

IMPORTANCIA DE LA ÉPOCA CLÁSICA PARA EL DEPORTE

Autores:

Herrador, Manuel

Huertas, José A.

Email:

manu_herrador@hotmail.com

Resumen:

En el presente artículo se realizará una revisión acerca del tratamiento del deporte en los primeros tiempos de las nacientes civilizaciones. Además, se buscará encontrar las semejanzas y relaciones que puedan existir entre estas primeras civilizaciones y la época más cercana que atañe a nuestros días, escudriñando sobre la posible relación entre el tratamiento actual del deporte y el de aquellas.

Palabras Clave:

Grecia, Roma, Prehelénicas y deporte.

1. INTRODUCCIÓN

A pesar de la importancia de las civilizaciones de la época clásica en otros campos del conocimiento como la filosofía, las ciencias, etc., y de los importantes descubrimientos que realizaron, para aquellas sociedades el deporte era un elemento esencial en la vida. Desde las primeras civilizaciones que realizaban un deporte con fines lúdicos y militares, pasando por la época helénica, cuyos objetivos se orientaban además hacia la educación y la higiene, y finalizando en Roma, que se terminó usando el deporte como medio político, el deporte y el ejercicio físico han sufrido cambios e innovaciones, de modo que llegó a obtener una gran importancia para estas civilizaciones.

Tras el desuso del deporte en la Edad Media, en el renacimiento se vuelven a recuperar los valores y la importancia que se le daba al deporte, pero basándose en el practicado en la época clásica. Por eso mismo, conociendo como era el deporte en dicha época, podremos entender en mayor medida el deporte de hoy día, y observaremos que no somos los primeros en llenar estadios para ver prácticas deportivas, ni tampoco en querer ser los mejores dentro de una modalidad deportiva.

Por estos motivos nos centraremos en el estudio de la evolución deportiva en la época clásica. Para ello, es necesario conocer en qué elementos de civilizaciones anteriores ellos se basaron para asentar las bases de sus teorías y prácticas deportivas, y no continuaremos tras la época clásica puesto que tras la Edad Media, el renacimiento recoge el deporte de estas civilizaciones, y por consiguiente la base del deporte actual se encuentra en esas civilizaciones, ya que no se inició desde el cero la práctica deportiva en el mundo moderno.

2. HISTORIA PREHELÉNICA

El ser humano, al hacerse sedentario, puesto que ya no necesita buscar alimentos ni cazar, consigue domesticar ciertos animales y conoce los periodos de cultivo de plantas, tiene que realizar otras actividades. Antes de convertirse en sedentarios, las actividades que realizaban eran de supervivencia principalmente, aunque también realizaban algunas con fin religioso. En cambio, ahora que la supervivencia la tiene asegurada y se han instalado en unas regiones prosperas de recursos, utilizaban el tiempo libre para fortalecerse para la guerra, para entretenerse o para mantener unos niveles óptimos de salud.

López (2004) y Zagalaz (2001) nos comentan que Agosti (1974), dice que la educación física aplicada de forma sistemática y con objetivos, tiene su origen en China e India. Además, Mesopotamia, Egipto y Creta, son los precursores de la civilización occidental, y por consiguiente, los principales precursores del deporte occidental. López (2004) nos hace una clasificación de las civilizaciones prehelénicas más importantes:

2.1.- China.

En China se le daba gran importancia a la fortaleza física, porque poseía un sentido religioso, y poseía valores físicos y mentales (López, 2004). Zagalaz (2001) y López (2004) coinciden en que en los primeros tratados de medicina, se recoge la importancia de los ejercicios corporales como precursores de las artes marciales actuales, practicándose en China una serie de movimientos y posiciones recopilados cuyo nombre era cong-fou, que era un sistema de enseñanza, lucha y gimnasia con fines religiosos y para curar el cuerpo de enfermedades.

Cuidaban la preparación militar, realizando tanto esgrima, como la guía de carros, el tiro con arco, la equitación y las actividades de fuerza. También realizaron algunos juegos de pelota, y otros con instrumentos tales como raquetas, bastones volantes emplumados, etc. (López, 2004)

En resumen, las finalidades de las actividades físicas practicadas en China militares, de salud e higiene y lúdicas.

2.2.- India.

