

“Todos los ejercicios corporales fueron en principio actos de culto”

(CARL DIEM, 1960)

“La actividad deportiva del hombre nace de la vida instintiva”

(FRIEDRICH EPPENSTEINER, 1964)

## De las prácticas físicas primigenias al deporte educativo (y III)

### Ámbito externo (medio natural)

#### De las embarcaciones de transporte a los deportes náuticos

Desde las épocas más remotas los hombres han utilizado distintas formas de embarcaciones: almadías, balsas, troncos de árbol huecos, ... manejados con pértigas o remos para navegar por los ríos, lagos y mares. Poco a poco estas primitivas embarcaciones fueron reformándose hasta obtener los *kayaks* (en lengua esquimal, botes de hombres), canoas y las embarcaciones de vela (que aparecen por primera vez en el río Nilo, Egipto 5500 a. de C.). Podemos distinguir entre las embarcaciones propulsadas por los remos y las que son empujadas por la fuerza del viento a través de las velas desplegadas convenientemente.

Indudablemente, estos primitivos artilugios para el desplazamiento acuático pueden representar una magnífica experiencia para nuestros escolares. El niño debe conocer los dos grandes ámbitos de la navegación (remos y velas) y adaptarse a cada uno de ellos. La navegación en sus diversas formas reporta conocimientos técnicos y medioambientales y desarrolla extraordinariamente las dimensiones relacionales, afectivo-emocionales y de decisión. Nuestra propuesta pedagógica estaría estructurada en las siguientes fases: 1) Búsqueda de materiales, moldeamiento y construcción de embarcaciones primitivas y otras alternativas ingenieras por los propios alumnos/as. 2) Introducción práctica a las embarcaciones propulsadas por remos. 3) Conocimiento y práctica de las embarcaciones de vela (aprovechamiento del viento para lograr una propulsión y dirección de la nave).

#### De las experiencias eólicas a los deportes aéreos

Volar y conquistar el entorno aéreo ha sido siempre una aspiración humana y hasta una necesidad, muchas culturas han considerado el aire y el viento como un elemento fundamental lo que tiene su reflejo en las prácticas eólicas creativas de sus respectivas sociedades. Los saltos al vacío con acrobacias aéreas han sido una constante en multitud de pueblos, sobre todo los ribereños y marítimos con buenos acantilados. En Egipto se hacían globos de papiro calentando el aire de su interior, por lo que estos artilugios alcanza-

ban una cierta altura y efectuaban recorridos más o menos largos, en relación a los cuales existía cierta competencia. Los maoríes de la Polinesia, los otomí de México y las tribus autóctonas de Guatemala practicaban el juego del “volidor”, en el que varios individuos se sujetaban cada uno de ellos a una cuerda que pendía de un disco girador de madera asido a un mástil, girando libremente a merced del viento reinante. Entre las tribus originarias de Australia, se practicaba principalmente el bumerán, objeto que posee unas especiales características voladoras como su capacidad planeadora y el retorno, sus descubridores le atesoraban múltiples aplicaciones: mágicas y religiosas, utilitarias, recreativas, cinegéticas o bélicas. Los cometas originarios de los pueblos asiáticos del Tibet y China con todo tipo de variantes y aplicaciones, entre éstas destaca la experiencia la de colocar a un individuo asido a un cometa gigante con fines de observación a larga distancia, que es arrastrado y lanzado al espacio con éxito por varios compañeros.

En los últimos tiempos, el hombre, fiel continuador de la tradición histórica, ha ingenierado ciertos artilugios para poder volar y sentir el placer de suspenderse en el espacio. El resultado actual son los deportes aéreos modernos y otras prácticas recientes: paracaidismo, caída libre, parapente, ala delta, aerostación, vuelo sin motor, *puenting*, etc. El bumerán actual y el *freestyle* nos recuerdan los lanzamientos de objetos con características aerodinámicas especiales, entre ellas la capacidad y versatilidad del retorno jugando con las corrientes de aire.

