

LA ACTIVIDAD FÍSICO-LÚDICA EN EL SIGLO DE ORO ESPAÑOL

Resumen

Los humanistas pueden ser considerados como los primeros ideólogos de la Educación Física. Para ellos, el hombre constituirá un todo y su cuerpo debería de ser elevado al nivel ocupado por el espíritu en la teología cristiana tradicional. Son grandes admiradores de la Antigüedad clásica y se fijarán un objetivo particularmente utópico: la educación del hombre utilizando los métodos inspirados en las enseñanzas de los maestros clásicos.

Esta consideración humanista del cuerpo en su realidad natural, dará paso a la necesidad de prestarle atención, buscando el logro de un perfecto equilibrio entre las denominadas por los médicos antiguos "seis cosas no naturales"; pilar en el que se asentará el cuidado de la salud corporal: la comida y bebida, la evacuación y retención, el sueño y vigilia, el movimiento y quietud, y las denominadas pasiones del alma.

Palabras clave: Siglo de Oro, Renacimiento, Humanismo, educación, ejercicio físico, salud, juego, deporte, medicina.

Introducción

El ideal de lo clásico es una corriente, surgida del Humanismo renacentista, que irrumpe en nuestro país con una

fuerza inusitada durante la primera década del XVI, inundando todo el saber de esta época. Sus focos principales serán Alcalá de Henares y Salamanca. La glorificación de los personajes del rey, la nobleza y la iglesia fue práctica común a lo largo del siglo XVI hispano. La figura del héroe, en su doble versión profana y religiosa, aparece con fuerza en la plástica y la literatura del momento, superando el ideal del mundo medieval.

Uno de los rasgos que informan la cultura del quinientos es su carácter elitista y cortesano. La nobleza, el rey, las altas dignidades eclesiásticas monopolizan las manifestaciones plásticas, literarias y científicas, encerrándolas en una jaula dorada y separándolas del despreciado vulgo. El artista hispánico refleja una alta estima hacia su obra, mostrando la dignidad del hombre que el Humanismo introduce en la ideología de la época. Las artes plásticas se desprenden del concepto artesanal anterior para convertirse en una profesión liberal. El escenario de representación idóneo de la plástica, la música y la educación física es el palacio de la nobleza o del rey, foco de proclamación del nuevo arte y del sentir clasicista y humanista.

En este mundo cortesano cobra especial interés toda una literatura dedicada a la formación del príncipe, trazándose una línea de comportamiento que se resume en las cualidades que ha de poseer: noble de sangre, hábil con la espada, brillante en los ejercicios distinguidos como la caza o la equitación, el juego de pelota, la danza, la música,

en el ingenio de la conversación y en la composición de prosa y verso, sobre todo para agradar a los demás.

El siglo XVI se manifiesta de manera diversa y contradictoria entre un racionalismo realista y erudito y un sensualismo idealista. En la España de este siglo la ciencia alcanzó una posición de gran relevancia, jugó un papel renovador y convirtió a sus creadores en adelantados. Como ya hemos apuntado anteriormente, la participación de las universidades fue fundamental en estos logros.

En cuanto a las actitudes idealizadoras que lo informan, su raíz se encuentra en la sublimación del amor humano que cristalizó en la filosofía del Neoplatonismo, corriente característica del Renacimiento, que llegó a España procedente de Italia. Platón basó su filosofía del amor en la elevación de lo material a lo inmaterial, elevación en la cual el espíritu es transportado por su amor a la belleza. A partir de la belleza de las cosas materiales, la mente pasa a la belleza de los cuerpos humanos; luego, a la belleza de la bondad; posteriormente, a la belleza de las ideas y, finalmente, al conocimiento y amor de la belleza absoluta, que es el Bien.

Sobre esta base, los neoplatónicos renacentistas establecieron una concepción del amor humano ideal, atribuyéndole aún mayor importancia y un papel más relevante que el mismo Platón; para ellos, el hombre progresa en y a través del amor humano, desde el plano físico al espiritual, pasando por el nivel intelectual. Es por esta razón por lo que sería erróneo pensar en el hombre del



Renacimiento como un ser ensoñador, alejado de la realidad. Sería más correcto, sin duda, hablar de un hombre que sueña con un ideal que espera alcanzar; aunque parezca un contrasentido, un sueño real.

Así pues, el “humanismo renacentista” es un rico concepto que se refiere a la etapa inicial de los tiempos modernos; siendo considerado como una ética de la nobleza humana, orientada al mismo tiempo hacia el estudio y la acción, que reconoce y exalta la grandeza del género humano, y que opone su fuerza a la fuerza bruta de la naturaleza inanimada; resultando esencial el esfuerzo del individuo para desarrollar en sí mismo, mediante una disciplina estoica y metódica, todas las potencias humanas. Es una inmensa conquista, una labor de cultura, un desesperado intento de rescate de la persona humana.

Desde el punto de vista del pensamiento filosófico, el humanismo renacentista asienta sus bases sobre cuatro pilares fundamentales:

- Valoración de lo humano y de las posibilidades de esta vida, frente al sentimiento de dependencia de Dios. “Homocentrismo” frente al “Teocentrismo” medieval.
- Creencia en el propio ser humano, y en su intervención en el perfeccionamiento del orden existente.
- Actitud esencialmente activa y sistemática hasta terminar plenamente la labor acometida.
- Individualismo e independencia personal, frente al carácter anónimo de la época medieval.

La Italia del siglo XV, y en ella la Florencia de los Médicis, fue el gran centro del Humanismo; los nombres de Petrarca, Guicciardini, Maquiavelo, Miguel Ángel, Leonardo, Marsilio Ficino, Pico della Mirándola, etc..., responden a los de destacados humanistas.

En una segunda fase, que comprende hasta el siglo XVI, el Humanismo se difundió por Europa, y adquirió unas características peculiares en cada nación.

El ideal educativo del Renacimiento se refleja claramente en los escritos de contenido político-social, en los que se ensayan nuevos modelos de comunidad y formas nuevas de comportamiento ciudadano; existiendo una implicación pedagógica en lo político-social, y pudiendo afirmarse que la educación humanista del Renacimiento es esencialmente “politeia”, entendida ésta como: 1) Modo o cualidad de vida del ciudadano en base a unas estructuras jurídicas y de costumbres en que vive (civilidad). 2) Teoría política o conjunto de saberes sobre asuntos públicos (ciencia política). 3) “Praxis” política de quienes participan, gobernantes y gobernados, en una forma de gobierno o régimen político determinado (vida política).

El análisis de los escritos sobre el hombre y su educación, y de los que tratan sobre cuestiones políticas y sociales, incluidas las “utopías”, permiten esbozar el ideal educativo de la época:

- El sentimiento social tiene como punto de partida el conocimiento de los límites reales del individuo, lo que le va a permitir el descubrimiento de su dimensionalidad, de su disponibilidad y de su vocación social.
- El individualismo humanista, que parece consumarse en una actitud sensualista y ególatra del hombre, es causa de su autoafirmación y confianza en sí mismo, buscando cada uno su propia identidad, el encuentro consigo mismo; y de la conciencia del “lugar” que le corresponde en el “mundo” social, en el seno de la comunidad.
- La educación humanista es *politeia*, porque se encuentra impregnada de

un carácter social y político. Así, la burguesía social y económica que nace, y la moderna concepción del Estado, favorecerán el resurgimiento de nuevos ideales educativos. El humanismo pretende encontrar al hombre en el ámbito social en el que se mueve: el príncipe justo, el perfecto cortesano, el buen ciudadano, el religioso, el caballero, etc. En cualquier caso, y por encima de ninguna otra circunstancia, sobresale el modelo humano identificado con la misión a cumplir ante los demás, y que de no lograr llevarla a cabo con éxito, su propia “hombría” no tendría ya razón de ser.

Este será el verdadero sentido social de la pedagogía humanista de los siglos XV y XVI. Ejemplos claros de lo dicho anteriormente los encontramos en *La educación del príncipe cristiano* de Erasmo, donde la formación del príncipe tiene gran importancia para el bien común, y en consecuencia para el bien del Estado; *El Príncipe* de Maquiavelo y *El Cortesano* de Castiglione, también son tratados donde se ven claramente reflejados los principios filosófico-educativos renacentistas. Las “utopías” del Renacimiento: la *Utopía* de Jorge Gémisto Pletón, de resonancias platónicas y neoplatónicas; la *Utopía* de Tomás Moro; *La Ciudad del Sol*, de Campanella; *Nueva Atlántida* de Francisco Bacon; vienen a suponer, en definitiva, ensayos sobre nuevos órdenes sociales y políticos, en los que se implica directamente a la educación.

La actividad física en el humanismo pedagógico

El movimiento humanista español comienza a finales del siglo XV, estable-

ciéndose en infinidad de pueblos estudios de latín y humanidades. Ya en pleno siglo XVI, la enseñanza se hizo obligatoria en muchas ciudades. Los principales organismos de enseñanza en aquella época son las universidades y sus colegios mayores, los seminarios conciliares y, después del Concilio de Trento, las preceptorías de gramática, así como las escuelas de primeras letras. A lo largo del siglo XVI se crearon las universidades de Alcalá, Ávila, Barcelona, Granada, Oviedo, Santiago, Sevilla, Zaragoza y otras muchas. Los profesores españoles eran solicitados desde universidades de tanta categoría como las de París y Coimbra. Los dos núcleos universitarios más importantes de la época, Salamanca y Alcalá de Henares, serán las principales vías de penetración de las ideas humanistas, fundamentalmente a través de sus cátedras de Gramática, Retórica y Lenguas antiguas, así como por medio de las enseñanzas de la Sagrada Escritura, llamadas Teología positiva.

Por lo que se refiere al ámbito particular de la Educación Física, contrariamente a lo planteado en el Renacimiento italiano e inglés, podemos observar una falta casi total de investigaciones sobre este hecho. Numerosos autores de la época, sin duda influenciados por los italianos, aluden al tema: Nebrija, Vives, Huarte de San Juan, Palmireno, etc.; pero se echa en falta un trabajo de conjunto en el campo de la pedagogía. No ocurre lo mismo desde la parcela médica, donde, como estudiaremos en el siguiente apartado de este trabajo, existen constantes alusiones a la actividad física, cuestión ésta imprescindible si se quiere llegar al mantenimiento de una buena salud; el ejemplo más claro lo tenemos en la obra del doctor Cristóbal Méndez, titulada *Libro del ejercicio*

corporal y de sus provechos (Sevilla, 1553).

A continuación realizaremos un breve recorrido por la obra de los pedagogos españoles de la época, en cuyos escritos se recogen referencias a la Educación Física.

Elio Antonio de Nebrija fue un célebre gramático que además destacó en matemáticas, medicina, jurisprudencia, teología y pedagogía. En el aspecto doctrinal se mostró como un sobresaliente pedagogo al defender la educación integral del ser humano; aunque mostró preferencia por la formación intelectual y de la voluntad, no por eso se olvidó de la armonía y belleza del cuerpo, procurando que fuese sano y robusto, para poner de manifiesto que los sentidos corporales dejarían de ser “humanos” si escaparan al recto gobierno de las facultades anímicas.