De India destacaremos su avanzada medicina además de una importante cultura física. La actividad física solo era usada por las clases altas de la sociedad, y poseía unos fines terapéuticos y educativos, y poseían cierto sentido religioso y mítico. El yoga es el reflejo de la actividad física recogida por el budismo, con lo que se quiere purificar el organismo y meditar (López, 2004). Solo los escalafones más altos de la sociedad podían acceder a la práctica deportiva como elemento lúdico o terapéutico, además del militar, el cual era especialmente trabajado por el ejército.

Los ejercicios practicados se dividían en ejercicios libres; rítmicos, de habilidad, la danza, lucha libre y trepa de troncos, y ejercicios con elementos; lucha con escudo y espada, esgrima con bastones y danza con armas (López, 2004). Los objetivos principales de la práctica física eran militares y lúdicos, siendo ejercicios militares los que utilizaban elementos, y lúdicos los que utilizaban ejercicios libres.

2.3.- Mesopotamia.

Se situó entre los ríos Tigris y Eúfrates. Aquí se produjeron las circunstancias geográficas para que aparecieran las primeras grandes ciudades. La mayor característica que recae sobre esta civilización es que

aparece la escritura cuneiforme sobre el 3400 a.C. También posee gran importancia el hecho de la domesticación de caballo, de modo que pudieron entrenarlos para las carreras, como puede ser observado en el texto “Kikuli”. En él se narra el modo de entrenamiento de los caballos (Rodríguez, 2003). Comienzan las carreras de carros, que duraran 4853 años antes de la caída de Constantinopla en mano de los turcos en 1453 D.C.

Al domesticarse el caballo se le aplicaron diversos usos rápidamente. Estas utilidades aplicadas al caballo son: utilización en guerra para que tiren de carros de combate, además de las carreras de carros, actividades como la doma o la equitación (López, 2004).

Según Rodríguez (2003) y López (2004), también realizaban otras actividades tales como el pulgato, la carrera, la natación, la lucha y manejo de armas. Los principales objetivos de las actividades en mesopotamia eran militares, de ahí la importancia de las carreras que serían un éxito durante las épocas posteriores al igual que en esta, debido a que un ejército con buenos carros de combate tiene mejores capacidades que uno sin ellos, por lo que las carreras “servían de entrenamiento” para el combate.

2.4.- Egipto.

Egipto se desarrolla de forma simultánea a la civilización mesopotámica. En esta civilización se descubre la escritura sobre el 3000 a.C. Se encuentra situada junto al río Nilo. De esta sociedad han sido encontrados mayor número de objetos que las anteriores, que dan indicios de la práctica deportiva en ella. Esto es así porque los ejercicios los realizaban las clases sociales altas, y para ellas se construían inmensos panteones donde se guardaban junto a ellos a todos los útiles tanto deportivos como no deportivos para la vida futura.

Estos elementos son (Rodríguez, 2003): 8 carros, bastones de esgrima, arcos, arpones y anzuelos de pesca (los faraones practicaban la caza de animales salvajes). También se pueden observar dibujos sobre las paredes de tumbas y templos que muestran una práctica deportiva abundante y variada.

López (2004) nos indica que los griegos desarrollan un programa de actividad física que solo es aplicado a las clases altas de la sociedad, ya que eran las únicas que practicaban este tipo de actividades, y pretendían con estos ejercicios fortalecer el tronco, las piernas y el equilibrio. Las principales actividades que realizaban eran deporte de lucha, atletismo, natación (donde realizaban competiciones excepcionales), gimnasia, esgrima con bastones, el remo y la danza. Además realizaban el puligato, lucha con palos, levantamiento de pesos y carreras de caballos y carros como preparación militar. Se le da gran importancia al juego, como medio educativo, a las competencias y al espectáculo.

Las personas con tiempo libre solían gastarlo jugando, los niños, que eran los que más tiempo libre poseían, eran los que más jugaban durante su infancia, y han llegado hasta nosotros diversos juguetes y juegos de mesa que así lo demuestran. Los pequeños de todas las clases sociales podían disponer de juguetes hechos de madera, tela o barro, como armas, muñecas, figuras móviles de animales y personas, peonzas, etc.

También realizaban ejercicios acrobáticos y danzas, ya que a partir de la gran cantidad de restos obtenidos, parecen tener relación en el contexto social de celebración de festividades religiosas, reales y privadas. Puede resumirse que los objetivos principales de la práctica deportiva en Egipto son militares y lúdicos. Los objetivos militares hacen referencia al programa de actividad física que es aplicado a las clases altas de la sociedad, entendiendo que los niños mientras las clases altas practican este tipo de ejercicios se entretienen jugando,

objetivo lúdico. También las personas adultas complementarían a su tiempo libre con estas actividades lúdicas.