En el campo pedagógico de la educación deportiva, en una primera etapa, planteamos el conocimiento y el manejo de los artefactos planeadores que se dispongan (discos atléticos livianos, platillos voladores, bumerán, cometas o cualquier otro ingenio improvisado) y el análisis de las direcciones y corrientes de viento. A continuación, proponemos recrear situaciones relacionadas con el dominio del cuerpo en el espacio, las acrobacias y el material específico: el trampolín, el *minitramp* (con caídas en gruesas colchonetas y en la piscina) o la cama elástica. Finalmente, para los más inquietos y atrevidos siempre queda la experiencia de practicar alguna modalidad entre los deportes aéreos.

### De los artefactos mecánicos a los deportes de motor

La invención de la rueda en la segunda revolución tecnológica (Mesopotamia, alrededor de 2220 a. de C.) supuso para el hombre un gran eslabón en su incesante carrera de avances en la conquista y dominio de la naturaleza. La rueda es el instrumento básico de todos los vehículos terrestres, a partir de su invención se han ido creando una compleja serie de artilugios mecánicos sostenidos por ruedas que cubren necesidades de transporte, productivas y bélicas. Posteriormente, estos artefactos se han destinado a fines lúdicos y competitivos. Desde las antiguas carreras de carros tirados por caballos (bigas y cuadrigas) en la segunda revolución tecnológica (Edad de los Metales y Edad Media), llegamos a la tercera revolución tecnológica (1.ª fase: 1765-1885) con la aparición de los artilugios mecánicos propulsados con energía autogenerada (bicicleta, patines de ruedas) con aplicaciones utilitarias y también lúdico-deportivas, ya que representaban la originalidad y la modernidad de una nueva práctica recreativa y competitiva en su época: el deporte. En la 2.ª fase (1885-1960), surgen los vehículos dotados de motor de explosión (motocicletas y coches), todo un símbolo de la modernidad que transformará nuestra forma de vida, pronto estas máquinas tendrán una enorme acogida popular en el campo del deporte aunque nunca han sido aceptadas en el más grande espectáculo deportivo: los Juegos Olímpicos.

Las máquinas de energía autogenerada y las máquinas de energía propulsada (con motor de explosión) pertenecen a nuestro entorno sociocultural y tecnológico. El niño muy familiarizado con estos artefactos mecánicos de hoy debe aproximarse de forma paulatina a las máquinas, desde la más sencilla y esforzada a la más compleja y propulsada, con objeto de conocerlas, manipularlas, conducir las, respetarlas y disfrutarlas. Sugerimos un amplio trabajo con las máquinas de energía autogenerada: trabajos de habilidad y destreza, desplazamientos por diferentes superficies, carreras, juegos y equilibrios diversos. Posteriormente, propiciar ciertas experiencias con vehículos de motor autónomos y poco peligrosos: *karts* y otras variedades similares. Conducir vehículos en nuestra época no es un lujo sino una necesi-

dad, la mayoría de nuestros alumnos se introducirán de forma temprana en los vehículos de motor convencionales, la formación recibida en este ámbito puede ser de gran valor.

### **De los juegos ecuestres a los deportes hípicas**

Entre los animales domesticados por el hombre el caballo (estepas de Siberia, hacia el año 3000 a. de C.) ha sido sin duda el más importante por su carácter polivalente: servicios de transporte, tareas agrícolas, utilidad en conflictos bélicos, en el tiempo de ocio, etc. En algunas culturas, sobre todo del ámbito asiático, fue un elemento clave y el fundamento primero de su propia existencia como grupos nómadas organizados, los hititas desarrollaron una sorprendente teoría en torno al caballo y su entrenamiento para las carreras que encontramos recogida en el texto de *Kikkuli* (hacia el año 1360 a. de C.). Haciendo un rastreo etnológico por los distintos pueblos y civilizaciones que han conocido y utilizado el caballo, fundamentalmente en las civilizaciones asiáticas y europeas, encontramos una enorme variedad de actividades hípicas de carácter recreativo, competitivo y festivo: carreras con multitud de variantes, juegos hípicas (de destreza, de lucha), acrobacias hípicas o juegos colectivos a caballo (polo, *koura*, *buzkashi*). El hipódromo como instalación específica se construye, se generaliza y se institucionaliza desde varios siglos antes de Cristo y representa el gran nivel de aceptación social de todas las actividades hípicas de carácter recreativo, que vendría a resumir el estatus que tenía el caballo entre estas culturas.

