mujer, usaban máscaras.

5. ORIENTE

En Oriente desde tiempos remotos surgen formas distintas de actividad física que entienden la unidad del cuerpo con la mente y buscan el desarrollo armónico a través de la danza, el yoga o las artes marciales.

Danzas de Indonesia

La danza tradicional de Indonesia es espiritual. El movimiento es muscular: cambios laterales del peso del cuerpo, fuertes pero mantenidos; los brazos extendidos y las rodillas enmarcadas por gentil delicadeza de los movimientos del cuello, muñecas y dedos. Las danzas son: Java, Bali y la danza en las cortes.

Java: para purificar; en el tayuban, las bailarinas cantan y bailan por turnos. El jaMulan es la lucha de equipos de jinetes.

Bali: seguidores del Baroma, suelen llevar a cabo de invulnerabilidad durante el trance. La danza barang-rangda es un peligroso rito de exorcismo.

La danza en las cortes: Nayong vang, imitan muñecos de cuerpo de teatro de sombras; golek menak, se mueven como los muñecos de madera; danzas bedhayo, historias indias e islámicas.

Danzas de la India

Danzas clásicas de la India: es una de las más destacadas. Tiene sus raíces en el Natyasastra. Todos los estilos clásicos comparten los elementos básicos de la danza pura, la expresión, el elemento dramático, la expresión dramática a través de la pantomima y el gesto y la enseñanza de los nueve estados de ánimo.

Khatak: Complejo trabajo de pies, giros rápidos y súbitas posturas.

Odissi: Los bailarines adoptan poses esculturales.

Manipal: Estilo elegante y suave donde los bailarines usan pequeños pasos y saltos complejos y bajos, y las mujeres llevan rígidas y largas faldas.

Kthakali: Estilo vigoroso, dramático y exigente que tiene que ver con las artes marciales.

Mohin Altam: Bailada por mujeres vestidas de blanco y oro.

Kuchipundi: Compuesto por bailarines individuales y dramáticos muy avanzados.

YOGA

Ciencia milenaria cuyos primeros escritos datan de varios miles de años antes de Cristo. Plantea que el ser humano puede alcanzar la liberación de las limitaciones de la carne, el engaño de los sentidos y las trampas del pensamiento y, por tanto, alcanzan la unión con el auténtico conocimiento. La preparación física y mental debe ser usada para medios espirituales.

Los ocho escalones: Su práctica forma la escalera que lleva al conocimiento perfecto: 1- autocontrol, 2- observancia religiosa, 3- regular la respiración, 4- las posturas, 5- reprimir los sentimientos, 6- la estabilización de la mente, 7- meditación, 8- la contemplación profunda.

El último escalón lleva implícita la liberación que difícilmente se puede alcanzar en una vida (reencarnación). Se necesitan varios conocimientos: del mundo de los fenómenos, de los pensamientos de sí mismo y la confusión del espíritu.

Sistemas: casi todos los practicantes de occidente lo son del Hatha yoga o del ejercicio físico que en su sistema básico trata a través de la concentración en la realización de una serie de posturas obtener la mejora corporal y mental. El más popular en la India es el Bakti yoga que subraya los dos primeros escalones del yoga. Además de éstos está el Jnana yoga o del intelecto.

ARTES MARCIALES

Son métodos variados de combate sin armas, usados en guerras del Lejano Oriente. Actualmente se usa como método de defensa personal, deporte competitivo y ejercicios de preparación física.

En el periodo de Edo (1600- 1868) aparecieron las primeras artes marciales. Al término de la II Guerra Mundial, los soldados y guardias que estaban al servicio de la nobleza japonesa, practicaban en sus ratos libres algunas de las múltiples gamas que se integraban en el abanico marcial, y que constituían el bushido, o código de honor, que desde el siglo XII se aplicaba a los servicios del Mikado. El kendo, más deporte nacional japonés que el propio judo, se practica con una larga caña de bambú que significa la utilización de un sable largo.

En 1882 Jigoro Kano fundó el judo. A partir de entonces su progresión fue en aumento y se extendió por Europa y América.

El judo, karate y taekwondo son las más populares y las que mayor número de escuelas licenciadas posee.

El judo cuenta en la actualidad con siete categorías, más la Open, que fue en principio la única existente.

En el judo, como en el karate y en el taekwondo, también intervienen las mujeres, algunas de las cuales son auténticas expertas.

También el karate es el deporte milenario, y en el mismo se puntúa como en el judo pero, sus competiciones son más modernas que las del judo.

En el taekwondo sus campeonatos mundiales son recientes, los cuales comenzaron en mayo de 1973.

KUN-FU: Se usan golpes, puñetazos, derribos, giros corporales, apresamiento, saltos, caídas, esquives, volteretas y saltos mortales.

ARMAS

Las armas orientadas por los samurais pueden clasificarse en dos grandes grupos: las que dieron origen a diversas artes marciales de segundo orden; y las que sólo son instrumentos a usar en la práctica de algunas artes marciales (katana: sable japonés y arma más utilizada por los samurais, mikibhishi: pequeña estrella arrojadora de afiladas puntas utilizada por los ninjas, el aikuchi: puñal japonés, y el tessen: abanico cortante de acero).

SUMO

Forma de lucha libre japonesa de alta especialización y una de las artes marciales más antiguas. El rasgo más notable de los sumotori (competidores) es su talla: son hombres gigantescos que pesan a menudo 130 kg. Los luchadores pelean sólo cubiertos por la cintura y los genitales. El sumo se acompaña siempre de un gran ritual sagrado. Hay un total de 48 movimientos.

JIU- JITSU

En él se pueden encontrar toda clase de proyecciones, luxaciones, inmovilizaciones, estrangulaciones, golpes... sus bases son muy rigurosas y descansan fundamentalmente sobre las nociones de equilibrio, concentración, potencia y energía. Una buena colocación del cuerpo es importante y que gran cantidad de técnicas de bloques de bloques de articulaciones se centren sobre el brazo de arma, ya sea de espada, lanza, palo, cuchillo...