Su obra pedagógica cumbre es el opúsculo inédito titulado *De liberis educandis* —De la educación de los hijos—, dedicado a Miguel de Almazán, secretario del rey Fernando de Aragón, amigo y valedor suyo. Las ideas que nos expone en su obra están basadas en el pensamiento de los clásicos, siendo constantes sus referencias a Aristóteles, Jenofonte, Quintiliano, Sócrates, Virgilio, y a personajes como Filippo o Alejandro. El fin del hombre es el logro de la perfección suma mediante la práctica de las virtudes físicas, intelectuales y morales. Entiende que, de acuerdo con la diferente disposición intelectual de los alumnos, la educación se reducirá a fomentar las aptitudes naturales de cada uno de acuerdo con sus inclinaciones. Defiende que durante los cinco primeros años de su vida no se debe obligar a los niños a trabajar, evitándoles la convivencia con gente torpe y de malas costumbres. La edad en que debe comenzar la instrucción depende de la capacidad de cada

niño; no obstante, piensa que puede aprovecharse su natural actividad para que aprenda jugando.

De los doce capítulos de que consta su obra, los cinco primeros tienen una vinculación directa con la Educación Física:

- Cómo ha de ser la mujer que engendre hijos. De la división del hombre en cuerpo y alma, y ésta en razón y apetito.
- De cómo el cuerpo se desarrolla más robusto.
- Que el niño sea nutrido por su madre mejor que por la nodriza.
- Qué cuidados hay que procurar para formar el cuerpo.
- Qué deben hacer los niños durante los primeros cinco años.

Su razonamiento de partida se centra en que “la educación comienza a tener sentido en la buena conformación biológica y física, que se inicia ya en el seno materno”. La óptima disposición natural, junto a la austeridad y el sacrificio en el comer y en el beber, y el ejercicio normal de sus funciones corporales son los factores condicionantes de la buena formación del cuerpo. La educación debe iniciarse, pues, por el cuidado y el fortalecimiento del cuerpo, después con las virtudes morales o del apetito, por las que “se nos llama buenos”, y, finalmente, con las virtudes intelectuales o de la razón, que “hacen sabio al hombre”. La formación humana incide sobre el cuerpo, el apetito y la razón, en una acción conjunta y recíproca.

La obra pedagógica del insigne humanista valenciano Juan Luis Vives March se inspira en los autores clásicos, Jenofonte, Platón, Aristóteles, Quintiliano, etc..., siendo los rasgos más destacados de la misma:



- La aplicación de la psicología a la educación.
- El empleo del método inductivo y experimental.
- Partir de los objetos sensibles y naturales para llegar a las ideas.
- Individualizar la educación.
- Reacción realista contra el verbalismo.

En *De concordia et discordia in humano genere*, Vives defendió la convivencia en paz de los cristianos, superando pacíficamente las contradicciones de clase y de ideas; y este ferviente pacifismo influyó en su concepción educativa. Negó radicalmente la consideración de la Educación Física como instrucción premilitar, tal y como habían hecho los primeros humanistas italianos, llegando a afirmar que “los juegos no deben ser usados para hacer jóvenes salvajes y feroces, sino para promover el crecimiento del cuerpo”. De este modo, la concepción “espartanista” del grupo de Vergerio es atacada, y se empiezan a definir claramente los planteamientos hacia la educación integral defendida por Guarino y Vittorino.

Es partidario de la introducción de la Educación Física en el programa educativo, defendiendo la necesidad de que “los ejercicios corporales sean frecuentes en los niños, pues a esta edad necesitan crecer, dar firmeza y robustez a su cuerpo, consolidando, en definitiva, su desarrollo...”.

Pero la Educación Física no debía atender exclusivamente al logro de objetivos físicos: “está bien que haya juegos en los que anden juntos la honestidad y el placer, como la pelota y la correa...”. En cuanto a la práctica deportiva, Vives afirma que “los deportes tendrán por finalidad que el cuerpo se endurezca, no que se vuelva fiera brava; la salud física y corporal no tiene más objeto que la salud moral y ver cumplido aquel ideal que el poeta pagano

pedía a sus dioses: “mente sana en cuerpo sano”. Asimismo, le asigna al juego un valor terapéutico y recuperador “como forma para que el ánimo se recobre y se recree, a fin de que pueda soportar el peso de la hacienda cotidiana. Entre juego y juego hablarán en latín y, por ende, con mayor gusto, si todo lo que se refiere al juego, previamente les fue explicado por el preceptor con palabras propias y castizas”.

En su obra titulada *Los Diálogos*, dedicada al príncipe Felipe II, estudiante en esa época de Gramática con su preceptor Juan Martínez Silíceo, para agradecer las ayudas económicas que, por mandato de Carlos V, su padre, habían llegado hasta el escritor; aparecerán seis diálogos dedicados al tratamiento de la actividad física lúdica —lo que él considera como principios fundamentales para el desarrollo del “homo lúdicus”—, que se relacionan con: el Diálogo III (El niño camino de la escuela); el Diálogo V (La vuelta a casa y juegos pueriles); el Diálogo X (El vestido y paseo matutino); el Diálogo XX (El juego de naipes); el Diálogo XXI (Las leyes del juego); y el Diálogo XXII (El cuerpo exterior del hombre).

También dentro de sus planteamientos psicológicos, Luis Vives atribuye al juego motor un papel trascendental como medio ideal para conocer las aptitudes, actitudes e intereses lúdicos del niño, he aquí sus palabras textuales: “se les ejercitará en juegos que denuncien el acumen y la índole nativa, particularmente con otros niños de su edad, con los cuales congenien. Aquí no habrá la más pequeña sombra ni el asomo leve de fingimiento, sino que todo saldrá natural, pues toda competencia alumbrará y revela el ingenio no de otra manera que el calentamiento de la hierba o de la leña o de la fruta, que por el olor delatan su naturaleza”.

Otros humanistas españoles de primera mitad del siglo XVI, que también rea-

lizaron aportaciones al campo pedagógico fueron: Juan Huarte de San Juan (1530-1588) un médico humanista que, apoyándose en los clásicos de la medicina, intentó hacer un estudio sobre los diferentes ingenios o temperamentos del ser humano, para ajustar a cada uno al arte, la tarea profesional u oficio que le correspondiera, como reza el título de su trabajo: *Examen de ingenios para las ciencias, donde se muestra la diferencia de habilidades que hay en los hombres, y el género de letras que a cada uno responde en particular*.

Juan Lorenzo Palmireno es autor de un tratado titulado *De la buena crianza* (Valencia, 1573), semejante al *Cortisano* de Castiglione, pero de menor interés; en él se recogen una serie de recomendaciones relativas a los cuidados corporales y al juego como una actividad básica para la conformación de la personalidad del niño.

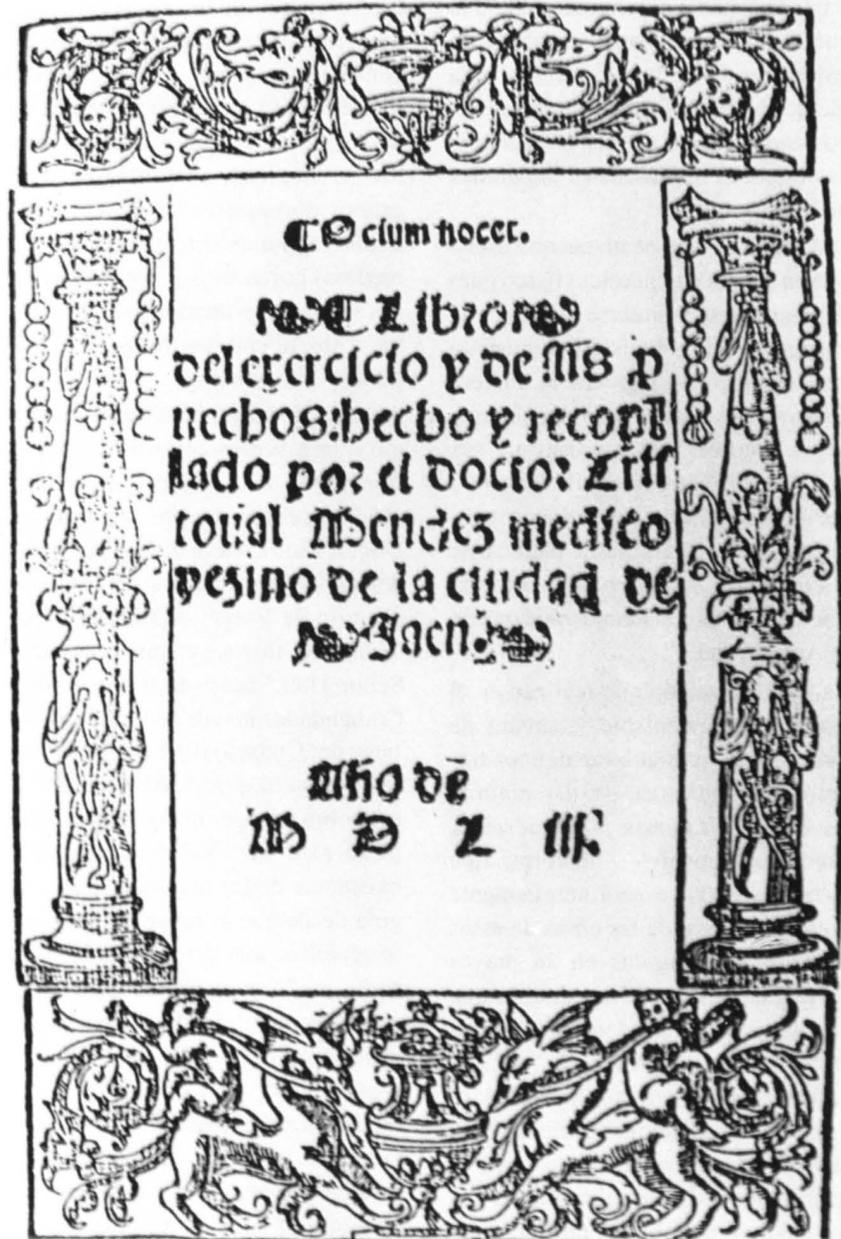
El ejercicio físico en la medicina del Renacimiento

Una de las constantes que distinguen al humanismo renacentista es su interés por recuperar los principios del saber establecidos en el clasicismo greco-romano. Además de en el ámbito educativo, todo lo referido al cuerpo humano y su desarrollo se aborda desde otros saberes clásicos, como la filosofía y, especialmente, la medicina; hasta el punto de que el ejercicio físico-corporal formará parte importante del saber médico, junto con la higiene, durante este período, dando lugar a la gimnasia médica galénica. Ello justifica el hecho de que los principales tratados acerca del ejercicio físico escritos durante esta época, sean obra de insignes médicos humanistas, entre los que destacan: *El vergel de sanidad* (1542), de Luis Lo-

bera de Ávila; *El aviso de sanidad* (1569), de Francisco Núñez de Coria; *La conservación de la salud del cuerpo y del alma* (1597), de Blas Álvarez de Miraval; y como obra más destacada en este ámbito, el *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos* (1553), de Cristóbal Méndez, donde se ofrecen, como veremos, minuciosas recomendaciones sobre el modo de realizar el ejercicio físico, valorando sus distintas modalidades y destacando las ventajas que la práctica del “juego de pelota” proporciona desde el punto de vista psico-físico y recreativo.

Aunque ya posterior a las obras citadas, es de obligada referencia el libro titulado *Medicina Española contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua* (Madrid, 1616), del doctor Iván Sorapán de Rieros; en el que se dedica un capítulo entero, el XXXIX, bajo el título de “Quien se ejercita, descansa, y el que está en ocio, trabaja”; al tratamiento del ejercicio físico y a los beneficios derivados de su práctica. En él se recogen continuas alusiones a los autores clásicos —Hipócrates, Platón, Aristóteles, Galeno—, y a los árabes —Avicena, Averroes.