2.5.- Creta.

La importancia de esta civilización recae en su vinculación al origen de la cultura griega, por lo que también influye de forma muy directa en su deporte. Era un pueblo dedicado al comercio, no militarizado, siendo un eslabón entre culturas, y con una afición muy peculiar para la época, la tauromaquia (salto del toro), como aparece en las grabaciones del palacio de Cnosos.

Según Rodríguez (2003), las explicaciones sobre el significado del juego del toro se divide en dos grandes grupos; religiosas o paganas. Aunque evitan las guerras, realizan la lucha y el pulgato, siendo de los deportes más importantes allí practicados. También se realizaba danza cretense, que tenía mucho protagonismo entre la sociedad, juegos acrobáticos, caza de animales salvajes y de aves y escenas de pesca. El objetivo del deporte cretense era únicamente lúdico, debido a su falta de necesidad de crear ejército.

3. HISTORIA DEL DEPORTE EN GRECIA

El deporte griego tiene un origen inseguro, ya que no se sabe aun con certeza. Se considera que se origina con la llegada de los indoeuropeos entre el 2100-2000 a.C., pero además hay que tener en cuenta a la civilización cretense.

En Grecia, al hablar de deporte, se hacía referencia a tres términos imprescindibles de la sociedad, paideia, areté y gimnasia. Rodríguez (2003) nos da certeras definiciones sobre estos tres términos. El término paideia, tenía un significado de educación, ideales de la cultura y literatura conjuntamente. Areté por el contrario significa el valor del guerrero, la lealtad y el honor. La

areté se aplicaba tanto en la guerra, como en los juegos, la vida social o palacio. Por último, gimnasia significaba cuerpo desnudo, y era la obligación de tener un cuerpo bello y sano.

Los griegos también acuñan el término kalokagatía, que hace referencia a la tanto belleza intelectual, como a la belleza de los movimientos deportivos y corporales, por lo que los griegos buscaban el desarrollo tanto moral como físico. Y como bien indica López (2004), *“el ideal educativo Kalokagatía (síntesis de lo bueno y lo bello), incluía las prácticas físicas (la elegancia del cuerpo, garantizaba la armonía interior).”* Platón desarrollo este término como *“música para el alma y gimnasia para el cuerpo.”*

3.1.- Las primeras concepciones del deporte en Grecia.

La literatura griega muestra su máximo esplendor en obras como la Iliada y la Odisea, ambas del autor Homero. En la Iliada se observa claramente como el valor de la areté se encuentra en cada uno de los personajes de la obra, es un poema en el que solo se narran hechos heroicos. Homero realiza estos poemas con una notable intención educativa, intentando educar a la sociedad con los valores aristocráticos.

Homero describe relatos deportivos, en los que también se encuentran estos valores, y se convierte en el primer reportero deportivo de la historia. Homero te introduce en el ambiente deportivo, dejando de lado tanto aspectos tácticos como técnicos; lo importante es concienciar al pueblo de que es importante realizar deporte (Rodríguez, 2003).

Según Rodríguez (2003), los elementos deportivos que aparecen en la Iliada, junto a las que aparecen en la Odisea, componen prácticamente la totalidad del programa de los Juegos Olímpicos. Homero nunca habló de los

Juegos Olímpicos, por lo que se piensa que es anterior, aunque es probable que hubieran empezado los juegos en el momento de la creación de los poemas, es decir, que los poemas y los Juegos Olímpicos sean coetáneos. Los juegos deportivos contenidos en la Iliada son: las carreras de carros, el puligato, la lucha, la carrera, el combate con armas, el lanzamiento de peso, el tiro con arco y el lanzamiento de jabalina.

Existen muchos indicios que la relación entre la Iliada y los Juegos Olímpicos son la existencia de una cultura deportiva origen funerario, como sucedía en muchas otras culturas.