Lo que hoy conocemos como nijiu- jitsu podemos decir que el arte marcial madre del judo, karate aikido...

TAEKWONDO

Arte marcial de origen coreano, integrada por técnicas de auto defensa sin armas, compuestas por golpes de pies y puños fundamentalmente.

El combate se compone de tres periodos de 2 minutos con descansos de 30 segundos. Las competiciones se celebran en dos modalidades, por equipos o individuales.

Durante los combates los contendientes usan protecciones similares a las del judo con el fin de amortiguar los efectos de los golpes. El color del cinturón indica la categoría del taekondista, variando e blanco a negro según la menor o mayor destreza y experiencia.

AIKIDO

Arte marcial que permite defenderse, a manos desnudas, contra uno o varios oponente armados o desarmados.

Su nombre, derivado de las partículas ai = unión, ki = energía y do = camino, expresa su condición de camino de la coordinación mental y física de la energía. El aikido marca, con respecto a las demás artes tradicionales de combate, una constante búsqueda de disuadir al oponente físicamente.

La mayor parte de sus técnicas derivan de las artes de la espada, el palo o la lanza.

El practicante de aikido utiliza técnicas de proyección y de inmovilización, ya sea para desequilibrar o dominar a su oponente, técnicas que pueden ir acompañadas de golpes en cuerpos vitales del cuerpo. Se trata de una técnica de defensa total que busca, antes de dañar al oponente, convencer y demostrar la inutilidad del ataque.

Cuando nos iniciamos en este arte marcial, no hacemos más que comprender un camino que tal vez hayamos olvidado y que va indisolublemente unido a la personalidad del hombre, un camino de comunión con nuestros semejantes, en definitiva con Dios.

KENDO

La técnica del kendo, esgrima japonés, tiene su origen y fundamento en los antiguos métodos del ken jitsu, arte del sable, y es hoy por hoy, el deporte más típico y tradicional del Japón.

Según dos de los más antiguos manuscritos existentes en el Japón, el kendo se practicaba en la Edad Media bajo el nombre de gekito. Durante 1868- 1911 tomó su nombre actual de kendo (espada, camino).

Un combate de kendo dura generalmente cinco minutos, más tres de prórroga en caso de empate, y gana consiguiendo tres puntos alternos a dos consecutivos.

Hoy por hoy, es el deporte de mayor auge en el Japón y su expansión a nivel mundial cada vez más grande. En el año 1970 se creó la federación Internacional de kendo.

KARATE

Sistema de autodefensa sin armas, basado en el conocimiento de ciertas leyes de equilibrio y determinadas partes anatómicas basado en el empleo efectivo y sistemático de todas las partes del cuerpo, ante cualquier tipo de agresión. Compuesto de las más diversas técnicas del bloqueo con piernas y brazos, tiene como propósito la defensa personal.

En 1936 Funakoshi dejó la isla de Okinawa y fundó en Tokio el primer instituto de karate en Japón.

El karate se practica en el dojo y sobre cualquier tipo de superficie: tatami japonés, parqué... el equipo karateka se llama karategui y está compuesto de chaqueta pantalón y cinturón.

Dentro de las competiciones de karate ha alcanzado niveles mundiales.

JUDO

El judo se basa en aprovechar la fuerza del contrario para proyectarlo contra el suelo e inmovilizarlo. Todo prácticamente de este deporte tiene que ir descalzo y vestir conforme el reglamento: chaqueta abierta, pantalón y cinturón. Este último elemento, según sea su color, identifica el grado de conocimientos que posee el judoka. El cinturón negro representa la categoría de dan o maestro.

En el judo se pueden distinguir diferentes técnicas de proyección, de control, de inmovilización y unas técnicas de ataque al cuerpo que se realizan con las manos o con los pies y que están prohibidas en competición.

La edad ideal para iniciarse en este deporte es hacia los siete años.

Para finalizar, cabe indicar la importancia de la base de sustentación, zona que resulta de la unión de los diferentes puntos de apoyo en el suelo, y del centro de gravedad, situado a la altura del ombligo en el centro de nuestro cuerpo.

6. MÉXICO ANTIGUO

Practicaban juegos de gran violencia, como el tlachtli o la pelota, que después fueron convertidos en un ritual. Comenzaron a jugar en el 500 a.C.

Tlachtli: Se juega en un campo, el tlachco: patio rectangular que termina en dos espacios transversales a modo de I, unos muros verticales con una especie de banquetas circunscribe en el espacio interior y en el centro, sobre los muros, están empotrados anillos de piedra por donde puede pasar la pelota. El juego era motivo de recreación y contento, aunque se hacían apuestas muchas veces muy grandes, incluso a apostarse a sí mismos convirtiéndose en esclavos o víctimas en sacrificios. La pelota estaba hecha de hule y sólo se podía golpear con los codos, pies y caderas y se trataba de introducir en la canasta, aunque golpeando de esta manera era muy difícil. Podían empujarse o poner la zancadilla. En casos excepcionales los perdedores podían ser víctimas y ser sacrificados. Tenía un significado religioso y mítico.

Reglas del juego:

- El número de jugadores podía variar. Cada equipo se situaba sin rebasar la línea de juego, situada en mitad del campo donde estaban los anillos.
- Sólo se podía empujar la pelota con las caderas, hombros, rodillas o espalda.
- Se jugaban a un número determinado de rayas.
- Se obtenía una raya cuando la pelota pasaba la línea de centro y golpeaba la pared contraria al lado en que se hallaba el jugador.
- Era falta dar con la pelota en el cuerpo de los del equipo opuesto o impulsarla con otra parte no apta.
- El juego duraba mucho ya que no se podía parar la pelota antes de llegar al saque o que pudieran contestarla.
- Hacer pasar la pelota por los anillos era muy difícil, por lo que casi siempre ganaba quien más rayas obtenía.

El juego de los frijoles: era un juego pacífico, parecido al de “la oca”.

