

“Els exercicis corporals són, pel seu origen, un mitjà per a millorar la capacitat productiva”

(WOLFGANG EICHEL, 1953)

“Al paleolític sorgeix la dansa cultural, la forma més primitiva d'exercici físic. A la dansa es dona per primer cop un moviment nascut de la unitat vital de l'home, en raó de fins i objectius externs al moviment mateix”

(ULRICH POPFLOW, 1955)

## De les pràctiques físiques primigènies a l'esport educatiu (II)

En la línia exposada a la primera part d'aquest treball i dins de l'univers esportiu, desenvolupem els tretze grups d'activitats que es van realitzar en els dos àmbits d'actuació: Intern (centre escolar) i Extern (medi natural). En aquesta editorial tractarem el primer camp, que conté set grups de pràctiques delimitades i es desenvolupa en el marc escolar. El segon camp, que tractarem en la pròxima i última editorial, consta de sis grups d'activitats i es desenvolupa en gran mesura en el medi natural, mitjançant pràctiques independents en règim intensiu, aprofitant els diferents períodes estacionals.

### **Àmbit Intern (centre escolar)**

#### **De les capacitats filogenètiques als esports individuals**

L'home i la dona, a través del procés ontogenètic (desenvolupament d'un individu d'una espècie) desenvolupa de forma breu i precisa un record del procés evolutiu de l'espècie humana, des dels nostres orígens fins al moment present (filogènesi). D'aquesta manera, el nen/a té imprès en el seu codi genètic un conjunt de comportaments motrius que pertanyen a les diferents fases evolutives. Arrossegat-se, agafar, prendre, tirar, gatejar, realitzar quadrupèdies i tripèdies, grimpar, gronxar-se, girar, penjar-se, aixecar-se, caminar, anar de pressa, córrer, saltar, llençar,

nedar... són les capacitats bàsiques que ens vénen donades per herència filogenètica i ens proporcionen la nostra motricitat característica com a espècie singular.

Des de la motricitat bàsica de font filogenètica accedim als esports individuals; aquests es basen en les regles que regulen la competència de certes capacitats específiques de l'home, en la seva relació amb el medi ambient, per tal d'obtenir-ne un rendiment màxim.

#### **De les tècniques de lluita als esports de combat**

Les tècniques de lluita són unes pràctiques sistematitzades que es remunten a les èpoques més primitives i constitueixen una constant, més o menys institucionalitzada, en totes les cultures, a través de la història.

L'aprenentatge de les tècniques de lluita era imprescindible per a cada individu d'una comunitat, ja que de la seva destresa i habilitat en la lluita depenia la seva pròpia vida i la de la seva família, d'aquí ve la presència unànime en tots els pobles de l'antiguitat. També tenia altres sentits, com a ritual d'iniciació, d'entrenament per a la subsistència, de demostració de poder, de passatemps, i fins i tot d'exercici de control i autodomini.

Les activitats de lluita representen no sols unes pràctiques més o menys agressives, sinó que suposen un excel·lent mitjà d'au-

toconeixement, autocontrol, respecte, disciplina o ritualitat; valors de gran interès pedagògic per a la formació dels nostres alumnes. A hores d'ara, les lluites tradicionals, conservades en cada entorn cultural, i els esports de combat, han recollit el testimoni dels pobles de l'antiguitat i proporcionen una excel·lent possibilitat de realitzar competicions de lluita amb un fort contingut emocional, on s'utilitzen importants recursos del cos amb fins no agressius.

#### **Dels jocs col·lectius als esports d'equip**

Els jocs col·lectius dels pobles representen pràctiques recreatives evolucionades, de gran acceptació social; el significat ritual i simbòlic d'aquestes pràctiques lúdiques denota el nivell sociocultural d'aquesta civilització. Els pobles de més alt nivell de civilització tenien una bona estructura i una notable complexitat en els seus jocs col·lectius, en els quals la competició i l'atzar en constituïen els trets més fonamentals. Generalment, aquestes pràctiques van tenir una gran acceptació social i es van desenvolupar al voltant d'un mòbil ple de significacions ludicomàgiques. La pilota va ser el motiu més recorregut per la seva ambivalència i esfericitat. Sovint, les circumstàncies del joc, la incertesa del resultat i la sort més o menys capriciosa tenien fortes implicacions magicoreligioses

que eren fidelment interpretades pels alts dignataris religiosos. A través dels jocs col·lectius podem esbrinar en part la cosmovisió d'alguns pobles de l'antiguitat, l'estructura social, elements simbòlics i rituals i conèixer el seu estadi tecnològic, així com el seu nivell de civilització.

Molts jocs col·lectius de pilota han estat autèntics precedents dels actuals esports d'equip. Mitjançant un procés creixent de complexitat, proposem un procés que va des dels jocs col·lectius d'organització més simple fins als esports d'equip mitjançant una aproximació estructural i funcional comuna. A continuació, abordarem els esports de manera singular, ja que cada un d'ells implica un domini de destreses i habilitats diferents en relació amb l'ocupació de l'espai i el temps de joc, codis de comunicació diferenciats i un tipus de confrontació diferent en cadascun.