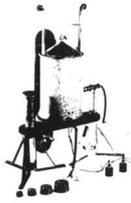
En el ámbito de la medicina, el humanismo del siglo XVI va a ser la última y más esplendorosa etapa en la historia del galenismo. Nunca Galeno había alcanzado tanta y tan general influencia, hasta el punto de emplearse el término “galeno” para designar al profesional de la medicina. Tan solo dos corrientes antigalenistas, las postuladas por Paracelso y Vesalio, van a cuestionar la medicina galénica renacentista. Los más prestigiosos investigadores contemporáneos de la historia médica, Laín Entralgo, López Piñero, Sánchez Granjel, etc., coinciden en la consideración de diferentes etapas durante el transcurso de este intenso y arrollador galenismo: la primera incluye a los médicos



Portada del *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos* (Sevilla, 1553).
Tomada del original. Biblioteca del Real Monasterio de El Escorial.

que siguieron aferrados al galenismo arabizado bajomedieval, los llamados avicenistas, porque se apoyaban principalmente en la traducción latina del *Canon* de Avicena; la segunda corresponde al conocido galenismo humanista, cuyo pensamiento central fue la vuelta a las ideas de Galeno, tal

y como aparecían reflejadas en los textos griegos depurados desde el punto de vista filológico; la tercera surge de una tendencia que, partiendo de este galenismo humanista y manteniendo sus objetivos, situó en primer plano los escritos hipocráticos como modelos de observación: es el



llamado “galenismo hipocratista”; la cuarta y última etapa se refiere al galenismo integrista, asociado a la ideología de la Contrarreforma, cuyos seguidores se atienen a las doctrinas médicas tradicionales depuradas de innovaciones.

Los médicos renacentistas que escribieron acerca del ejercicio físico pueden agruparse y situarse dentro de la corriente del galenismo humanista que se inspira en Hipócrates, Platón, Aristóteles y, sobre todo, en Galeno. Estos autores van a constituir sus principales referencias. El retorno a las fuentes clásicas supondrá un reencuentro con la gimnasia médica de los antiguos, aunque bajo una forma más elaborada y sistematizada que en la Antigüedad.

La profundización que realizan en el estudio del galenismo, abarcará de manera muy particular a algunos tratados de gimnástica —el *De sanitate tuenda* y el *De parvae pilae exercitio*, fundamentalmente—, de forma que el ejercicio físico será ampliamente recogido dentro de las obras de estos humanistas, dirigidas en su mayor parte a la defensa de la salud, lo que en nuestros días denominaríamos como “medicina preventiva” ante la enfermedad, excepción hecha, claro está, de las situaciones extremas que suscitaba la aparición de una peste; y que interesó —el ejercicio físico— a los médicos de la época tal y como lo atestigua la literatura profesional de este tiempo. En estas obras se ofrecen preceptos de higiene ligados, casi siempre, a normas dietéticas y formas de ejercitación corporal para un mejor mantenimiento físico; resultando patente el gran influjo de los “*regimina sanitatis*” medievales.

Así, para J.M. López Piñero, “el galenismo medieval se había encargado de ordenar, desde el esquema de las *sex res non naturales*, los grandes

capítulos de dicha reglamentación vital. Por otra parte, la higiene era considerada desde una perspectiva individual, lo que equivalía a que sus destinatarios fueran exclusivamente los privilegiados que integraban los grupos dominantes de la sociedad”. Estos *regimina* son elaborados por médicos cortesanos y van dirigidos a sus señores y protectores, en definitiva, a los miembros de la clase dirigente y a la nobleza.

Algunas de estas obras son demostración clara de ello, como el ya referido *Banquete de nobles caballeros* (1530), reimpresso por su autor, el Doctor Luis Lobera de Ávila, médico del emperador Carlos V, en 1542, con el título de *Vergel de sanidad*, y dedicado al ilustre y muy magnífico Señor Don Francisco de los Cobos, Comendador mayor de León y Secretario del Consejo del Estado y Secretario de su Majestad. El contenido de esta obra recoge un riguroso y completo plan de vida para regular la existencia de los que lo acojan como guía desde que se levantan hasta que se acuestan, una vez concluida la jornada; en él se establecen, de forma clara y pormenorizada, el tipo de ejercicio físico que deberá realizarse —en función de la edad y de las características psicossomáticas del individuo—, las horas más apropiadas para las comidas —con detalle de los alimentos y de las bebidas que se deben tomar—, se habla también del sueño y de cómo ha de dormirse, y de los grandes beneficios que el baño procura; se dedica un capítulo entero a exponer los “daños y provechos” del acto carnal y la continencia. Se inspira el doctor Lobera, según él mismo nos manifiesta, en la autoridad de los más ilustres médicos griegos y árabes.

En la segunda edición del *Banquete de nobles caballeros*, al que titula *Vergel*

de sanidad, dedica Lobera dos breves capítulos a ofrecer recomendaciones higiénico-dietéticas a los que viajaren por mar y por tierra, siendo el fin que le guía ofrecer la ayuda de tal saber a los prelados y nobles señores que, en el servicio de su majestad, “deben de peregrinar” por diversas regiones, con aires, aguas, mantenimientos y costumbres diversos; inspirándose para su realización en disertaciones sobre el tema por él leídas en Galeno, Rhazes y Avicena, unido ello a su experiencia personal de incansable viajero. Otra obra del Doctor Luis Lobera, que también contribuirá a la difusión de normas higiénicas y de salud, es el *Libro del regimiento de la salud y de la esterilidad* (1551).

Importante también, y de gran originalidad en su texto, es el ya referido *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos*, escrito en 1553 por el doctor Cristóbal Méndez” donde se ofrecen normas básicas sobre el modo de realizar el ejercicio corporal, valorando sus distintas modalidades y destacando las ventajas del juego de pelota sobre otras prácticas físico deportivas, por su globalidad en la participación corporal y el esfuerzo requerido, además de la alta motivación que su práctica implica; también relaciona las distintas formas de práctica física con la edad, el sexo y la condición social de los participantes.

En su obra *Regimiento y aviso de sanidad* (1569), el Doctor Francisco Núñez de Coria aborda un tema tan interesante para el cuidado de la salud como es el uso del baño —complemento indispensable del ejercicio físico— y los beneficios higiénico corporales que de él se derivan.

Francisco Valles, médico e intelectual de la época, que fue catedrático de Prima de Medicina en la Universidad de Alcalá de Henares, médico de cámara de Felipe II, Protomédico de todos los Reinos y Señoríos de Casti-

lla y organizador, junto con Benito Arias Montano y Ambrosio de Morales, de la gran biblioteca de El Escorial; en su obra *Las controversias médicas y filosóficas* (1556), Libro sexto, se refiere al ejercicio físico corporal como “un elemento fundamental para poder prolongar la vida del ser humano, junto con una buena higiene alimenticia, el cuidado corporal, y la práctica adecuada del acto sexual y el sueño”.

Ya a finales de siglo, aparece editada la obra de Blas Alvarez de Miraval titulada *La conservación de la salud del cuerpo y del alma* (1597); en ella el autor especula acerca de los medios que el hombre tiene a su alcance para conservar la salud, prolongar su existencia y hacer que ésta sea más agradable y dichosa: en primer lugar se encontrarían los medios de índole general, los que caracterizan el estilo de vida; a continuación, habría que considerar los que atañen al vivir corporal físico; y, por último, todos los referidos al vivir moral o espiritual.

Entre los medios físicos, referidos todos a la conservación de la salud corporal, tendríamos, en primer lugar, una cuidadosa vigilancia de las diferentes estaciones del año, sus bondades y peligros, que analiza siguiendo la lección hipocrática. Otros medios importantes son: el ejercicio físico, un ordenado ritmo en el sueño y la vigilia, y ciertos cuidados en el comer y beber.

El moderado ejercicio ayuda a conservar el calor natural, y preserva de no pocos males, como opilaciones y espasmos, catarros y otras afecciones; evita la obesidad y ayuda a evacuar los humores superfluos: “siguense al cuerpo humano tres cosas de mucha importancia con el ejercicio, dureza en los miembros, aumento del calor natural, y mas velox mouimiento en los espiritus”. Es sobre todo incondicional su

alabanza del juego de pelota y del ejercicio de la caza.

Así pues, la gimnástica médica heredada de Galeno, como parte perteneciente a la higiene, adquiere una doble finalidad durante el Siglo de Oro: en primer lugar, la conservación de una buena salud corporal, si se dispone de ella; y en segundo término, la recuperación y el mantenimiento de ese buen estado de salud, si por cualquier circunstancia se ha llegado a perder ésta; suponiendo en última instancia el logro de lo que el médico pergameno denomina como bienestar corporal o euxía.

Pero llegados a este punto, se hace necesario precisar que los beneficios derivados de la práctica física, no deben de conducirnos a la idea de que todas las personas deben de realizar este tipo de actividad de manera indiscriminada y a su aire. Los médicos humanistas cuidarán mucho este detalle en sus escritos, y siguiendo las doctrinas de su maestro, Galeno, consideran que el primer efecto del ejercicio físico es el sofoco —la falta de aliento—, seguido de un aumento significativo del calor corporal.

Y esto supondrá el punto de partida, que nos llevará a reflexionar sobre la conveniencia o inconveniencia de la práctica de ejercicio físico, dependiendo de las características somáticas del individuo; es un axioma de la gimnasia galénica la consideración de que “la práctica de ejercicio físico está en función de las características particulares de cada individuo; así, los que tienen una complexión cálida y seca deben de apartarse del daño que el aumento del calor corporal, derivado de la práctica física, les produce”.

En el caso de ciertas enfermedades que conllevan fiebre aguda, se hace imprescindible el reposo, y el ejercicio físico está contraindicado; lo mismo sucede para casos de excesiva delgadez, en los que se necesita mo-

deración, puesto que la humedad derivada del reposo es muy necesaria. En medicina se establecen estrechas relaciones entre el temperamento, la enfermedad, y la forma de ejercicio físico más conveniente.

El seguimiento médico de las personas que realizan cualquier tipo de práctica física debe de ser muy minucioso, ajustando el tipo de ejercicio, su nivel de intensidad y su tiempo de recuperación, a las características humorales propias de cada individuo: los cuerpos que son a la vez cálidos y secos, no les conviene la práctica de ningún tipo de ejercicio físico; los que son cálidos y húmedos, soportan bien el ejercicio, pero moderado, ni intenso ni rápido; los que son fríos y secos, deben de ejercitarse en función de su frialdad, pero en base a su sequedad no requieren movimientos rápidos ni vigorosos, sino solamente moderados y muy lentos en su ejecución; los cuerpos fríos y húmedos, más que todos, están necesitados de ejercicios muy intensos y rápidos, porque de esta manera suprimen su exceso de humedad a la vez que se excitan y acrecientan su calor natural.

En la medicina humanista aparecen recogidos ya un gran número de factores que intervendrán en la práctica del ejercicio físico y que el médico deberá de tener en cuenta para aconsejar convenientemente a sus pacientes: la cantidad de práctica necesaria en función de las características y el nivel físico del individuo, la intensidad más adecuada teniendo en cuenta su capacidad y predisposición al esfuerzo, el tipo/forma de ejercicio más apropiado a sus posibilidades y capacidad de ejecución —preparatorios, apoterapéuticos, o verdaderamente ejercicios—, el lugar más adecuado para realizarlos, el tiempo más conveniente para su práctica, las señales —síntomas— que nos permiti-



rán controlar nuestra práctica y el momento preciso en que hemos de descansar o abandonar el ejercicio, etc.

