

“Los ejercicios corporales son, por su origen, un medio importante para mejorar la capacidad productiva.”

(WOLFGANG EICHEL, 1953)

“En el paleolítico surge la danza cultural, la forma más primitiva de ejercicio físico. En la danza se da por primera vez un movimiento nacido de la unidad vital del hombre, en razón de fines y objetivos externos al movimiento mismo.”

(ULRICH POPFLOW, 1955)

De las prácticas físicas primigenias al deporte educativo (II)

En la línea expuesta en la primera parte de este trabajo y dentro del universo deportivo, desarrollamos los trece grupos de actividades que se van a realizar en los dos ámbitos de actuación: Interno (centro escolar) y Externo (medio natural). En esta editorial trataremos el primer campo, que contiene siete grupos de prácticas delimitadas y se desenvuelve en el marco escolar. El segundo campo, que trataremos en la próxima y última editorial, consta de seis grupos de actividades y se desarrolla en gran medida en el medio natural mediante prácticas independientes en régimen intensivo, aprovechando los distintos períodos estacionales.

Ámbito Interno (centro escolar)

De las capacidades filogenéticas a los deportes individuales

El hombre y la mujer mediante el proceso ontogenético (desarrollo de un individuo de una especie) desarrollan de forma breve y precisa un recuerdo del proceso evolutivo de la especie humana, desde nuestros orígenes hasta el momento presente (filogénesis). De esta manera el niño/a tiene impreso en su código genético un conjunto de conductas motrices que pertenecen a las distintas fases evolutivas. Reptar, coger, tomar, tirar, gatear, realizar cuadrupedias y tripedias, trepar, balancearse, girar, colgarse, levantar, caminar, marchar, correr, saltar, lanzar, nadar... son las capacidades

básicas que nos vienen dadas por herencia filogenética y nos proporcionan nuestra motricidad característica como especie singular.

Desde la motricidad básica de fuente filogenética accedemos a los deportes individuales, éstos se basan en las reglas que regulan la competencia de ciertas capacidades específicas del hombre en su relación con el medio ambiente con fin de obtener un rendimiento máximo.

De las técnicas de lucha a los deportes de combate

Las técnicas de lucha son unas prácticas sistematizadas que se remontan a las épocas más primitivas y constituyen una constante más o menos institucionalizada en todas las culturas a lo largo de la historia. El aprendizaje de las técnicas de lucha era imprescindible para cada individuo de una comunidad, pues de su destreza y habilidad en la lucha dependía su propia vida y la de su familia, de ahí la presencia unánime en todos los pueblos de la antigüedad. También tenían otros sentidos, como ritual de iniciación, de entrenamiento para la subsistencia, de demostración de poder, de pasatiempo y hasta de ejercicio de control y dominio de sí.

Las actividades de lucha representan no sólo unas prácticas más o menos agresivas, sino que suponen un excelente medio de autoco-

o ritualidad; valores de gran interés pedagógico para la formación de nuestros alumnos. En la actualidad las luchas tradicionales conservadas en cada entorno cultural y los deportes de combate, han recogido el testigo de los pueblos de la antigüedad y proporcionan una excelente posibilidad de realizar competiciones de lucha con un fuerte contenido emocional en el que se utilizan importantes recursos del cuerpo con fines no agresivos.

De los juegos colectivos a los deportes de equipo

Los juegos colectivos de los pueblos representan prácticas recreativas evolucionadas de gran aceptación social cuyo significado ritual y simbólico denotaba el nivel socio-cultural de esa civilización. Estas prácticas lúdicas. Los pueblos de mayor nivel civilizatorio poseían una buena estructura y una notable complejidad en sus juegos colectivos, en los que la competición y el azar constituían sus rasgos fundamentales. Generalmente, estas prácticas tuvieron gran aceptación social y se desempeñaban en torno a un móvil pleno de significaciones lúdico-mágicas, la pelota fue el más recurrido por su ambivalencia y esfericidad. A menudo, los avatares del juego, la incertidumbre del resultado y la suerte más o menos caprichosa tenían fuertes implicaciones mágico-religiosas que eran fielmente interpretadas por los altos dignatarios religiosos.

A través de los juegos colectivos podemos desentrañar en parte la cosmovisión de algunos pueblos de la antigüedad, la estructura social, elementos simbólicos y rituales y conocer su estadio tecnológico, así como su nivel de civilización.

Muchos juegos colectivos de pelota han sido auténticos precedentes de los actuales deportes de equipo. Por medio de un proceso creciente en complejidad, proponemos un proceso que va desde los juegos colectivos de organización más simple hasta los deportes de equipo mediante una aproximación estructural y funcional común. A continuación abordaremos los deportes de manera singular, pues cada uno de ellos implica un dominio de destrezas y habilidades diferentes con relación a la ocupación del espacio y al tiempo de juego, códigos de comunicación diferenciados y un tipo de confrontación distinta en cada uno de ellos.