El juego sagrado del perdedor fijo era una fiesta donde dos hombres se disfrazaban de águila y jaguar, respectivamente. Había una plataforma con una estaca en el centro, a ésta, estaba atada la pierna de un guerrero enemigo, con un escudo y una espada desafilada. Los dos la golpeaban hasta que uno la mataba y ese ganaría.

La caza: cuando amanecía, comenzaban a avanzar muy despacio, pendientes de la aparición de algún animal. Al atardecer del último día el que había cazado un venado o coyote le premiaba el mismo emperador.

Los pájaros voladores consistía en un alto y grueso poster de unos 15m provisto en su zona más alta de una plataforma circular de donde pendían unas largas cuerdas terminadas en lazos. Sobre la plataforma había un músico que marcaba el ritmo de todas las acciones.

7. EL DEPORTE DE LOS INDIOS NORTEAMERICANOS

Casi todas las tribus indias tenían gran variedad de juegos. Algunos eran sencillos y en ellos sólo tomaban parte dos o tres jugadores. Muchos juegos tenían un carácter sagrado, y las razones para jugarlos no consistían precisamente en la diversión. Se utilizaban para curar a los enfermos, para atraer la lluvia y para aumentar la fertilidad de animales y plantas.

Los indios tenían muchos juegos y diversiones muy semejantes a los nuestros, como el de raqueta y volante y juego del tejo. Cada jugador se construía su propio equipo, cosa nada difícil, porque todo indio adulto era más o menos artífice.

“LACROSSE”

Era el más conocido de los juegos indios y se jugaba en diferentes formas en casi todas las tribus. Debe su nombre a la palabra “crosse”, a causa de la forma del palo o raqueta usado por los jugadores (palo largo como en hockey pero terminado en una especie de raqueta pequeña que permite transportar y pasar la pelota). Este juego ha sido adoptado por nosotros y es uno de los deportes más populares en las escuelas (se practica mucho en Canadá). Es el más rápido y el más antiguo de todos los juegos que conocemos.

El juego ofrecía excelentes enseñanzas guerreras. Desarrollaba la costumbre de jugar en equipos y daba práctica en la carrera rápida y en guardarse de los golpes de un adversario. El jugador hábil conocía el modo de usar su palo, de correr rápidamente, de pasar a otro la pelota cuando le rodeaban los contrarios y de detener a un jugador del otro bando que estuviese en posesión de la pelota, y evitar al equipo contrario cuando ésta estaba en su poder. El juego era rudo y se permitían todas las tácticas. Los palos se usaban a veces como garrotes y con frecuencia los jugadores se acometían a puñetazos.

El juego se desarrollaba en un campo que tenía desde ciento cincuenta metros a un kilómetro y medio de largo. A cada extremo había una meta que, generalmente, consistía en dos postes separados uno del otro por una distancia semejante al ancho de las puertas del juego de “hockey”. El objeto del juego consistía en que uno de los equipos consiguiera meter una pelota de madera o de cuero por entre los postes de su contrario. La pelota podía ser arrojada o llevada en la raqueta, pero en ninguna ocasión podía tocarse con la mano.

Las reglas actuales han hecho el juego menos peligroso para los jugadores que en los tiempos en que lo jugaban los indios.

EL ARO Y LA LANZA

Este juego era muy popular entre las tribus indias, consistía en una prueba de rapidez, buena vista y habilidad en arrojar la lanza.

Los aros indios eran de diferentes tipos y tamaños. Algunos tenían pocos centímetros de diámetro y eran de piedra. Otros alcanzaban 45 cm de diámetro y tenían una espesa red de cuero tejido en ellos. Las lanzas variaban tanto como los aros, pues eran desde pequeños dardos o flechas hasta enormes lanzas de cuatro metros y medio. Era al aire libre y para él se construía una pista nivelada y lisa.

En este juego pueden tomar parte dos jugadores o dos equipos. Cuando sólo juegan dos personas, una de ellas lleva el aro y también su lanza. A la señal, ambos echan a correr al mismo tiempo, el que lleva el aro lo despide rodando, y en cuanto éste toca al suelo, los dos tratan de atravesarlo con sus lanzas. El objeto es detener el aro lo más pronto posible después de haber arrojado la lanza. El rojo vale diez puntos, el amarillo cinco, el azul tres y el verde uno. El jugador que consigue el mayor número de puntos es el que en la partida siguiente echa a rodar el aro.

CARRERAS DE FÚTBOL

Los indios tenían juegos muy semejantes a los nuestros, en los cuales los equipos hacían correr las pelotas con los pies entre los “goals”.

En un extremo del campo se hincaban los dos postes de “goal”, a unos nueve metros de distancia uno de otro. Los dos equipos, compuestos de cuatro o de seis jugadores, se formaban en líneas paralelas enfrente de cada “goal” y empezaban en el extremo opuesto del campo. Cada jugador se situaba a una distancia de treinta a cincuenta metros de su compañero de equipo. Los dos hombres más alejados del “goal” tenían una pelota. A una señal dada, cada hombre daba un puntapié a su pelota y la seguía hasta que llegaba al segundo jugador. Este impulsaba la pelota hacia el tercero, que a su vez, la mandaba al cuarto. Así pasaba de uno a otro y ganaba el equipo cuya pelota era la primera en penetrar en el “goal”.

“SHINNY”

Se jugaba con palos de extremo curvado y una pelota pequeña parecida a la de “lacrosse”. Dos postes o estacas a noventa centímetros de distancia, y en el extremo del campo, servían de “goals”. El equipo se componía de cualquier número de personas.

Se situaba la pelota en un hueco que había en el centro del campo, en tanto que los equipos se alineaban dentro de los postes de la meta. A una señal, se dirigían al “goal” de sus contrarios. La pelota no podía tocarse con las manos, los pies u otra parte del cuerpo.

Los palos tenían de un metro a un metro veinte y estaban curvados en un extremo.