Para los médicos humanistas, convencidos de que la gimnástica es una parte más de la medicina, el objetivo fundamental se centrará en intentar ampliar al máximo el dominio de los ejercicios que Galeno había considerado útiles para la conservación de la salud; llegando con sus planteamientos al logro de la plena integridad de la gimnástica griega, sin ninguna limitación en su permanente incorporación de nuevas formas de ejercicio y de juegos, durante el siglo XVI.

Los juegos y deportes populares en la España del siglo XVI

Hemos visto cómo los humanistas recomendaban la práctica del ejercicio físico-corporal en sus obras didácticas, ideológicas y, sobre todo, médicas, si bien es cierto que, en la mayoría de ocasiones, sus proclamas fueron voces que clamaron en el desierto, porque las estructuras sociales, económicas, políticas e, inclusive, educativas, no estaban preparadas para asimilar tan rápidamente estas nuevas ideas y ponerlas en práctica. Sin embargo, no quita mérito al Humanismo como el motor impulsor que fue de una educación integral que perseguía el reencuentro con el hombre armonioso y equilibrado. Tal vez, el ejemplo más claro en este sentido, lo encontremos en los *Espejos o Regimientos* de príncipes, continuadores de los modelos antiguos y medievales que aspiraban a formar reyes íntegros moral, espiritual y físicamente. Reyes que pudieran competir con los mejores en el juego de pelota,

en la esgrima, en la caza o en la equitación; que pudieran profundizar en las raíces del saber, gozar con la buena música, o enfrentarse a las arduas tareas derivadas del gobierno del Estado; que fueran capaces de administrar justicia y ser bondadosos con sus súbditos. Suponiendo, en definitiva, un espejo y ejemplo donde pudieran mirarse los nobles y las gentes de su pueblo.

Ahora bien, es necesario considerar el hecho de que la actividad físico-deportiva no fue una explosión súbita y aislada de esta época; puesto que, en tanto recreación o pasatiempo, se ha desarrollado o alterado habitualmente en determinados medios sociales a lo largo de extensos períodos de tiempo —un ejemplo evidente de ello lo tenemos en la Edad Media. Lo que sí hará el Renacimiento es abrir un nuevo período en la consideración de la actividad físico-deportiva, de manera que los juegos, las competiciones y el ejercicio físico, pasarán a ser materia de meditación, análisis y debate; sentándose unos criterios básicos de selección de unos deportes en detrimento de otros, valorando sobre todo su utilidad ideológica. Los intelectuales europeos de esta época comenzarán a evaluar las actividades físico-deportivas, como todo lo demás, en función de su aplicación práctica.

En el trabajo y el descanso —ocio— se encuentran los pilares sobre los que se asentará la razón primera de los juegos y deportes practicados por nuestros antepasados del Siglo de Oro, significando para ellos una forma de diversión y de esparcimiento. Aunque, como hemos estudiado en el apartado anterior, la actividad físico-deportiva de esta época también enlazará con otro campo de estudio, el de la higiene como parte integrante de la ciencia médica, en cuanto que

es ejercicio; enfoque éste que ya venía de antiguo y que será recogido y llevado a la práctica por destacados profesionales de la Medicina humanista, los ya referidos Luis Lobera, Cristóbal Méndez, Núñez de Coria, Alvarez de Miraval, etc.

En el siglo XVI la palabra *deporte* no tenía un sentido tan preciso como en la actualidad e, incluso, era poco utilizada, sustituyéndose por el uso más frecuente de otros vocablos como *entrenamiento*, *juego*, y *recreación*, que en ocasiones coincidían con él. Vemos, pues, la íntima relación que existía entre la diversión, el juego, el deporte y el ejercicio físico, que, en la época que nos ocupa, impedía establecer con nitidez sus relativos límites, tal y como en la actualidad es posible hacer.

En los textos antiguos aparecía ampliamente recogido el concepto de ejercicio físico—Hipócrates, Galeno, Celso, etc.—, y lo mismo ocurrirá en diversos tratados de salud medievales a los que también nos hemos referido —Avicenna, Maimónides, Arnau de Vilanova, etc.—; lo que, sin duda, nos viene a demostrar que el término *ejercicio físico*, utilizado genéricamente, tal vez sea el equivalente más exacto del concepto de *deporte*, tal y como hoy nosotros lo utilizamos.

Lo que resulta incuestionable es que los juegos y deportes al aire libre que hoy día se practican en nuestro entorno social y que, en parte, son considerados como una conquista de los primeros años del siglo XX, ya eran practicados en la España del siglo XVI, considerada en aquellos tiempos como “el emporio de toda suerte de juegos, de artes de la esgrima, de la equitación, de la danza, del tiro con arco y de la caza; además de que la destreza y la agilidad física eran ya tenidas como constitutivos diferenciales del varón noble y vigoroso”.



Pintura del siglo XVI, titulada *Los juegos infantiles*. Obra del manierista holandés, continuador del Bosco, Peter Bruegel (o Brueghel, como firmó al principio su apellido), conocido en la Historia del Arte como Bruegel el Viejo. Museo de Historia del Arte. Viena.

La competición, derivada del concepto que se tenía de las luchas y los juegos, como forma de vencer al adversario y demostración del valor, la gallardía, la fuerza, y la destreza, era algo que encajaba perfectamente dentro del carácter español —sobre todo si el triunfo podía ofrendarse como trofeo a la mujer amada—, y elevaba la estima hacia las diversas modalidades de juegos y deportes existentes, presentándose con una atracción y encantos singulares; llegando a conquistar la afición de todas las clases sociales. Así, no dejaba de haber festejo popular, feria o romería, donde no se organizasen toda una serie de concursos deportivos y apuestas con sus correspondientes premios, que se distribuían entre los ganadores y que solían consistir en un retal de paño fino, un sombrero, una daga, etc.

Luis Vives realiza una interesante reflexión en relación con la importancia que el juego tiene como forma adecuada para cubrir el tiempo libre, y afirma: “fue creado el hombre para cosas se-

rias, no para juegos y burlas, mas los juegos se inventaron para recreo del ánimo fatigado de las cosas serias. Sólo, pues, se debe de jugar cuando estuvieran cansados el ánimo o el cuerpo, tomando el juego no de otra suerte que la comida y la bebida, el sueño y las demás cosas que renuevan o reparan, porque tomado de otro modo sería vicio, como cuantas cosas se hacen fuera de tiempo... Se ha de procurar, mientras lo permita la salud y el tiempo, que el juego, al par que diversión, sea ejercicio del cuerpo y también que no sea juego de tal calidad que dependa todo de la suerte, sino que la experiencia y el saber corrijan los malos azares de la fortuna”.

Pedro Mexía, reprobando la ociosidad, alaba el trabajo y el ejercicio aludiendo a que “Galeno, sin trabajo y ejercicio dice que es imposible ser sanos; Avizena dice lo mismo, y con él Cornelio Celso y otros médicos grandes”.

El bachiller Miguel Sabuco, que publicó sus obras con el nombre de su

hija Oliva Sabuco de Nantes, se fundamenta en Ovidio para darnos unos acertados consejos a propósito de la gran importancia que el ejercicio físico tiene en la ocupación del tiempo libre, lo que nosotros conocemos como ocio activo.

Entre los juegos deportivos de la época, unos fueron más practicados que otros en las distintas clases de la sociedad, aunque existe una contradicción evidente entre los diversos tratadistas, como ocurre, por ejemplo, con el juego de pelota, que para unos es impropio de reyes y príncipes, e incluso, se prohíbe su práctica a los clérigos en algunas constituciones sinodales, como en la de Calahorra —La Calzada—; mientras otros, en cambio, lo consideraban adecuado para la formación física del heredero; el propio Cristóbal Méndez nos refiere en su libro cómo el arzobispo de Sevilla, Don Diego de Deza, era un gran aficionado al juego de pelota.

En los diversos tratados dedicados a la educación de príncipes existen elogios al ejercicio físico, e inclusive se llegan a concretar algunas formas de actividad física como más convenientes para la formación del heredero. Así, se aconseja que “cuando los años del príncipe sean pocos, ningunos divertimentos mejores que los que acrecientan el brío y afirman la fuerza, como las armas, la jineta, la danza, la pelota y la caza”. Este planteamiento ya fue ampliamente desarrollado por el rey Sabio en *Las Partidas*.

En términos similares se expresan otros autores de este tipo de obras, como el Padre Juan de Mariana para el que “la carrera, la equitación, los juegos de pelota y otros juegos, la caza, el tiro con arco, la danza y el combate simulado, son formas básicas para la preparación física del príncipe; desaconsejándose las distintas formas de lucha mano a mano y cualquier otra actividad que impli-



que manoseo o forma de derribo del cuerpo del príncipe”.

Fray Alonso Remón destaca como prácticas físico-deportivas más apropiadas para la educación de un noble “la caza, el torneo y la justa —si se practican como entrenamiento y no con intención de aniquilamiento—, el juego de pelota —a mano o a pala—, el ajedrez y, sobre todo, el juego de los trucos, porque tiene grande gala y participa de todo, de alegre creación y de razonable ejercicio”.

En cualquier caso, los ejercicios dedicados a la formación física del príncipe en particular y de la nobleza en general, deben de ser “honestos, frecuentes y no violentos; dirigidos al cuidado de su salud y a la robustez de las fuerzas de su ánimo y de su cuerpo, sirviendo los mismos para dar más brillo y grandeza a la monarquía”.

Sobre la caza, actividad deportiva que gozó de gran prestigio y aceptación entre la nobleza de esta época, nos ilustran diversos pasajes del *Quijote*, en los que el duque, refiriéndose a ella, afirma que “es una imagen de la guerra, porque conlleva estratagemas, astucias, insidias para vencer al enemigo, ... y es ejercicio que se puede realizar sin perjuicio de nadie y con gustos de muchos”; y en otro pasaje el hidalgo campesino, representado por el caballero del Verde Gabán, afirma: “soy más que medianamente rico, paso por la vida con mi mujer, con mis hijos y con mis amigos; mis ejercicios son la caza y la pesca”.

Así pues, se pueden establecer dos grupos de juegos en función de sus practicantes: unos propios de reyes y nobles, que podemos denominar como *aristocráticos* y otros más practicados por el pueblo urbano y rural, que denominaremos como *populares*. No obstante, debemos de significar que muchas de

estas actividades son comunes a ambos grupos, tales como los juegos de pelota, ciertas formas de caza, la pesca, los bolos, etc.

Entre las actividades físico-deportivas *aristocráticas*, es decir, las propias de reyes y nobles, destacan:

■

Las *justas* y los *torneos*, que aparecen como una reminiscencia clara de las mismas actividades surgidas en la Edad Media. La justa se define como un “ejercicio de la caballería de los hombres de armas, que propiamente se llama *cathaphractus*, por ir todos armados de punta en blanco, y tórnase por fiesta y regocijo, como el juego de las cañas lo es de los ginetes. Hay dos géneros de justas: una que llaman real y esta es muy costosa y embarazosa; otra llamada justa ordinaria. Pónese una tela tan larga como una carrera de caballo y de la una parte a otra se vienen a encontrar los cavalleros al medio della, partiendo ambos a un tiempo con el son de la trompeta”. La *justa* fue considerada como la fiesta real más brillante y destacada, suprema manifestación del ilustre y claro ejercicio de las armas. Entre las condiciones técnicas básicas que debía de reunir un buen justador se encontraban: en primer lugar, poseer un buen caballo —grande, ancho y fuerte, con un pisar soberbio y gallardo; que se arrimase bien a la tela, y que estuviese a ella muy quieto y sosegado; que partiera muy seguro y no de tranco, y que corriese con gran furia—; las armas debían de ser nuevas, doradas y muy ajustadas al cuerpo del que las portaba; los vestidos y paramentos debían de ser galanes, ricos y bizarros; las divisas hermosas, discretas; y a las personas y casas acomodadas, los sayetes; la silla de monta, dependiendo de la altura del caballero, habría de ser más o menos an-

cha; las lanzas deberían de ser más bien cortas, gruesas y livianas de peso, hechas de madera de pino y adornadas con tela. De manera que el justar bien consistiría en poseer un buen caballo, buenas armas —de calidad y correctamente ajustadas—, una silla hecha a medida del justador, y una buena concentración para poder aprovechar al máximo los posibles fallos del contrario.