De las prácticas con objetos a los deportes con instrumentos

El cuerpo ha sido el primer instrumento del hombre a lo largo de su trayectoria histórica y las primeras técnicas humanas fueron exclusivamente corporales. No obstante, la especie humana en su constante esfuerzo por mejorar sus condiciones de subsistencia, empieza a descubrir objetos extracorporales convirtiéndolos en instrumentos a su servicio. Al principio por necesidad y utilidad vital, después para enriquecer el bagaje de objetos e instrumentos lúdicos y rituales que se empleaban en las prácticas corporales efectuadas en el tiempo libre. De aquellas prácticas lúdicas con objetos han derivado los deportes con instrumentos más clásicos (tenis, golf, hockey, béisbol, pala en frontón...) y otros más novedosos y con un carácter más alternativo (*floorball*, *indica*...). El instrumento es el símbolo de la técnica y del progreso del hombre (desde el hueso más primitivo utilizado por el hombre prehistórico hasta la pieza técnica más sofisticada). Las prácticas físicas con instrumentos implican una coordinación dinámica muy fina y ajustada en torno a la ecuación: ojo-segmento corporal-instrumento-móvil (si lo hubiere); por lo que es preciso engrosar estas actividades en el núcleo de experiencias motoras fundamentales en el marco de un proceso racional de educación deportiva.

De las habilidades laborales a los deportes tradicionales

Es una constante en la vida cotidiana de los pueblos que nos precedieron el aprendizaje sistemático de habilidades y destrezas laborales que facultaban la especialización y eficacia del individuo ante el grupo social, demostrando su utilidad y valía. Parte de estas habilidades laborales pasan al juego popular entre los niños y a la competición festiva para los adultos. Para los primeros se trataba de ensayar de manera lúdica y espontánea en las artes y hábitos productivos de los mayores (el juego popular) y para éstos representaba en el marco festivo-religioso una forma de emulación, de dominio y de prestigio dentro de su propia comunidad (el deporte tradicional).

El niño/a a través de estas prácticas se sumerge en la historia de nuestra cultura material mediante el juego y descubre nuevos roles, valores, hábitos y testimonios de antaño que poseen un notable interés en el conocimiento de nuestro pasado.

De las danzas rituales a los deportes de ritmo y expresión

Algunos autores sitúan a las danzas rituales y culturales como el origen de las primeras actividades físicas en el tiempo libre del hombre primitivo. El hombre ha tenido un instinto natural por el movimiento el juego o la lucha que nace en el momento que éste se libera de toda necesidad, se siente libre, y crea su propio mundo lúdico con unas reglas propias inventadas por él y no impuestas por la naturaleza. La danza ritual de culto a una divinidad o a un ser semejante fallecido, al igual que el arte, ha cumplido desde los tiempos más remotos la función liberalizadora del hombre con respecto a la dura lucha por la subsistencia. A través de la etnología se han encontrado danzas rituales y culturales en la práctica totalidad de los pueblos primitivos estudiados, lo que demuestra su importancia en la necesidad del hombre de satisfacer su instinto natural de movimiento libre y en el cumplimiento de funciones sociales, recreativas, religiosas, erótico-sexuales y estéticas.

De las primigenias danzas rituales y culturales se han derivado en la actualidad las

prácticas rítmicas y de percusión que han dado lugar a los deportes de ritmo, de los que algunos están actualmente en proceso de deportivización (Gimnasia rítmica, Aeróbic, *Hip Hop*, *Funky*). La expresión corporal, la comunicación no verbal, la adaptación rítmica, el sentido musical, la coreografía, la integración social y cultural, la actividad física de carácter higiénico o la equiparación de sexos y niveles son algunas de las razones para la introducción de estas ancestrales prácticas y las modalidades modernas en el ámbito de la educación deportiva.

De los recursos cinagéticos y bélicos a los deportes de control y precisión

Los hombres del Paleolítico utilizaron el arco y la flecha y la jabalina como instrumentos para la caza, así lo testimonian las pinturas rupestres y las puntas de flecha de pedernal y restos de jabalinas que aparecen en múltiples excavaciones arqueológicas. Estos instrumentos cinagéticos se emplean más tarde como armas de combate, todos los ejércitos del mundo antiguo y medieval utilizaron el arco y la flecha, además de las lanzas y las espadas, hasta que aparece la pólvora y se desarrollan las armas de fuego. Este tipo de prácticas están consideradas en Oriente como medios tradicionales de educación, en un proceso pleno de ceremonias rituales que potencian a través de un adecuado control tónico-respiratorio la concentración, la autodisciplina y el dominio de sí. Su manejo con fines formativos produce una sorprendente inversión, ya que provoca la transformación de unos hábitos agresivos y mortíferos en prácticas de interiorización con un marcado carácter educativo. Proponemos que estas actividades de corte introyectivo pasen a formar parte del currículum de experiencias motrices, que el alumno/a debe poseer para lograr una completa formación. El proceso a seguir es el de partir de las experiencias básicas más cercanas al proceder de los pueblos primitivos e ir progresando hasta alcanzar los deportes de control y precisión actuales: la esgrima, el tiro con arco, el *kendo*, el *kyudo*, etc.

Javier Olivera Betrán