Actualmente el caballo ha perdido el protagonismo de antaño, ya que las máquinas con motores de explosión han venido a sustituir las funciones del equino, por lo que su papel ha quedado reducido al ámbito recreativo y competitivo. Los deportes hípicas representan ese segmento en el universo deportivo.

Proponemos a nuestros alumnos/as las experiencias con caballos con objeto de conocer unas actividades que fueron de gran importancia en el pasado. Éstas suponen la recuperación de la interacción entre el hombre y el animal en busca de una buena adaptación y coordinación jinete-caballo, que nos permita lograr los objetivos propuestos, el disfrute y reconocimiento del medio ambiente y el conocimiento, respeto y consideración de uno de los animales más nobles, cercanos y útiles al género humano.

### **De los medios utilitarios de desplazamiento a los deportes deslizantes**

Desde el principio el hombre y la naturaleza han coexistido de forma casi permanente, sólo en la época contemporánea, con el proceso urbano e industrial y su creciente tecnificación, el hombre ha vivido parcialmente de espaldas a la naturaleza. La relación que el género humano ha mantenido tradicionalmente con ciertos elementos naturales (nieve, hielo, ríos, barrancos o mares) le ha conducido a la creación de una serie de ingenios con fines utilitarios: las tablas de esquí, los patines sobre hielo, las tablas de *surf*, etc. Actualmente, los deportes deslizantes que suceden a este tipo de prácticas en el ámbito recreativo se han desarrollado

mucho y representan una oferta bastante accesible para el niño aunque de carácter estacional.

Las primitivas prácticas utilitarias de desplazamiento tienen un conjunto de características comunes, son actividades de equilibrio sobre instrumentos deslizantes en un medio natural con las que se aprovechan las energías libres de la naturaleza para poder desplazarse con la máxima eficacia y el mínimo coste. Creemos que este tipo de actividades ofrecen un amplio abanico de experiencias en el medio natural que es necesario capitalizar en una educación deportiva. Proponemos tres fases de actividades: 1) Desplazamientos y deslizamientos diversos en nieve, hielo, arena (dunas) y agua con el propio cuerpo, buscando las mejores superficies corporales de deslizamiento por sensaciones y eficiencia en el desplazamiento. 2) Actividades de desplazamiento y deslizamiento en los distintos medios naturales utilizando toda clase de objetos, con el fin de obtener el artilugio más deslizante. 3) Práctica de los deportes deslizantes actuales en los distintos medios naturales: nieve, hielo, mar y río.