En cuanto a los aspectos reglamentarios y morales, es necesario destacar la exquisita limpieza bajo la que se desarrollaba esta actividad. El desenlace final era valorado por dos jueces y su veredicto resultaba inapelable. No se podía tocar la tela que recubría la espina longitudinal de madera que separaba a los contendientes; el que perdía alguna pieza de su equipaje era descalificado; desarmar al contrario o hacerle perder el equilibrio suponía el triunfo; no se podía contactar con el cuerpo del contrario nada más que con la lanza y en su pecho; no existía tiempo límite, y se terminaba la justa cuando un caballero era capaz de vencer a todos los oponentes.

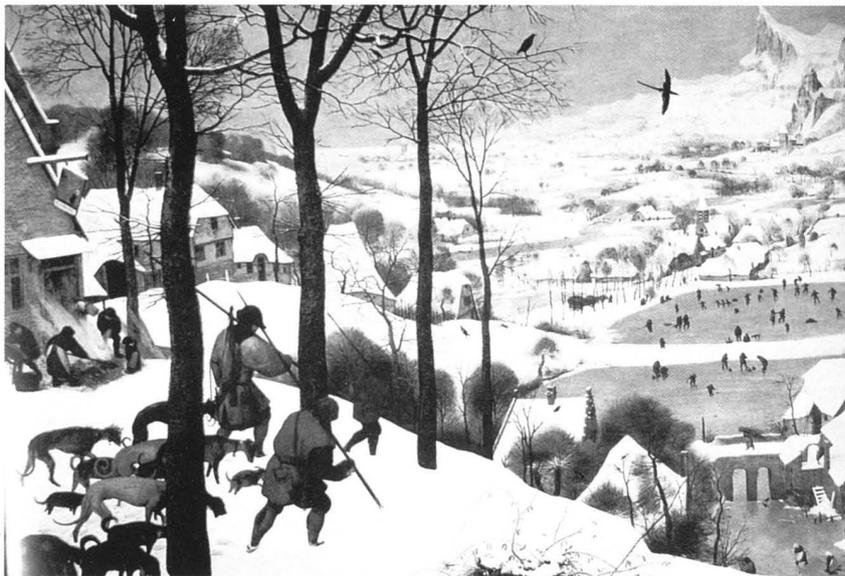
El distintivo de cada caballero era la *divisa*, la *empresa* y el *mote*, lo que de alguna manera venía a suponer la manifestación oculta de su ánimo —tal vez, su motivación intrínseca más poderosa para ganar. La *divisa* estaba representada por un color y cada color tenía su significado: el color leonado descubría señorío; el leonado oscuro, congoja; el verde claro, esperanza recobrada; el verde oscuro, esperanza perdida; el naranja, porfía y cumplimiento de deseo. La *empresa* venía definida por el dibujo que el caballero llevaba en su pecho —una palma, un laurel, un águila, un león, etc.—, y una frase alegórica que circunscribía el dibujo y venía a exponer la intención de su pensamiento. El *mote* se repre-

sentaba por una frase que el caballero no llevaba pintada en su traje, pero que suponía su grito de ánimo o de guerra antes de iniciarse la competición y que venía a declarar su intención; por ejemplo, son famosas aquellas de “¡quien vale más sufre más!”, “¡quien espera desespera!”, “¡para todos sale el sol!”, etc.

El *cartel de desafío* era el motivo que daba lugar a la puesta en marcha de este acontecimiento, y en él se recogían las causas que lo motivaban, el nombre y título de los contendientes, la hora, el lugar y las normas básicas bajo las que se iba a desarrollar dicho acontecimiento, así como el nombre de los jueces encargados de dirigir la contienda.

La fama y popularidad de esta actividad lúdico-deportiva llegó hasta tal extremo que Fray Alonso de Cabrera relata una “*justa a lo divino*” en la que el mismo Dios baja del cielo para justar con San Juan Bautista; lo que supone, en definitiva, una alegoría que él utilizaba para que “los cristianos abran sus ojos a la fe, y puedan ver a dos valentísimos justadores que en una fresca ribera hacen campo. La joya es la humildad, que no tiene precio en valor; las lanzas son el bautismo; y la tela o estacada, el Jordán (río acostumbrado a ver grandezas de los siglos antiguos) que en aquel punto sacó de entre las cañas y barrizales la cabeza a ver si esta maravilla sobrepujaba a las pasadas”.

El *torneo* de a caballo se desarrolla en campo abierto y consiste en un encuentro de un tropel de caballeros contra otro, muchos juntos, y es más peligroso y representa al vivo lo que es una batalla de gente de armas. Esta manifestación se suaviza durante el Renacimiento y, aunque sigue gozando de gran prestigio y aceptación entre los caballeros, ya no supondrá la



Pintura del mismo autor, Peter Bruegel el Viejo, titulada *El retorno de los cazadores*
Museo de Historia del Arte, Viena.

barbarie de batalla campal a muerte que fue durante la Edad Media.

No cabe la menor duda de que una de las prácticas físico-deportivas más apreciadas por la aristocracia a lo largo de la historia ha sido la *caza*; ello es lo que preferentemente han hecho reyes y nobles: cazar. En el siglo XVI las artes de caza se perfeccionan hasta tal punto, que llegarán a dictarse una serie de normas para intentar regular este deporte, estableciéndose en primer lugar cuatro clases de cazadores: los llamados *chucheros*, que mataban con alares y orzuelos las perdices y palomas, tomaban pajarillos con liga, con oncejeras, con ballestilla, con redcillas, y con otros instrumentos de este género. Los *cazadores*, que podían cazar con perros de muestra y matan la perdiz al suelo y volando, y en el agua pescar con la red que llaman *butrón*. Los *monteros*, que serían los especialistas en caza mayor y se dedican al gamo, el jabalí, el lobo, el venado, el zorro,

etc. Los *ballesteros*, que utilizaban la forma de ojeo, acoso y derribo, conduciendo al animal hacia un punto determinado para matarlo.

■

La *esgrima* fue también un ejercicio lúdico-deportivo de gran aceptación durante esta época, reservándose su práctica, casi exclusivamente, a la aristocracia. Consistía “en un ensayo y ademanes de refiir uno con otro, y por ser de burla se llama juego; aunque entre burla y juego se suelen dar muy buenos coscorriones. Los maestros de esgrima enseñan las posturas, el denuedo, el ayre en cortar de tajo y revés, y huir de punta, el acometer, el retirarse, el reparar el golpe y huir el cuerpo, y todo lo demás concerniente a defenderse y ofender”. La enseñanza de la esgrima era un ejercicio imprescindible en la educación de la nobleza, y se iniciaba a los siete u ocho años, siendo obligatorio al principio *jugar la espada a dos manos*, utilizando de manera progresiva la mano derecha, la izquierda y las dos manos simultáneamente



con una espada en cada una de ellas —“porque es ejercicio que fortifica los miembros y agiliza el cuerpo, preparando, además, al individuo para el combate”.

Existen muchas referencias expresas a la metodología que se debería de seguir en el proceso de enseñanza-aprendizaje de esta habilidad; destacando, por su extraordinaria visión pedagógica de lo que supone una progresión metodológico-didáctica —al ordenar los contenidos de menor a mayor dificultad mediante la realización de prácticas distribuidas, una cita de Pacheco Narváez que a continuación reproducimos: “...y demás de lo dicho que no quieran, ostentando de científicos, dar muchas lecciones juntas, porque el que comienza a saber, es semejante a la vasija de boca angosta, que no puede recibir sino por partes mínimas; y aunque el entendimiento del enseñado sea muy capaz, ha menester tiempo para pasar del no saber al saber, y otro tiempo (y no el menor) para ajustar las acciones de los pies, cuerpo, brazo y manos, haciéndolos obedientes a lo que determinare el entendimiento, y quiere la voluntad que se haga, que al fin son instrumentos materiales y rudos, que no fácilmente obedecen, y sirven a estas dos potencias”.

Hay algunos tratados que recogen los conceptos técnicos y estratégicos de la esgrima y la forma de enseñarlos; y hasta algunos llegan a referirse a ciertos matices morales del arte de la esgrima en relación con la labor de los curas predicadores, a los que en su búsqueda continua de abrir la guardia —el corazón— de sus fieles se les llega a comparar con “los esgrimidores de floreo”.

La *sortija* era un “juego de gente militar, que corriendo a caballo apunta

con la lanza a una sortija que esta puesta a cierta distancia de la carrera”. Los doce caballeros participantes se situaban detrás de una línea o punto de salida, y a unos doscientos metros, sujeta en dos postes laterales, se colocaba una cuerda transversal de la que colgaban las sortijas; a la señal de un juez, se iniciaba el festejo, saliendo los caballeros a espuela de su montura, y tratando de pasar la lanza por la sortija correspondiente. Se proclamaba ganador el primero que lo consiguiera. La competición se desarrollaba individualmente y por parejas, siendo cuantiosos los premios para los ganadores. Tres jueces, elegidos por el organizador del festejo, eran los encargados de que se cumpliera el reglamento establecido para el juego.

El juego llamado de *las cañas*, tiene su origen en la España musulmana, siendo recogido y practicado durante los siglos XVI y XVII. Fray Diego de Arce afirma que “nuestra voz caña no es nuestra, sino hebrea, que se ha quedado en el lenguaje de algunas naciones, y dice rama. Se entiende por cañas lanzas, porque, en realidad, no eran las de las fiestas aquello que verdaderamente y en primer término entendemos por cañas, porque jugar con estas más hubiera sido diversión de muchachos que no de jinetes, como cosas tan flacas y quebradizas sino de maderas fuertes, y además en su forma eran largas”.

El desarrollo del juego consistía en organizar dos equipos —cuadrillas— de doce caballeros cada una, situados por parejas; en un campo grande se establecían dos fondos en los que se situaban los equipos; a la señal del juez iban saliendo los componentes de cada equipo de dos en dos para encontrarse y tratar de derribar a los

contrarios con sus cañas. El juego se alargaba indefinidamente, hasta que los dos jueces o el presidente del festejo lo considerasen oportuno; siendo el triunfador aquel equipo o cuadrilla que tuviese menos derribos en su haber. Fue famoso y largamente celebrado un juego de cañas que tuvo lugar en Zaragoza en 1585, con motivo de la boda de Catalina de Austria y el Duque de Saboya, y en el que participaron cuarenta y ocho caballeros zaragozanos, repartidos en cuatro cuadrillas; alargándose el festival durante toda la noche del día 12 al 13 de marzo de dicho año.