DOBLE PELOTA

El juego de la doble pelota era casi siempre jugado por las mujeres y sólo algunas veces por hombres. Los postes deben hallarse a un metro ochenta de distancia y el travesaño a la misma altura desde el suelo. El “goal” se hace cuando las bolas o los tarugos quedan colgados en el travesaño. Eso seguramente resultará difícil para los principiantes; por consiguiente, puede hacerse la concesión de que las dos bolas vayan a parar entre los dos postes.

Cada una de las dos bolas debe tener siete cm de diámetro y van unidas por una correa de treinta cm de largo. Los tarugos de madera, que se emplean con mayor frecuencia, se hacen con dos trozos de palo de 15 cm de largo y de 25 a 35 mm de grueso. A dos pulgadas de sus extremos se practican agujeros por los que pasa la correa que los une. Deben pintarse de un color vivo para que resulten visibles si caen en la hierba o en la madera. Al empezar el juego, los equipos se alinean en el centro del campo y separados por unos seis que arroja metros. El capitán de cada equipo está en el centro con el árbitro, que arroja las pelotas al aire entre ambos bandos.

BOLICHE

Los indios utilizaban un punzón de hueso con el que recogían otros huesos vacíos. Con una cuerda muy larga se les sujetaba a uno de los extremos del puntero. Luego se arroja el hueso al aire y se trata de ensartarlo con el palo. Esto requiere una habilidad que sólo se consigue con la práctica.

El hueso más cercano al puntero se pinta de rojo, con tinta; el siguiente de azul; el otro, de amarillo, y el cuarto de negro.

Cuando se coge el hueso rojo se ganan 25 puntos; el azul, 20; 15 el amarillo y 10 el negro. Cada agujero en la pieza de cuero vale por 5 puntos. La partida se prolonga hasta los 250.

LA SERPIENTE DE NIEVE

De los deportes de invierno era uno de los mejores que practicaban los indios. Se jugaba con lanzas de forma especial, que se hacían resbalar por encima de la nieve haciéndoles seguir unas muescas rectas, suaves y poco profundas, que se hacen arrastrando un tronco por un cuerpo nevado. Los jugadores tratan de alcanzar la mayor distancia posible, y la serpiente que va a parar más lejos, gana un punto para su poseedor. Cuando se juega por equipos, cada uno de ellos arroja seis serpientes de nieve.

Las serpientes de nieve indias solían tener un largo de tres metros. Al arrojarla, se apoya el dedo índice en el extremo de la cola, con el pulgar alejado del cuerpo y los tres dedos restantes en sentido contrario. El jugador se inclina sosteniendo la serpiente en sentido paralelo con el suelo y la arroja hacia delante con un movimiento largo.

LA CAZA DE LA FOCA

Para ello se necesita un pedazo de tela de 60 cm², que representa el hielo. Se cortan en ella agujeros redondos o irregulares y se sitúan caprichosamente. Representan los agujeros que la foca utiliza para salir a respirar. La foca se hace con un trozo de piel delgada o de madera, de 7,5 cm de largo. En su cabeza y en su cuerpo se practican agujeritos de 6mm de diámetro, que representan los puntos vitales. Se le ata a la cabeza un cordel, gracias al cual se tira de ella. También se necesita un pequeño arpón de 15 cm de largo.

Uno de los jugadores manipula la foca por debajo del “hielo”, y de vez en cuando el animal aparece por uno de los agujeros para respirar. El objeto del juego es ver quién puede arponear más veces a la foca y en los puntos vitales en un número determinado de tiradas.

8. EDAD MEDIA

En esta época la influencia del cristianismo da la espalda a lo material y a cualquier manifestación de ello, incluyendo la educación corporal y física pues busca la austeridad, el sacrificio y la fe; se crea una importante dualidad cuerpo-espíritu con un predominio claro de este último que relega el cuerpo y sus vivencias al terreno de la renuncia.

El largo periodo que comprende la Edad Media se caracteriza por una fuerte reclusión interior y un gran ascetismo y recogimiento cultural. La formación corporal y física se reduce, casi exclusivamente, a la formación del caballero, a determinados torneos y justas y a una cierta formación militar en el arte de la guerra y el combate que, junto a los amurallamientos de los Burgos eran garantía de defensa para los poderosos de la época.

Es interesante resaltar, en este período de predominio de la escolástica, la importancia que tenía la posesión de una buena condición física para los miembros activos de las órdenes militares, encargadas de mantener y defender el poder de la iglesia y el papado, de proteger a los cristianos de oriente y de participar en las cruzadas con la idea de recuperar para la cristiandad los santos lugares conquistados y arrebatados por los turcos y musulmanes.

La mayoría de la gente llevaba una vida muy miserable y no tenía tiempo para dedicarse al ocio, en sus escasos momentos de esparcimiento practicaban juegos de pelota como la palma, que sería la precursora del tenis, o la soule, precursora del fútbol y el rugby, también la cachava, que daría lugar al hockey y al mallo precedente del criquet y del golf. Se practicaba un tipo de lucha en la que no se

podía golpear al adversario por debajo de la cintura. El ejercicio de las armas y de la caballería se reserva a las clases nobles.

LA CABALLERÍA: para que un hombre fuera caballero tenía que tener una educación previa. Hasta los 12 años se la educaba en la cortesía, se la hablaba de caballeros célebres y practicaba la equitación y el esgrima. Cuando ya tenía 12 años iba a la guerra con otros caballeros y a los 15 juraba defender a su país. Cuando un hombre era caballero participaba en las justas, que era un juego en el que dos caballeros se enfrentaban sin riesgo. Estos eran los juegos populares:

LA PALMA: La palma se ha jugado de distintas maneras, casi siempre según la disposición de los emplazamientos en donde se podía jugar. El terreno se dividía en dos campos de desiguales dimensiones o que comportan dificultades diferentes, uno más ventajoso que el otro. El equipo que ocupa el campo más difícil no podrá cambiar de campo hasta haber obtenido una o dos cazas, es decir, cuando haya logrado enviar la pelota a un punto determinado o cuando el adversario haya fallado la recepción de la pelota. La táctica consistirá, pues, para unos en conservar el mejor campo y para otros en pasar a él.