### **De las actividades físicas en el medio natural (los sistemas naturales) a los deportes de aventura**

La naturaleza siempre ha ofrecido al hombre un entorno vital para realizar actividades físicas de subsistencia, lúdicas y educativas. La naturaleza lo era todo para nuestros antepasados más primitivos, en ella nacían, se alimentaban, se guarecían, se solazaban, la temían, la idolatraban y en ella morían; pero hasta hace bien poco, el medio natural continuaba omnipresente albergando vida y constituyéndose como una enorme y rica escuela para los humanos presentes. Las actividades físicas educativas y recreativas que el hombre ha desarrollado en gran parte de la historia de la humanidad ha tenido lugar en contacto directo con el entorno natural, pero conforme el individuo resuelve el dilema cultura-naturaleza a favor del primero se dedica a transformar paulatinamente la naturaleza, alejándose de ella. El deporte surge en la época contemporánea en un contexto urbano e industrial muy determinado, como una práctica lúdica de rendimiento racionalizada que rompe definitivamente con las prácticas físicas desarrolladas en un entorno natural, incierto y poco estructurado. Los empiristas ingleses del siglo XVII y el influyente filósofo y pedagogo de la Ilustración, Jean Jacques Rousseau, promueven una educación corporal en contacto directo con la naturaleza que produce un notable eco en el campo de la educación corporal: el movimiento filantrópico de J. Basedow (precursor de las Escuelas Gimnásticas del siglo XIX), el Sistema Natural de G. Hébert (primer tercio del siglo XX), el movimiento *Scout* de Baden Powell y la Gimnasia Natural Austriaca. En la década de los años ochenta, debido al paradigma ecológico surge un renovado interés por la naturaleza y por reacción al estilo de vida urbana se ofrece la posibilidad de disfrutarla y poder deslizarse por ella utilizando la tecnología pertinente. Así nacen prácticas de tierra, agua y aire en la que se buscan emociones y sensaciones de riesgo y aventura en plena naturaleza.

Desde el punto de vista pedagógico, el medio natural representa la mejor cancha posible para una sesión de educación corporal, auténtica alternativa de las prácticas deportivas urbanas y previsibles. Nos ofrece un entorno pleno de incertidumbre, rico de posibilidades motrices no previstas que facilitan la interacción del individuo con la naturaleza utilizando todas sus capacidades motrices, el conocimiento de los recursos y características de sus diversos sistemas, la variedad de acción, la asunción de una educación medioambiental y el placer de disfrutar del entorno natural.

Proponemos la confección de un completo programa de prácticas físicas en el medio natural que abarque toda la formación escolar, en el que se desarrollen un conjunto de experiencias crecientes en dificultad y complejidad adaptadas a las progresivas necesidades e intereses del niño/a. En una primera etapa sugerimos un proceso que vaya desde las actividades que permitan desarrollar las capacidades filogenéticas en el medio natural (Sistema Natural de Hébert) hasta los juegos de creciente complejidad especialmente ajustados al medio natural (destacamos los recorridos y carreras de orientación), pasando por experiencias de estancia y acampada en la naturaleza. A continuación proponemos un programa de prácticas relacionadas con los deportes de aventura en sus modalidades de tierra (*trekking*, cicloturismo), agua (*rafting*, hidrospeed, descenso de barrancos) y aire (puenting, parapente). En una tercera etapa, sugerimos la introducción de los alumnos más osados a los deportes de mar y montaña más técnicos y arriesgados (submarinismo, escalada, espeleología). Finalmente, para los más preparados y con decidido espíritu de riesgo les proponemos las multicompeticiones, desde el biatlón y el triatlón hasta los *raids* de aventura (*Raiverd*, *Red Gauloises*,...) en los que se deben realizar durante varios días por equipos un conjunto de pruebas muy exigentes pertenecientes al campo de los deportes de aventura.

Si el deporte espectáculo deriva de algunos ritos de iniciación y de ciertos juegos festivos institucionalizados de distintos pueblos y civilizaciones que nos han precedido en todo el orbe: los Juegos Panhelénicos en la antigua Grecia, los espectáculos romanos en el Circo y el Anfiteatro, los primitivos Juegos Celtas en la Islas Británicas, las carreras ecuestres en el hipódromo de Bizancio, las justas y torneos medievales, el juego de pelota precolombino, el calcio florentino, el polo persa e hindú, el *koura* musulmán, las artes luctatorias japonesas, las competiciones rituales de iniciación africanas o las pruebas acuáticas de los pueblos de la Polinesia. El deporte praxis, del que procede el deporte recreativo y el deporte educativo, hunde sus raíces en la cultura material de todos los pueblos de la humanidad y sus actividades corresponden a prácticas de la vida cotidiana de nuestros antepasados que forman parte del acervo cultural de la humanidad.

El deporte, por su bagaje cultural pasado y por su preeminencia actual, debe participar en el proceso educativo de nuestros niños/as como realidad pedagógica autónoma del deporte espectáculo.

Javier Olivera Betrán