### **De les pràctiques amb objectes als esports amb instruments**

El cos ha estat el primer instrument de l'home durant tota la seva trajectòria històrica i les primeres tècniques humanes van ser exclusivament corporals. No obstant això, l'espècie humana, en el seu constant esforç pot millorar les seves condicions de subsistència, comença a descobrir objectes extracorporals, i els converteix en instruments al seu servei. En un principi, per necessitat i utilitat vital, després per enriquir el seu bagatge d'objectes i instruments lúdics i rituals, que es fan servir en les pràctiques corporals efectuades en el temps lliure. D'aquelles pràctiques lúdiques amb objectes han derivat els esports amb instruments més clàssics (tennis, golf, hoquei, beisbol, frontó amb pala...) i altres més nous i amb caràcter més alternatiu (*floorball*, *indiaca*...).

L'instrument és el símbol de la tècnica del progrés de l'home (des de l'os més primitiu utilitzat per l'home prehistòric fins a la peça tècnica més sofisticada). Les pràctiques físiques amb instruments impliquen una coordinació dinàmica molt fina i ajustada entorn de l'equació: ull-segment corporal-instrument-mòbil (si n'hi ha); per això, cal incorporar aquestes activitats al nucli d'experiències motores fonamentals

en el marc d'un procés racional d'educació esportiva.

### **De les habilitats laborals als esports tradicionals**

En la vida quotidiana dels pobles que ens van precedir, és una constant l'aprenentatge sistemàtic d'habilitats i destreses laborals que facultaven l'especialització i l'eficàcia de l'individu davant del grup social, i en demostraven la utilitat i la vàlua. Una part d'aquestes habilitats laborals passen al joc popular entre els nens i a la competició festiva per adults. Per als primers, es tractava d'assajar, de manera lúdica i espontània, les arts i els hàbits productius dels adults (el joc popular) i per a aquests representava, en el marc festivo-religiós, una forma d'emulació, de domini i de prestigi dins la seva mateixa comunitat (l'esport tradicional).

El nen/a, mitjançant aquestes pràctiques, s'endinsa en la història de la nostra cultura material a través el joc i hi descobreix nous rols, valors, hàbits i testimonis del temps més llunyà, que tenen un notable interès en el coneixement del nostre passat.

### **De les danses rituals als esports de ritme i expressió**

Alguns autors situen les danses rituals i culturals com l'origen de les primeres activitats físiques en el temps lliure de l'home primitiu. L'home ha tingut un instint natural pel moviment, el joc, o la lluita, que neix en el moment en què aquest s'allibera de les necessitats, se sent lliure, i crea el seu propi món lúdic, amb unes regles pròpies, inventades per ell, i no imposades per la naturalesa. La dansa ritual de culte a una divinitat o a un ésser semblant desaparegut, igual que l'art, ha complert, des dels temps més remots, la funció d'alliberament de l'home pel que fa a la dura lluita per la subsistència. A través de l'etnologia s'han trobat danses rituals i culturals en la pràctica totalitat dels pobles primitius estudiats, cosa que demostra la seva importància en la necessitat de l'home de satisfer el seu instint natural de moviment lliure i en el compliment de funcions socials, recreatives, religioses eroticosexuales i estètiques.

De les primigènies danses rituals i culturals han derivat, en l'actualitat, les pràctiques rítmiques i de percussió que han donat lloc als esports de ritme, alguns dels quals es troben a hores d'ara en procés d'esportivització (*gimnàstica rítmica*, *aeròbic*, *hip-hop*, *Funky*). L'expressió corporal, la comunicació no verbal, l'adaptació rítmica, el sentit musical, la coreografia, la integració social i cultural, l'activitat física de caràcter higiènic o l'equiparació de sexes i nivells, són algunes de les raons per a la introducció d'aquestes pràctiques ancestrals i de les modalitats modernes en l'àmbit de l'educació esportiva.

### **Dels recursos cinegètics i bèl·lics als esports de control i precisió**

Els homes del Paleolític van utilitzar l'arc i la fletxa i la javelina com a instruments per a la caça, així ho testimonien les pintures rupestres, les puntes de fletxa de sílex i les restes de javelines que apareixen en múltiples excavacions arqueològiques. Aquests instruments cinegètics es faran servir, més tard, com a armes de combat; tots els exèrcits del món antic i medieval van utilitzar l'arc i la fletxa, a més a més de les llances i les espases, fins que va aparèixer la pólvora i es desenvoluparan les armes de foc. Aquest tipus de pràctiques són considerades, a Orient, com a mitjans tradicionals d'educació, en un procés ple de cerimònies rituals que potencien, a través d'un adequat control tonicorespiratori, la concentració, l'autodisciplina i el domini d'un mateix. El seu ús per a la formació produeix una sorprenent inversió, ja que provoca la transformació d'uns hàbits agressius i mortífers en pràctiques d'interiorització amb un marcat caràcter educatiu.

Proposem que aquestes activitats de tipus introjectiu passin a formar part del currículum d'experiències motrius que l'alumne ha de posseir per tal d'assolir una formació completa. El procés que ha de seguir és partir de les experiències bàsiques més properes, com ho feien els pobles primitius, i anar progressant fins arribar als esports de control i precisió actuals: l'esgrima, el tir amb arc, el *kendo*, el *kyudo*, etc.

Javier Olivera Betrán