LA SOULE: Como la palma, la soule se jugaba de distintas maneras, pero jamás se unificaron sus reglas, ni tan solo en lo que concierne a las dimensiones del terreno o en el número de jugadores que componen un equipo. Se enfrentaban solteros contra casados o una población contra otra. El juego consistía en pasar el balón por entre dos postes situados en el campo del contrario, o hacerle atravesar un aro. En ocasiones el juego era muy violento, motivo por el cual la iglesia lo prohibió en diversas ocasiones. Sin embargo la afición por el mismo era tan grande que nobles y reyes jugaban en determinadas fiestas populares. Estampas e ilustraciones representan otra forma de soule que se jugaba con palos; en ellas también se puede observar que muchas veces, los golpes destinados a la pelota alcanzaban a los jugadores. Era como el moderno juego de jockey.

EL MALLO, practicado primeramente por los irlandeses en el siglo XV, no expone a ninguna brutalidad, puesto que no se trata más que de hacer correr una bola de un punto a otro, con el mínimo de golpes posibles, empujándola con un mazo. Muy ligeras transformaciones han bastado para que se convirtiera en el golf.

LA LUCHA: No se podía golpear por debajo de la cintura. No se celebraba ninguna fiesta bretona sin un torneo de lucha, y los campeones de esa región gozaban de un justo renombre. Los hombres no despreciaban poner a prueba su suerte.

Pasatiempos y torneos:

EL ARTE DE LA CETRERÍA: La cetrería era la forma de cazar más noble. Se podía cazar fácilmente a cualquier animal, excepto a las aves, ya que podían volar. Más tarde adiestraron a halcones para que la captura de las aves fuera más fácil.

EL TORNEO: Deporte solo para nobles. Hay tres tipos de torneo: “a au trance”, “a plaisance” y una forma intermedia. En el primero se utilizaban armas, en el segundo armas para no herir y en el tercero eran de guerra pero no se podía herir. El ritual de los torneos era el siguiente:

1. Desafío de uno a otro.
2. El rey anuncia el torneo invitando a los nobles.

3. El día del torneo, contrincantes y jueces desfilaban por la población.
4. El segundo día exhibían los cascos para inspeccionarlos por si había trampa.
5. El tercer día, un "chevalier d' honneur" iba por el campo con un pañuelo y al que tocaba no e podían atacar.
6. El cuarto día se celebraba el torneo y después los premios, acabando con fiestas.

9. EL RENACIMIENTO

El humanismo renacentista y el realismo naturalista dan paso a la razón, favoreciendo la aparición de las ciencias de la naturaleza y el método científico. En esta época encontramos los primeros tratados de educación y de gimnasia.

La nueva filosofía de los siglos XIV y XV, consecuencia de unas distintas condiciones de vida, propició y facilitó un despertar del interés sobre el hombre y sobre la actividad humana. Este nuevo conjunto de circunstancias e inquietudes permite un reencuentro con la antigüedad clásica y con los valores que propugnaban. Los humanistas emplearon desde el principio el término "gimnástica" con el mismo sentido utilizado por los griegos, el de "arte de la gimnasia" entendido como el conjunto de ejercicios corporales que tenían como finalidad la salud y la fuerza y robustez física de los ciudadanos. Buscaban la formación global del individuo, cultivando tanto los aspectos físicos como los intelectuales.

Algunos tratados referentes a la educación le dan un enfoque humanístico y se considera a la gimnasia como un medio apropiado para la técnica militar. Victorino de Feltre (1378-1446) sentó precedente en la escuela reservando un importante espacio a la actividad física y el juego.

Entre los escritos de la época referidos a la actividad física tenemos el del médico español Cristóbal Méndez (1553) *El libro del ejercicio corporal* que fue el primer libro impreso dedicado totalmente al ejercicio en el que se trata de la importancia de la prevención a través del ejercicio para cuidar la salud y que se adelanta en diecisiete años a la obra de Jerónimo Mercurial (1569) *De arte gymnastica* que sigue un criterio mucho más técnico con el sentido médico e higiénico que le diera Galeno.

Algunos de los deportes que surgieron fueron:

- El tenis real inventado por los monjes franceses del siglo XIII, era el juego preferido por la nobleza.
- El patinaje que proviene de la prehistoria, pero en el Renacimiento toma su mayor esplendor.
- El quintain, en el que un caballero corriese hacia un escudo suspendido en una estaca plantada en el suelo.
- Los combates singulares, en los que se luchaba a pie con la espada y el escudo.
- La esgrima: se modificó a mediados del siglo XVI, y en la segunda mitad del siglo XVI marcó el fin de una evolución y fue el verdadero punto de partida de la esgrima... y de los duelos.

Entre 1750 y 1775 tuvieron lugar dos acontecimientos de vital importancia para el progreso y popularización de los ejercicios corporales. En primer lugar el renacimiento de la gimnástica en la ciudad (aunque en el ámbito rural y en el aristocrático nunca llegaron a extinguirse), y en segundo lugar la aparición de la concepción educativa y escolar de la gimnástica gracias a las nuevas ideas promulgadas por los "filantrópicos". Estas ideas propiciaron que el derecho a la educación y también a la gimnástica dejase de ser privilegio de determinadas clases sociales para tomar un talante mucho más popular, práctico y utilitario. El máximo

representante de esta corriente es el pedagogo alemán J.B. Basedow (1723-1790) que creó en Dessau su "taller de filantropía" y en donde el ejercicio corporal y la higiene tenían gran importancia en los procesos educativos.