Los *juegos de pelota*, heredados de épocas anteriores, se desarrollarán bajo diversas modalidades y utilizando distintas clases de pelotas: la ordinaria era la que estaba embutida de pelos, de donde proviene su nombre; era redonda y con ella se jugaba en los trinquetes —frontones—; se conocía con el nombre de *pelota cortésana*, utilizándose para el juego de la *palma* la mano abierta. Otra era de viento, conocida con el nombre de *follis*, y se utilizaba para jugar en lugares espaciosos en el campo, en las plazas, en las calles, etc. La *pelota pagánica*, así llamada por ser utilizada en las aldeas por los villanos, tenía la misma constitución que la *pelota ordinaria*, es decir, embutida de pluma. El cuarto tipo de pelota se correspondía con la denominada *harpasto*, y se utilizaba para practicar el conocido juego de la *chueca*.

En cuanto a las diversas modalidades de juego, además de las ya descritas en el apartado anterior, de la *palma*, la *soule* y el *mallo*; adquirieron una extraordinaria expansión otras formas de juego menos formales reglamentariamente hablando, y con un carácter más popular. Estudiaremos,

a continuación, algunas de esas manifestaciones lúdico-deportivas.

■

El *juego de birlos* se correspondería con el actual juego de los bolos, y será precisamente a partir del siglo XVI cuando se convierta en el juego popular más extendido por nuestra geografía nacional. La definición más completa de esta actividad la encontramos en el *Diccionario de Autoridades*, que dice: “juego bien conocido en España que consiste en poner sobre el suelo nueve bolos derechos, apartados entre sí como una cuarta, y a veces menos, y formando tres hileras igualmente distantes, y más adelante se pone otro que se llama diez de bolos; y, tirando con una bola desde una raya que se señala, gana lo que derriba como pase del diez, porque si se queda antes, es cinco y, aunque haya derribado bolos, no los cuenta; y desde el parage donde paran los bolos se birla después”.

El juego de birlos durante el siglo XVI presentaba dos modalidades que suponían en realidad dos formas distintas de jugar a los bolos: uno apropiado para hombres, y otro para mujeres; diferenciándose entre sí por el *número de bolos* —nueve el hombre y siete la mujer—; el *tamaño de los bolos* —miden veintiséis y treinta y seis cm. de altura, en cada caso—; la *forma de los bolos* —tres bolas que no son esféricas, sino tronco cónicas, en el caso de los hombres; y una bola en forma de cilindro con los extremos redondeados, en el caso de las mujeres—; el *terreno de juego* —que variaba en cuanto a la raya de separación que se marcaba para la tirada, pues mientras en el caso de los hombres se sitúa a tres metros de los bolos, en el juego femenino, la marca se establecía a dos metros—; el *valor de las apuestas* —en el caso de los hom-

bres estaba permitido apostar, teniéndolo prohibido las mujeres. Una modalidad de juego parecida a ésta, se sigue practicando actualmente en la Rioja.

■

El *juego de pelota o chueca*, famosa práctica lúdico-deportiva del siglo XVI, aparece recogida en la obra de Covarrubias, que en alusión a la *chueca* dice que “es una bolita pequeña con la que los labradores suelen jugar en las horas libres el juego que llaman de la *chueca*, poniéndose tantos a tantos; y tienen sus metas o pinas y guardan que los contrarios no les pasen la *chueca* por ellas, y sobre esto se dan muy buenas caídas y golpes. Dijóse *chueca* de chocle, que es el sonido que hace el golpe”.

El *Diccionario de la Real Academia Española* (D.R.A.E.) lo define como “juego que se hace poniéndose los jugadores unos en frente de otros en dos bandos iguales, procurando cada uno que la *chueca*, impelida con palos por los contrarios, no pase la raya que señala su término”.

Sobre la portería o meta en este juego, precisa Correas: “Pina o pinada se llama en el juego de la *chueca* entre dos bandos en un raso llano, que procuran pasar la *chueca* con golpes de cayado o chuecazos, por la pina de los contrarios, que es una como portada hecha de dos lanzas o ahijadas hincadas en el suelo en proporcionada distancia, y otra al otro cabo del campo de los contrarios, y asiste uno en cada uno a guardar que no pase la *chueca*”.

Diego de Guadix lo cita también, aunque solamente en referencia al nombre de la bola: “Chueca llaman en algunas partes de España a cierto trozuelo o pedacillo de madera (menos redondo que bola) con que antiguamente jugaron los árabes en Espa-

ña y juegan hoy en día los labradores en Castilla”.

En *Las Ordenanzas Reales de Castilla*, Libro VIII, Título 10, L. 7, aparece una referencia en la que se alude a la regulación de “los juegos de tablas e naipes, e azares e chuecas”. También se refiere el Padre Alonso de Ovalle en su *Historia del Reino de Chile*, p. 93, a que “...juegan a la *chueca*, que es el juego en el que los Indios hacen mayores demostraciones de agilidad y ligereza”.

■

La *vilorta* era otro juego típico del siglo XVI, que se practicaba en las aldeas de Castilla La Vieja, especialmente en tierras de Salamanca, y que consistía en hacer pasar una pelota entre unas pinas o estacas que se colocaban a distancia proporcionada, empujándola con unos cayados cortos —especie de stiks actuales— cuyas vueltas o sortijas estaban encordadas con cuerdas de vigüela, a modo de raquetas. Aparece referido en el *Tesoro* de Covarrubias y dice que se llama así por la vuelta redonda del cayado con que se juega, al cual llaman *vilorto*. Este juego, nos dice Covarrubias, fue muy practicado por los universitarios salmantinos de la época, que “lo jugaban en el tesso y solían darse unos a otros muy buenas cayadas”.

■

La *argolla*, en la actualidad desaparecido, fue un juego muy popular y enormemente practicado durante el siglo XVI, si nos atenemos a las frecuentes citas literarias que de él se encuentran. El *Diccionario de Autoridades* lo define como: “Juego así dicho porque se pone clavada en tierra una punta o espiga de hierro que tiene por cabeza una argolla, dicha comúnmente aro, con



unas rayas hechas al borde de uno de los lados de ella, y con una pala acanalada se tiran unas bolas a embocar por ella, que si se meten por donde no tiene las rayas no solo no se gana, pero es necesario tirar otra vez o deshacer lo hecho”.

Al juego de la *argolla* pertenecen los vocablos “cabe, que se correspondía con la distancia que hay de una a otra bola, que para serlo ha de haber en medio la paleta, sin tocar a ninguna de las dos, y de aquí tomó el nombre; y cabe de paleta es el que está tan junto que de una bola a otra no hay más tierra o suelo del que puede tomar la paleta tendida en medio y errarle es de ruines jugadores, y para ser cabe ha de hazer que la bola de su contrario, tocada con el golpe de la suya, pase de la raya del juego, y vale dos piedras o pedradas. Choclón: de este término usan los jugadores de argolla cuando la bola de golpe se entra por las barras, y choclar, el emboscarse en esta forma”.

■
El herrón o tejo fue también una modalidad de juego popular de la época. Se jugaba con “una rodaja de hierro en forma de un pan en rosca, con un agujero en medio, y con él tiran a cierto puesto, donde está hincado un clavo que sobre la tierra tiene descubierta sobre la cabeza, y tiran a poner el herrón dentro, o a lo más cerca que puedan, y assi se llama el juego del herrón”. En términos muy similares se expresa el *Diccionario de Autoridades* y el D.R.A.E.

Una variante del juego del herrón, es el de la *herradura*; la forma de juego y el objetivo final coinciden, variando el artefacto de lanzamiento que, en este caso, es una herradura de las utilizadas para “calzar” a los caballos. El tamaño de las herraduras variaba y era un elemento que, junto con la distancia de lanzamiento aumentaban la dificultad

del juego. Fue una modalidad muy practicada en toda Castilla La Vieja y León, situándose su origen en la provincia de Salamanca.

Los juegos de *lanzamiento de barra, lanza y dardo* fueron también prácticas lúdicas de gran aceptación durante el siglo XVI. El *Diccionario de Autoridades* define el tiro de barra como “un género de diversión que para excitar la robustez y agilidad suelen tener los mozos; y desde un puesto señalado despedirla de diferentes modos y maneras, y gana el que más adelante su tiro, suponiendo que para que lo sea ha de prender en la tierra su punta o parte inferior”.

Hay una alusión al tiro de barra en el Quijote, cuando el escudero afirma: “...Bien lo conozco, dijo Sancho, y se decir que tira tan bien la barra como el más forzudo zagal de todo el pueblo”. Existieron diversas modalidades de lanzamiento, y Covarrubias aporta un detalle etnográfico que diferencia el origen del lanzamiento de barra en ambas Castillas y Aragón, del de la zona Vasco Navarra: “destas —barras— tienen en los molinos para levantar las piedras dellos, y los molineros, que de ordinario son hombres de fuerças, suelen tirar con ellas y hacer apuestas”.

La barra vasca, originaria del País Vasco y Navarra, fue una modalidad que contó con gran difusión y que dio nombre específico a sus practicantes, conocidos como “palankaris”. Su origen se remonta al trabajo en la cantera, ya que la utilización de la pólvora para extraer la piedra, que comenzó en los reinos de España en el siglo XV, requería la realización de un agujero donde se depositaba el cartucho; realizándose dicha cavidad a base de golpes de la barra que manejaban los barrenadores. El historiador Niño Azcona narra en su obra *Felipe II y la Villa de El Escorial* (1934), cómo los canteros vascos que

participaban en la construcción del monasterio de El Escorial realizaban el lanzamiento de barra como divertimento.

Los lanzamientos de lanza y dardo —referido éste al tiro con arco— fueron modalidades también en boga durante esta época; así, Rodrigo Caro afirma que “también era juego tirar con dardo los muchachos. No sin pompa poética lo dijo Sidonio Apolinar: ...codicioso el mancebo y no ...lo que con dardos tira en un solo día...”

El tiro de lanza se realizaban en campo abierto y con una técnica similar al lanzamiento de jabalina atlético; la medición se realizaba con el mismo artefacto de lanzamiento y era correcto cuando la lanza quedaba clavada en el suelo.

■
Correr parejas es otra de las actividades lúdicas referenciadas en la época; teniendo estas competiciones atléticas de carreras una larga y rica tradición en los pueblos de nuestra geografía nacional. Esta modalidad, como su propio nombre indica, se desarrollaba entre dos competidores, pues la prueba surge a partir de una apuesta o reto entre dos personas. Así, el *Diccionario de Autoridades* las define como “la fiesta de parejas o apuestas que se hacen a pie o a caballo para diversión o para probar la ligereza”. En Aragón y en el País Vasco y Navarra esta modalidad llegará hasta nuestros días y los andarines participantes reciben el nombre de “*korrikolaris*”. En nuestra provincia de León existen diversas manifestaciones pedestres populares, siendo famosa la del pueblo de Villacidayo, donde “se corre la rosca; que es el premio para el ganador, consistente en un mazapán grande de huevos, harina y azúcar; correr la rosca es una auténtica prueba de velocidad larga,

con una distancia de unos quinientos metros más o menos. Cuando en el pueblo se valora lo mucho que puede correr una persona, se alude a que podía ganar la rosca”.

■

El *salto* es un movimiento natural del ser humano, y a la vez una destreza motriz básica, componente de la capacidad motórica del individuo. En ambientes rurales, los pastores fueron los protagonistas de esta tradición atlética; aprovechando sus encuentros para realizar competiciones donde medían la fuerza propulsora de las piernas en un contexto donde las grandes marchas junto al ganado eran habituales. Este tipo de prácticas populares de salto han sido poco a poco abandonadas en favor de las pruebas atléticas. No obstante, algunos lugares conservan todavía el espíritu de los *saltaris*, tal y como ocurre en la localidad guipuzcoana de Zarauz, donde los muchachos siguen probando franquear las vías del tren de un salto.