Hay que hacer mención a la gran influencia que en este período ejercieron pensadores como J.J. Rousseau (1712-1778) con su obra *Emilio o de la educación*, y pedagogos como J.H. Pestalozzi (1746-1827), J.F. Herbert, que con sus ideas sobre el hombre, la naturaleza y la sociedad tuvieron una influencia trascendental en la renovación pedagógica y en la contemplación de la gimnástica como parte fundamental de la educación del niño. En España personas muy influyentes de la talla de Jovellanos (1744-1811) y Amorós (1770-1848) muestran un gran interés por la educación física que se implanta por primera vez en el sistema educativo en el año 1847 aunque no será hasta el año 1873 cuando se establezca como asignatura en la Enseñanza Secundaria. En otros países europeos la obligatoriedad de la gimnasia se consigue durante la primera mitad del siglo XIX, en algunos de ellos, especialmente en España, no incluye en la práctica a la mujer.

El impulso de todas estas ideas da lugar a los movimientos gimnásticos en centroeuropa que luego se extenderán por todo el continente, podemos considerar este punto como el verdadero comienzo de la educación física.

10. EL PERÍODO DE LA ESCUELAS GIMNÁSTICAS.

Algunos autores sostienen que la Educación Física nace en 1800, cuando comienza la Era Gimnástica Moderna, a causa de determinados cambios sociales y hechos científicos. Por un lado se busca una fundamentación científica a los ejercicios físicos, ampliando los estudios aplicados de anatomía y fisiología. Los ejercicios comienzan a ordenarse y sistematizarse para formar parte del programa escolar. Por otro lado aparecen determinados hechos sociales que van a ir condicionando a los ciudadanos a realizar ejercicios físicos con una finalidad fuera de sí misma. **Estos cambios son:**

- comienza la especialización en el trabajo y algunas profesiones requieren unas determinadas condiciones específicas,
- se aumenta la jornada laboral, provocando la aparición de defectos posturales y la necesidad de realizar ejercicios compensatorios,
- los programas escolares son más amplios y los alumnos pasan más tiempo en la escuela y llenan su tiempo con juegos y deportes,
- las ciudades crecen, disminuyendo los espacios libres, por lo que la gente busca salir al campo y el contacto con la naturaleza.

En el siglo XIX, junto a la concepción de la gimnástica médica e higiénica y a las recientes tendencias pedagógicas de la Ilustración en defensa de la gimnástica educativa, aparecen otras aportaciones, son intentos de estructurar, sistematizar y dotar de método a la gimnástica. El movimiento conocido como el de las escuelas gimnásticas. Surgen cuatro escuelas, que tienen como base común la consideración del ejercicio físico como conducta motriz y la elaboración de una sistematización de dicho ejercicio. Estas escuelas son: **la escuela alemana, la escuela sueca, la escuela francesa y el movimiento deportivo inglés.**

LA ESCUELA ALEMANA.

Guts Muths (1754-1839) es el patriarca de la gimnástica alemana, quien concibe la gimnasia y las actividades físicas en un sentido muy amplio. Todos los ejercicios son intrínsecamente útiles y educativos y explica la importancia de estos para el desarrollo de la juventud en edad escolar

Más adelante P.L. Jahn (1778-1852) que parte del sentido originario de G. Muths, propone un modelo diferente, propugnando una educación integral para el desarrollo de las fuerzas físicas, psíquicas y morales, mezclando el ideal de formación pedagógica con la formación militar. Dio un gran impulso a la gimnasia, sustituyendo el término gimnástica por el de "turkunst", gimnasia al aire libre, que más tarde daría lugar a la gimnasia artística y deportiva tal como hoy la conocemos.

A partir de 1900, Alemania recibe influencias de otros países y se crea el movimiento del norte, que presenta dos vertientes:

a) La Gimnasia Natural Austriaca está representada por Karl GAULHOFER y Margarett STREICHER.

Movimiento natural es todo aquel que se realice lo más cerca posible de la naturaleza, en el que cada una de sus fases de ejecución convenga realmente al organismo, en el que la intensidad, velocidad de ejecución y la duración estén adaptados al fin perseguido y sean producto de sus estímulos psíquicos.

Los pilares que componen la G.N.A. son: ejercicios de compensación; ejercicios de formación; ejercicios de performance y ejercicios artísticos.

b) La gimnasia Moderna se basa en 3 principios:

- principio de totalidad: todo movimiento orgánico y natural es total, el hombre es una unidad;
- principio del cambio rítmico: el movimiento orgánico es ritmo y queda manifestado en los cambios de tensión del movimiento.
- principio de economía de esfuerzo: el dominio del movimiento rítmico facilita que no hagamos más movimientos que los necesarios para la acción.

LA ESCUELA SUECA

Su principal exponente es P.E. Ling (1776-1839) el cual propone una línea cuyo objetivo gira entorno a la formación corporal y la postura. Su método es, principalmente analítico. Se dio cuenta de que se podían conseguir grandes mejoras en la práctica del ejercicio, localizando el trabajo en determinados puntos, produciendo modificaciones en la actitud habitual de los alumnos.

En su libro *Principios Generales de la Gimnasia*, P.E. Ling pone de manifiesto *los cuatro fundamentos sobre los que se basa su método*: la localización, la corrección, la alternancia y la progresión. Contempla ejercicios variados ejecutados desde posiciones diferentes, y utilizando distintos materiales, todo ello con el objetivo de moldear el cuerpo de los jóvenes y hacerlos más resistentes a la fatiga. También se educa la precisión por medio de saltos y volteretas y movimientos de agilidad.

Seguó su obra su hijo H. Ling (1820-1866) que sistematizó, ordenó y completó la obra de su padre. Se le considera el padre de la Gimnasia Pedagógica porque se centró en la escuela infantil, creó las tablas gimnásticas, desarrollo el esquema de la lección de Educación Física, creó el Principio de Totalidad, es decir, que los movimientos fuesen realizados con todas las partes del cuerpo simultáneamente, clasificó los ejercicios y estableció un orden obligatorio de ejecución.

Más adelante surge la Gimnasia Neosueca sus aportaciones son:

a) Pedagógicas: la forma de dirigir los ejercicios se suaviza, se busca un lenguaje más comprensivo que motive al alumno.

- se utilizan instrumentos musicales para acompañar a los ejercicios.
- el esquema de clase tiene un planteamiento más libre
- se empieza a trabajar por temas: agilidad, flexibilidad
- se busca una gimnasia más específica para la mujer y el niño.

b) Técnicas:

- se mantienen los principios de localización corrección, alternancia, y progresión
- se pasa del estatismo al dinamismo, disminuyendo los ejercicios analíticos y aumentando los globales y sintéticos. Emplean el ritmo, disminuyen las paradas.
- dan gran importancia a los ejercicios de flexibilidad
- habilidades y destrezas cobran importancia
- economía de esfuerzo
- variedad en las clases

c) Científicas:

- estudio sobre fisiología (respiración y circulación) y su influencia en los ejercicios
- se publican obras sobre fisiología muscular
- aumenta el nivel académico y social de la gimnasia que va adquiriendo rango universitario.

A partir de 1950 aparece un nuevo concepto dentro de la gimnasia sueca: la Gimnasia Jazz. Se introduce en Europa gracias a Mónica Beckman, que basará la gimnasia en los elementos rítmicos del jazz, de la danza moderna y en la utilización de la barra de ballet clásico. Se puede considerar que una gimnasia y danza moderna bajo la dirección de la música de jazz.

LA ESCUELA FRANCESA.

Tuvo gran importancia que tuvo dentro del ámbito de la gimnástica, su pionero fue el militar español exiliado en Francia F. Amorós (1770-1848). Este, a partir de las ideas de Guts Muths y la adopción modificada de la gimnástica de aparatos de Jahn, crea y dirige en París el gimnasio normal militar, su método dominará el panorama de la gimnástica militar francesa durante más de medio siglo. Se basaba en el trabajo duro y exigente, dando gran importancia a la fuerza muscular.

Posteriormente a Amorós hay que destacar a G. Hebert, por su contribución a la forma moderna de la Educación Física. La escuela francesa llega a su máxima expresión educativa a principios del siglo XX cuando Hebert (1875-1956) presenta su "método natural", retorno a las actividades básicas del hombre primitivo involucrado profundamente en la naturaleza. Este carácter antropológico, por un lado, y de globalidad por otro, entroncó con las nuevas corrientes psicopedagógicas de la escuela nueva. Hebert rechaza todo tipo de aparatos, de ejercicios ideados y estereotipados, la disciplina férrea y la dirección de un director con voz de mando. Su método se basaba en la carrera y sus obstáculos en la naturaleza. Era en definitiva, una educación física natural.

A partir de estos autores nace el concepto de psicomotricidad, y una serie de escuelas que la desarrollarán: la de Froebel y la de Montessori. Esta Educación Psicomotriz debe ser pensada en función de los problemas planteados y de las dificultades a vencer y no en función de los métodos existentes.

LA ESCUELA INGLESA.

El modelo anglosajón promueve y propugna actividades físicas basadas en el juego, el atletismo y los deportes. Es un movimiento de línea distinta y que aparece en Inglaterra de la mano del clérigo T. Arnold (1795-1842), el cual propone regular una serie de actividades que, teniendo como base los juegos populares y determinadas actividades atléticas, permitan a las asociaciones y clubes medirse y competir. Esto le lleva a elaborar y a establecer un conjunto de normas generales para aquellos juegos más populares, caso del rugby. Esta reglamentación universal permitirá la competición internacional y es la que dará origen a las federaciones deportivas tanto nacionales como internacionales. Los juegos olímpicos modernos y los campeonatos del mundo son una consecuencia directa de ello.

El método de Arnold se basa fundamentalmente en la iniciativa de los alumnos y el aprovechamiento de su afán de competición. La gimnasia se introduce definitivamente en las escuelas inglesas en 1905.

Además también se crearon instituciones para la formación deportiva de la mujer, influida en gran medida por la gimnasia natural y rítmica de Laban. Por otro lado destacaremos los métodos de gimnasia terapéutica para el tratamiento de parálisis infantil y lesiones neurológicas, basados en juegos deportivos.

11. EL DEPORTE EN LA EDAD CONTEMPORÁNEA.

La edad contemporánea comienza en 1789, con la Revolución Francesa. El deporte moderno tiene su origen en el dinamismo de la cultura inglesa. Los primeros deportes que se desarrollan son los de la pelota y el balón, aunque ya existían la esgrima, los combates de defensa... En 1743 se publicó el primer reglamento de boxeo y el fútbol era el deporte más popular. El fútbol había sido implantado por unos ingleses que vivían en París, los cuales en 1891 fundaron *The White Ravens*, y al año siguiente el *Stanlad Athletic Club*, al mismo tiempo que nacía el *Club Français*. A finales del siglo XIX se promovieron las prácticas gimnásticas y los deportes de equipo. Los soviéticos se inclinaron por el deporte de masa y alta competición. Se introdujeron nuevos materiales y nuevas técnicas en diferentes deportes.

JUEGOS OLÍMPICOS MODERNOS

Es una competición internacional celebrada cada cuatro años en sedes diferentes, considerada una modificación revivida de los Juegos de Olimpia. Fueron inaugurados en 1896 gracias a los esfuerzos de Pierre de Coubertain, quien impulsó la idea de renovar los juegos como medio de intercambio cultural entre los países. Los primeros juegos tuvieron su sede en Atenas, donde se constituyó el primer Comité Olímpico Internacional (COI) que recibió ayudas de organizaciones deportivas de individuos de varios países, redactó los principios competitivos y eligió Atenas como sede de los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna.

Cambios en la competición

Desde la primera Olimpiada del ciclo moderno, el número de mujeres participantes y el número de deportes y pruebas, se han incrementado. El número de deportes incluidos en las olimpiadas de 1992 fue de 25. Además Había otros de exhibición: hockey sobre patines, taekwondo, pelota vasca, etc. En 1996 se incorporó el voley playa y el softball femenino. Otro cambio ha sido la mejora gradual de los resultados por las sucesivas generaciones de atletas olímpicos.