En cualquier caso, lo que sí parece claro es que la especialidad originaria consistía en el salto partiendo de la posición estática, a pies juntos, y debiendo caer de pie. La medición del salto se realizaba contabilizando la distancia en pies, desde la puesta del pie al saltar, hasta el talón del pie más retrasado al caer. Además de la forma de salto referida, también se practicaban otras modalidades entre las que destacan el *salto con carrera e impulso* —originario del salto de longitud atlético—, y el salto con “marcilla” —bastón corto que se utilizaba como apoyo del salto a modo de pértiga o garrocha—; el famoso *salto pasiego* —originario de la comarca cántabra de la Vega del Pas—; y el *salto guanche con bastón* —típico de la zona de Araya de Candelaria, pueblo situado

en las estribaciones del Teide, en Tenerife.

Una anécdota curiosa de mediados del siglo XVI habla de un tal Moriana, saltarín y corredor giennense: “Moriana, natural de Jaén, era hombre muy ligero; ponía un caballo atravesado en la plaza, y un hombre, estendidos los brazos sobre la silla; y tras el otro, estendidos los brazos sobre los hombros del primero y así estaban hasta siete hombres en el caballo, y Moriana ponía las manos sobre los hombros del primero y saltava sobre todos siete hombres hasta ponerse de pies sobre la silla del caballo. Y por muy alto que un caballo fuese ponía las manos sobre las ancas del caballo, saltava de pies sobre ellas”.

En otro caso “corrían toros en Jaén, y unas damas estaban a una ventana viendo la fiesta y díjoles Moriana: Señoras si el toro viniese tras mi recogérsme allá: ellas dixerón que sí harían y trabajo de encaminar al toro en frente de la ventana; y como corriese tras él, pusso los pies en la pared con tanta ligereza, que se assió del mármol de la ventana y sentóse en ella”.

También “este Moriana passó en Italia donde hizo saltos maravillosos passando fossos de agua y saltando arroyos y puentes. Hizo en Nápoles campo con un francés el qual le mató el caballo, y hallándose a pie saltó sobre las ancas del caballo del francés y dióle de puñaladas y dió con él muerto la tierra”.

La actividad lúdica conocida como *jugar bastón*, tiene su origen en la primitiva práctica de la esgrima con bastones; actividad ésta que Carl Diem considera como prueba o competencia del origen ritual: “las armas de este contexto son el garrote, la maza y la jabalina corta. La lucha más antigua es el simple combate entre dos con palos en el que, sin pretender parar los golpes del contrario, cada contrincante ha de buscar,

simplemente, golpear al otro y evitar sus palos mediante las oportunas fintas”. Más evolucionadas serán ya las luchas con palos donde, aparte de golpear, interviene ya el arte de parar los golpes, cosa que se realiza con el mismo palo de golpear e, inclusive, con otro diferente. Esta práctica, en general, es relacionada con la cultura de los pueblos y zonas de pastoreo, donde el uso del bastón como instrumento laboral y como arma ofensiva y defensiva estaba muy extendido.

La forma del juego de bastón se desarrollaba como una práctica de demostración de la habilidad en el manejo del palo, intentando “marcar” golpes de ataque al contrario —mandar—, e incluso llegando a rozarlo pero sin golpearle seriamente —pues esto sería prueba de falta de técnica—, y al mismo tiempo defendiéndose de los golpes que pretende efectuar el contrario —atajar mediante recogidos.

En nuestro país un ejemplo típico de este juego es el *palo canario*, practicado ya por los grandes pueblos aborígenes de las Islas Canarias antes de la conquista de las mismas por los españoles (siglo XV). “El guanche” era un pueblo de cultura neolítica dedicado preferentemente al pastoreo, que complementaba con algunas actividades agrícolas y de pesca. En sus ritos o fiestas eran muy dados a los desafíos, los juegos y los regocijos públicos; siendo sus actividades preferidas las danzas, los saltos, el levantamiento, el lanzamiento y la esquivada de piedras, la lucha cuerpo a cuerpo y con garrotes.

Principios reguladores de la actividad físico-lúdica

Es necesario considerar el valor ético-moral que se le asigna al juego



durante esta época, puesto que existirán toda una serie de prohibiciones y reglas que van a mantener el desarrollo de estas actividades físico-lúdicas dentro de unos cauces legales y religiosos perfectamente delimitados y establecidos —matiz que resultará también característico en los tratados dirigidos a la educación de los príncipes y de los nobles. Y en esta línea destacan dos importantes obras de la época que intentarán establecer la frontera entre el juego lícito —moral y jurídicamente aceptable— y el juego ilícito, prohibido —inaceptable desde los principios ético-morales y jurídicos, por tanto motivo de pecado y castigo—; serán los *Diálogos*, del valenciano Juan Luis Vives, y el *Tratado del Juego*, compuesto por Fray Francisco de Alcoçer.

En el *Diálogo XXI*, Vives establece las Leyes del Juego, que se resumen de la manera siguiente:

“Ley primera: Cuándo se ha de jugar”.

Realiza aquí Luis Vives una referencia muy clara a lo que hoy supone el juego como forma de recuperación, de logro del equilibrio psico-físico del ser humano; nos referimos, claro está, a los juegos recreativos; y como muy bien apunta el autor, este tipo de juegos cubren un espacio vital en el ocio de los ciudadanos.

“Ley segunda: Con quién se ha de jugar”.

El pedagogo valenciano defiende la importancia de los juegos recreativos, realizados sin intereses preestablecidos y en los que el ser humano participa tan solo por el placer que le produce la acción misma del juego, sin buscar otro tipo de intereses ajenos. Hay que evitar las discusiones, los malos modos, los enfrentamientos personales, las peleas, etc.; porque, en definitiva, con esta actividad lúdica lo que estamos preten-

diendo es, fundamentalmente, *descansar y divertimos*.

“Ley tercera: A qué juego se ha de jugar”.

En esta tercera ley, el autor realiza una extraordinaria y sustanciosa reflexión acerca de los principios que el juego debe de reunir: en primer lugar, las reglas que establezcamos para su desarrollo deben de ser mínimas y de fácil comprensión para los participantes; a continuación, otro componente básico de la actividad lúdica es el físico-motriz en clara alusión al *juego motor*; y por último, habrá que buscar una motivación intrínseca en su realización que permita al ser humano desplegar sus capacidades —intelectuales, afectivas, motrices, etc.—, yendo más allá de la simple suerte o azar.

“Ley cuarta: Qué se ha de apostar”.

En el contenido de esta cuarta ley se resume un principio clave del juego dirigido: la motivación extrínseca —el premio— que, en muchos casos, el ser humano necesita para entregarse al máximo en el juego; y que, en combinación con la otra forma de motivación, intrínseca —necesidad vital que todo ser humano tiene de medirse con sus semejantes—, desembocará en el concepto actual de *competición*. El buen maestro, como muy bien expone Vives, ha de saber combinar ambos principios motivacionales para que el juego se convierta en un placer y no en un tormento.

“Ley quinta: De qué modo se ha de jugar”.

El autor se está refiriendo claramente, en esta ley, a nuestro famoso y utópico “saber ganar y saber perder”, o al no menos popular “fair play” inglés. En realidad ahí, precisamente, se va a encontrar la clave del juego educativo. La confrontación de fuerzas que todo juego implica —bien sea de manera colectiva o individual—, conlleva en sí mis-

ma un principio de desequilibrio, de manera que el más fuerte, el más hábil, el más diestro, el más veloz, el más inteligente; el mejor, en definitiva, gana y el otro pierde. Pero lo importante es que el desenlace final debe de considerarse siempre como circunstancial, de manera que, siguiendo las propuestas del humanista valenciano, en el triunfo sepas prepararte para la derrota y, al contrario, la derrota suponga el mayor estímulo para el triunfo. Saber aceptar el veredicto final, sometiéndose a las normas reglamentarias y a las decisiones que el juez-árbitro toma en su interpretación de las mismas, es un ejercicio importante de solidaridad, tolerancia y respeto hacia nuestros semejantes.

“Ley sexta: Cuánto tiempo se ha de jugar”.

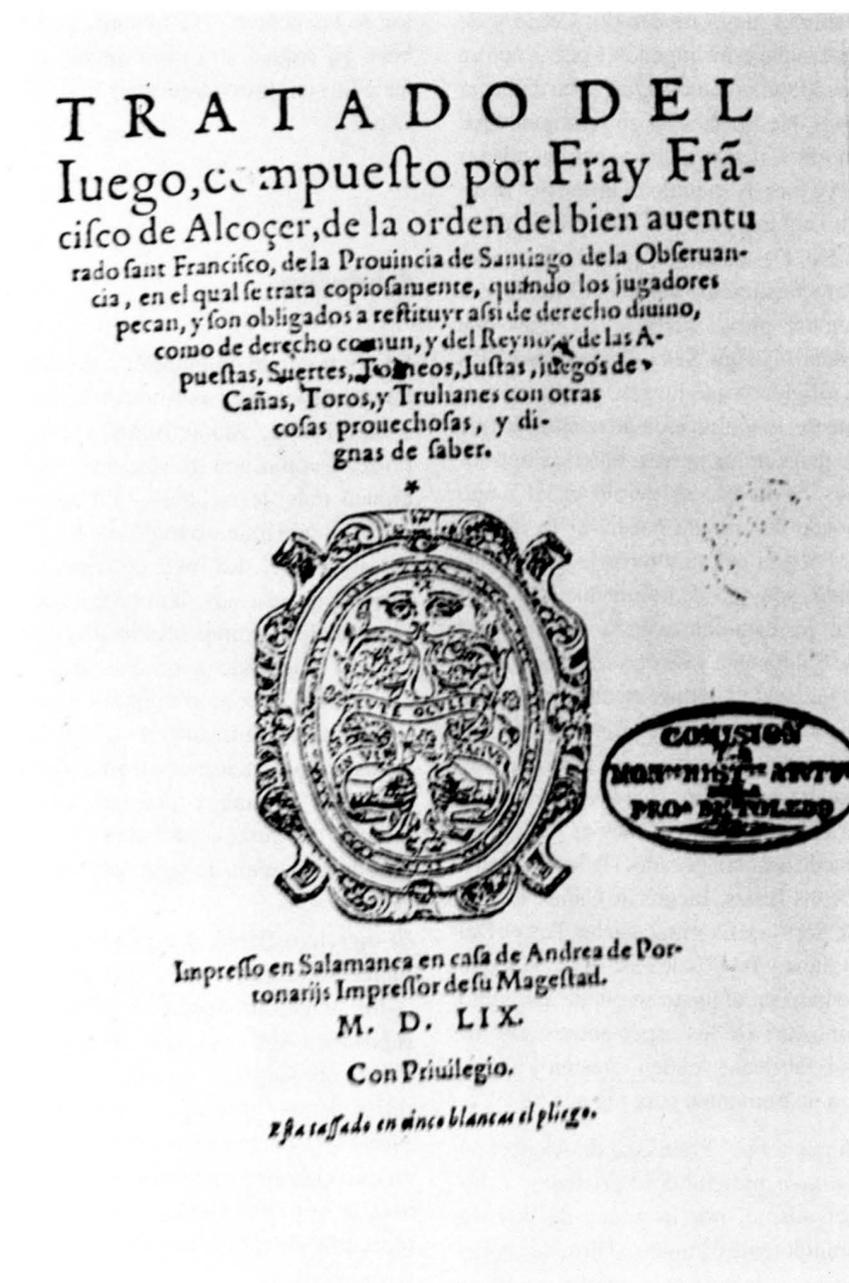
En sintonía con su primera ley, Vives hace coincidir el fin del juego con el momento de la recuperación —entendida ésta como el logro de ese equilibrio psico-físico perdido por el esfuerzo y la tensión que el trabajo produce. Y esto, efectivamente, se cumple en el caso del adulto, cuya ocupación principal, el trabajo, así lo exige. Sin embargo, este planteamiento resulta muy discutible aplicado a la infancia, puesto que para el niño su principal actividad es el juego, instrumento que la propia naturaleza ha puesto en sus manos para lograr su desarrollo integral, equilibrado y armónico; eso sí, en perfecta sintonía con lo que supone y exige su integración en el grupo social.