Ceremonias

Los juegos duran dos semanas y son precedidos por una ceremonia de apertura donde hay un desfile de los atletas entrando en el estadio, precedidos por el equipo griego, en honor a los fundadores de los Juegos Olímpicos, con la nación anfitriona marchando en último lugar. Se toca el himno olímpico y se iza la bandera olímpica (cinco aros entrelazados sobre un fondo blanco) Entra entonces un corredor portando la antorcha olímpica, encendida en su inicio por los rayos del Sol en Olimpia y llevada a la sede por relevos de corredores. La ceremonia finaliza con una suelta de palomas, simbolizando el espíritu pacífico de los juegos. A los ganadores de cada prueba se les entregan las medallas. El primer, segundo y tercer clasificados suben a un podio y reciben medallas de oro, plata y bronce, respectivamente. Se izan las banderas de los países de los tres atletas y suena el himno del país del ganador de la medalla de oro. Otra ceremonia cierra los juegos.

Puntuación

En el sistema por puntos, se conceden diez puntos por cada medalla de oro en una prueba, cinco por cada medalla de plata, cuatro por la de bronce, tres por un

cuarto lugar, dos por un quinto y una por un sexto. El otro sistema de puntuación elabora una lista con el número de medallas ganadas por cada nación.

Academia Olímpica Internacional

Fue creada en 1949 por el COI. Tiene la responsabilidad de “ser el guardián del espíritu olímpico y extenderlo a todo el mundo del deporte, explicar el STATUS del COI, estudiar los problemas relativos al deporte competitivo y a los Juegos Olímpicos”. Sus cometidos específicos: estudio y puesta en práctica de los principios pedagógicos y sociales de los J.O.; la dedicación vocacional y específica al estudio del movimiento olímpico y a los deportes; trabajar incansablemente por cultivar, divulgar y salvaguardar la idea olímpica y la historia de los Juegos Olímpicos en la antigüedad.

12. EL DEPORTE EN LA SOCIEDAD ACTUAL

Aproximadamente desde la década de los 60-70, hasta nuestros días, el deporte se ha convertido en un importante fenómeno de masas, algo que se puede comprobar si observamos la impresionante atención que le prestan los medios de comunicación, los grandes presupuestos estatales y la multitud de movimientos económicos que se generan en torno al mismo, así como la gran acogida y atención de la sociedad, no sólo como espectadores, sino también como participantes.

Se produce una mayor vinculación del deporte con la sociedad y la cultura y el deporte, cumple a su vez, una función ideológica contribuyendo a moldear a los individuos, según un cierto tipo de funcionamiento social muy diferente en unos países y otros.

La influencia capitalista y de la sociedad de consumo da lugar a una versión de deporte espectáculo, excesivamente centrado en el éxito, en la victoria, en los aspectos económicos, que ha provocado grandes problemas de pérdida de valores éticos inherentes a la práctica deportiva (juego limpio, respeto, compañerismo, solidaridad) y ha fomentado otros negativos como la violencia, el dopaje, el querer ganar por encima de todo.

Debemos observar el fenómeno deportivo actual desde una visión crítica y reflexiva, esto nos debe permitir detectar las influencias que recibimos desde distintos frentes como son los medios de comunicación, la publicidad, el entorno, etc, para:

- Valorar los aspectos del juego por encima de que nuestro equipo pierda o gane.
- Primar siempre el juego limpio y las conductas deportivas por encima de la victoria.
- Cuidar el consumo de todo lo relacionado con los equipos, sus estrellas (camisetas, chandals, etc) y las marcas deportivas.
- Ser meros espectadores pasivos de eventos deportivos, a través de la televisión (sillón ball).
- Respetar a los demás por encima de nuestra afición a un equipo.

Sin embargo, entre los aspectos positivos encontramos una concepción del deporte, considerada como sinónimo de actividad física y de práctica de la misma, como un instrumento al servicio del desarrollo integral de todas las personas a lo largo de prácticamente toda la vida, ya que la práctica deportiva moderada y bien dirigida es un medio excelente para mantener una vida sana.

Entre las **novedades socioculturales** que se han producido tenemos:

- Incorporación de nuevos grupos sociales a la práctica deportiva (antes solo lo practicaban las clases sociales altas).
- Nuevas formas de organización de la oferta deportiva.

- Nuevos tipos de relación sociocultural.

Se han desarrollado **nuevas tendencias** en la práctica deportiva, como son: búsqueda de la práctica deportiva masiva, tendencia hedonista (disfrute y gusto por la práctica), agonística (esfuerzo físico al máximo), fetichista (culto al cuerpo), práctica de deportes de riesgo, utilización del medio natural y búsqueda de la mejora de la salud y calidad de vida. Resumiendo encontramos entre las modalidades deportivas actuales:

- **El deporte de ocio:** Se realiza con la finalidad en sí misma, por placer y diversión, sujeto a unas normas que pueden ser modificadas por los participantes. Es el más practicado en la actualidad y su participación no está restringida al nivel de habilidad deportiva, raza ni sexo.

- **El deporte como salud:** Se realiza con la finalidad de mantener y desarrollar las capacidades físicas, directamente relacionadas con el estado de salud físico de los sistemas cardiovascular y respiratorio, muscular, nervioso y óseo.

- **El deporte de competición:** Las normas están altamente institucionalizadas, existiendo unos patrones de actuación determinados. Su principal finalidad es el éxito deportivo, por lo que requieren de ciertos niveles de capacitación física y/o de habilidad deportiva.

- **El deporte como aventura y riesgo:** Se buscan emociones fuertes a través de situaciones límites por lo general en contacto con la naturaleza.

- **El alto rendimiento deportivo:** Es la máxima exaltación del deporte competitivo, donde los deportistas someten sus estilos de vida por y para el deporte. Claro está, su participación es muy restringida: sólo para los más capacitados.

- **El deporte educativo:** Es el que se practica en la escuela, **Educación Física**, gracias a él se transmiten multitud de valores y herencias culturales. Un deporte es educativo cuando permite el desarrollo de las aptitudes motrices y psicomotrices, en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad y busca el desarrollo integral de la persona.