A modo de conclusión, destacar la sorpresa que se produce al comprobar cómo ya en el siglo XVI, Luis Vives es capaz de realizar una reflexión tan amplia y profunda sobre la importancia que el juego motor tiene, y cómo ha de llevarse a la práctica para hacer de él un medio básico en la formación integral del ser humano; todo ello hasta el punto de que sus planteamientos tienen

plena vigencia en nuestros días, y aparecen recogidos entre los principios filosófico-educativos básicos que inspiran la actual reforma del sistema educativo.

La otra gran obra, dedicada al estudio y exposición de los principios ético-morales y jurídicos del juego durante esta época, es el *Tratado del juego*, cuyo prefacio reza de la siguiente manera: “compuesto por Fray Francisco de Alcoçer, de la Orden del bienaventurado San Francisco, de la Provincia de Santiago de la Observancia, en el qual se trata copiosamente, quando los jugadores pecan, y son obligados a restituyr assi de derecho divino, como de derecho comun y de Reyno y de las Apuestas, Suertes, Torneos, Justas, Juegos de Cañas, Toros, y Truhanes con otras cosas provechosas y dignas de saber”.

La primera voluntad del autor se refiere a la consideración de que “la práctica excesiva del juego puede desembocar en la participación ilícita, y por tanto en pecado, de los que se entregan a la realización de estas actividades físico-lúdicas”; y es por ello que, a continuación, el fraile Alcoçer realiza una primera declaración de intenciones de cuales van a ser los contenidos de su obra, al transmitirnos que “por esa causa me determiné a escribir este tratado por ser este ejercicio —se refiere al juego— tan usado entre toda clase de personas, y que declaro cuándo es lícito jugar y cuándo es pecado venial y cuándo mortal, y lo que en los juegos se gana cuándo se adquiere con buena conciencia y cuándo hay obligación de restituirlo. Trato asimismo de otros ejercicios y regocijos que tienen mucha semejanza con los juegos, como son las apuestas y suertes así definidas como las que se echan de algunas piezas y joyas pagando los que en ellas entran cierto dinero, y de los



Portada del *Tratado del Juego*. Tomada del original.
Biblioteca Pública de Toledo.

truhanes, torneos, toros, justas, juegos de cañas, correr sortija, esgrimir, y boltear, con otras cosas útiles y provechosas que los lectores necesitarán ver y saber. Trato muchas cuestiones de los juegos...”

El libro consta de sesenta y dos capítulos, con un riquísimo y variado contenido temático, girando siempre en torno a la obsesión del autor por demostrar que se debe de huir del exceso en el juego, y de cómo es lícito y recomen-



dable el juego moderado. Cómo y de qué manera los jugadores pecan contra los Mandamientos. Qué se ha de hacer para que los tahures se retraigan. Qué motivos tienen algunos para condenar a los juegos, cuando ninguno de “derecho natural y divino” hay prohibido ni malo. De los juegos prohibidos por el derecho humano político. Cómo la costumbre puede derogar las leyes que vedan el juego. Si los clérigos, prelados y religiosos que juegan, pecan mortalmente. La obligación de restituir lo que se gana en los juegos: diversas opiniones. Si lo que se perdió en el juego puede dejarse de pagar. Si lo que se juega a la pelota y otros juegos prohibidos son más de treinta ducados. ¿Pecan los estudiantes de la Universidad de Salamanca y de otras universidades si juegan? Si lo que se gana y pierde en el juego debe de estar compensado. De los que dan dinero a otro para que éste juegue por ambos. De las apuestas. Si el oficio de los truhanes es lícito y se puede usar sin pecado. De los Torneos. De las Justas, Juegos de Cañas, Correr de Sortija y Esgrima. De los Toros. Del Boltar y Juegos de Pasa-Pasa. ¿Lo que se gana en el juego se puede dar como limosna? De los espectadores. De los que fabrican, venden, prestan y alquilan instrumentos para jugar.

Finaliza Fray Francisco de Alcoçer su *Tratado*, pidiéndole al Cristiano Lector del mismo, por la gracia de nuestro omnipotente e inmenso Dios, que aproveche su lectura para apartarse y dejar los juegos vedados; a la vez que practique los permitidos con tanta moderación y templanza que no ofenda a Dios, pudiendo ganar así su gracia en la vida presente y la gloria en la vida eterna, que es la mejor prenda de los verdaderos amigos e hijos de Dios, y lo que deben procurar con gran diligencia, cuidado y eficacia en todos sus pensamientos, palabras y obras, siguiendo las palabras del glorioso apóstol y doc-

tor de las gentes: “Ya comais, ya bebais, ya hagais otra cosa cualquiera, hacedlo siempre para gloria y honra de Dios”.

Conclusión

En contra de lo defendido, y difundido, desde algunos ámbitos de la Educación Física, esta actividad y el deporte —como una de sus manifestaciones más destacadas— no son el gran descubrimiento inglés de finales del siglo XIX. La investigación histórica rigurosa nos demuestra como en todos los tiempos la actividad física ha respondido a necesidades no sólo corporales, sino también espirituales, del ser humano. Ha tenido sus reglas como cualquier otra forma de actividad humana, y ha estado determinada por juicios de valor e incorporada al sistema de las relaciones de convivencia.

El ejercicio físico, y algunas de sus manifestaciones más destacadas —los juegos, la danza, el deporte— fueron en sus orígenes un acto de culto, un símbolo de vida, un rito reflejado en infinitas facetas, y un fuerte lazo de unión en aquellas horas en que el hombre primitivo se comunicaba con los poderes superiores, consagrando a sus dioses la fuerza de sus miembros.

Desde estas primeras formas ancestrales, el mundo se ha alzado a cimas inconmensurables del saber y de la técnica, pero la magia del juego no se ha perdido. La competición de las fuerzas, como elemento imprescindible del progreso, se ha convertido en escuela de nobleza. A esta disciplina corporal siempre le corresponderá un ojo conocedor de la belleza y una capacidad de dar forma, plasmadora del ideal

educativo del hombre, en grandiosas imágenes.

El arte y el deporte son hermanos. A los griegos les quedó reservado el privilegio de desarrollar esta verdad como regla de vida, como idea educativa —paideia—, haciendo que pasara a formar parte de su concepción del mundo, que es la base de la cultura occidental. La actividad físico-deportiva antigua y su máxima festividad, los juegos olímpicos, supondrán el punto de arranque en la historia de la Educación Física sistematizada.

El espíritu del Renacimiento hará rebrotar el destruido mundo griego, resurgiendo de las tinieblas del pasado un nuevo concepto del cuerpo, del sentido de lo corporal, que ejercerá un efecto libertador del hombre. Se adoptarán antiguas costumbres, los juegos del pasado serán nuevamente reformados y desarrollados, y el ejercicio físico tomará una nueva consideración, analizada en este trabajo, en el ámbito educativo y en el de la conservación de la salud.

Bibliografía

1. Fuentes

- ALVAREZ DE MIRAVAL, B., (1601) *La conservación de la salud del cuerpo y del alma*, Andrés Renaut, Salamanca.
- ALCOCER, F. de., (1559) *Tratado del juego*, Andrea de Portonariis, Salamanca.
- AGUILAR, P. de., (1611) *Tratado de Caballería a la gineta*, Madrid.
- CARO, R., (1978) *Días geniales o lúdicos*, edición, estudio preliminar y notas de J.P. Etienne, Clásicos Castellanos, Espasa-Calpe, Madrid, I.
- CERVANTES SAAVEDRA, M. de, (1989) *El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha*, edición de J. García Morales y J. García Soriano, Aguilar, Madrid.
- COVARRUBIAS Y OROZCO, S. de, (1943) *Tesoro de la lengua castellana*, Madrid, 1611, edición de Martín de Riquer, Barcelona.

- FRAY ALONSO CABRERA, (1906) *Sermones*, en Miguel Mir, NBAE, Madrid, Sermón segundo de la Octava de Epifanía, III
- LOBERA DE ÁVILA, L., (1542) *Banquete de nobles caballeros*, Juan de Brocar, Alcalá de Henares.
- (1551), *Vergel de sanidad*, Juan de Brocar, Alcalá de Henares.
- MARIANA, Padre J. de, (1950) *Del Rey y de la institución real*, BAE, Madrid.
- MENDEZ, C., (1553) *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos*, Grigorio de la Torre, Sevilla.
- NEBRJA, A. de, (1903) "De liberis educandis", *RABM*, 9, pp. 56-66.
- NUÑEZ DE CORIA, F., (1569) *Aviso de sanidad*, A. Gómez, Madrid.
- SAAVEDRA FAJARDO, D., (1950) *Ideas de un príncipe político-cristiano representadas en cien emblemas*, Emblema III, BAE, Madrid, 25.
- VIVES MARCH, J. L., (1929) "De tradendis disciplinis", recogido en *Cultura Valenciana*, IV, Valencia, 11.
- , (1947) "Tratado de la enseñanza", traducción de L. Riber en *Obras Completas de Juan Luis Vives*, Aguilar, Madrid.
- , (1959) *Diálogos*, Austral, Madrid.
2. *Estudios y monografías*
- GARCÍA SERRANO, R. (1974) "Juegos y deportes tradicionales en España", *Cátedras Universitarias de tema Deportivo Cultural*. Universidad de Navarra, DND, Madrid.
- LAIN ENTRALGO, P., (1961) *Grandes Médicos*, Salvat, Barcelona.
- , (1989) *Historia de la medicina*, Salvat, Barcelona.
- LOPEZ FEREZ, J. A., (1991) *Galeno: obra, pensamiento e influencia*, UNED, Madrid.
- LOPEZ PIÑERO, J. M., (1979) *Ciencia y Técnica en la sociedad española de los siglos XVI y XVII*, Labor, Barcelona.
- , y CALERO, F., (1988) *Las Controversias (1556) de Francisco Valles y la Medicina Renacentista*, CSIC, Madrid.
- MORENO PALOS, C., (1992) *Juegos y deportes tradicionales en España*, Alianza, Madrid.
- RIBER, L., (1947) "Juan Luis Vives, valenciano", en *Obras Completas de Juan Luis Vives*, Aguilar, Madrid, pp. 881-975.
- SANCHEZ GRANJEL, L., (1980) *La Medicina Española Renacentista*, Universidad, Salamanca.
- , (1990) "La obra de un médico giennense: Cristóbal Méndez", *Seminario Médico*, Instituto de Estudios Giennenses, Jaén, 42, pp. 13-35.
- , (1967) "Médicos españoles: la obra de Alvarez de Miraval", *Estudios de Historia de la Medicina Española*, Universidad, Salamanca, 1, pp. 93-116.
- , (1967) "Médicos españoles: Luis Lobera de Ávila", *Estudios de Historia de la Medicina Española*, Universidad, Salamanca, 1, pp. 13-40.