En la Odisea, se observan las pruebas de carrera, lucha de palmas, salto, disco y puligato. La prueba de salto y disco no aparecen descritas y no se conoce con certeza como era su práctica (Rodríguez, 2003). En esta obra el valor que los juegos en ella referencia, va dirigido más hacia la aristocracia que al pueblo, en contra de la Iliada que va dirigida a toda la población. Buscar el honor, la gloria y el reconocimiento, es propia de la areté aristocrática. Pero si estos valores también se observan en la Iliada, ¿por qué realizar la distinción? En la Iliada estos valores son realizados por todo tipo de personas, es decir, por soldados que pertenecen a las clases altas, como a los soldados sencillos, pero en la Odisea, solo se puede observar que las clases altas busquen estos valores, con lo que se indica que deben ser obtenidos por ellas. Pero la Odisea no indica explícitamente que solo lo realicen las clases altas, sino que no hace referencia al resto de clases sociales.

Otro escritor importante es Píndaro (518 – 438 a.C.), que intenta con su poesía educar al igual que Homero. Según Rodríguez (2003), ésta carece de descripciones técnicas de las modalidades deportivas utiliza del mito como medio para la educación, lo que hace que su poesía sea religiosa. Píndaro

considera que la educación carece de sentido si no se tiene sangre divina, y que la areté es solo para este tipo de clase social.

Sócrates (470 a.C.) pensaba que lo más importante es la música y la gimnasia. Por eso hablaba de que un desarrollo personal del niño se obtenía con el juego infantil (la pelota, la soga o la lanza entre otros), siempre controlado por la educación del alma. Todo esto se recoge en su frase célebre: "*Gimnasia para el cuerpo, música para el alma*". Pero es su discípulo Platón quién le da mayor importancia a la educación.

3.2.- El deporte para Platón.

Platón (427 – 347 a.C.) es el filósofo que mayor importancia da al deporte en la educación. Nace y muere en Atenas, siendo de familia aristocrática y recibiendo una importante educación, y también en gimnasia. El considera que la música y la gimnasia deben enseñarse conjuntamente, y que no se puede enseñar una sin la participación de la otra.

La música es la disciplina del conocimiento y el amor a la belleza. El individuo educa su alma mediante la música, y a su cuerpo con cualidades similares a las del alma. Por el contrario, las buenas cualidades del cuerpo no influyen necesariamente en el alma. De hay que tenga más importancia la música que la gimnasia.

La gimnasia, tras haber sido educada el alma, es necesaria a lo largo de toda la vida. La gimnasia tiene que ser armoniosa con la música, ya que tiene que utilizarse siempre conjuntamente. El cuerpo es tiene que estar fortalecido para la protección del alma.

Según Rodríguez (2003), los elementos esenciales de una adecuada educación (que son observados en la obra “La República” de Platón) son:

- La música y la gimnasia son imprescindibles en la educación.
- Es más importante la música que la gimnasia, a la cual debe dirigir.
- La belleza es símil de perfección.
- La música y la gimnasia deben aplicarse según las necesidades convenientes.
- No acepta el exceso de cuidado personal.
- El juego estaba considerado vital para la educación.

3.3.- La educación deportiva en Aristóteles.

Aristóteles (384 – 322 a.C.), discípulo de Platón, es la persona que le da a la gimnasia el carácter científico. Para él, el cuerpo en la educación recibe un tratamiento médico-higienista, y según Zagalaz (2001), alejándose de la gimnástica porque lo consideraba poco saludable. Según Rodríguez (2003), Aristóteles asienta la doctrina de la educación en tres pilares:

- La gimnasia como disciplina útil: al contrario que Platón y Sócrates, considera que la música no es necesaria. Ser útil significaba desarrollar la fuerza, la salud y el valor (ya que con la lucha, que se encontraba dentro de la gimnasia, se desarrollaba). El actual principio de utilidad que debe tener nuestro proyecto educativo proviene de este pensamiento de Aristóteles.

- El juego no debe ocupar el tiempo de ocio: el juego debía usarse en los trabajos durante los descansos, ya que este desarrolla a la persona durante toda la vida.
- Teorías sobre el entrenamiento en jóvenes y niños: a los niños no se les debía especializar en ningún deporte hasta la edad adulta, ya que si se hacía provocaría el fracaso de los mismos. Aquí ya se utilizaba el principio de totalidad y especificidad actualmente usados.

3.4.- El juego.

Según Rodríguez (2003), en Grecia se diferenciaron el juego del deporte, y aunque amaban el juego, lo separaron del deporte, ya que para ellos las competiciones eran algo muy serio, incluso su ejercitación física en la educación no era considerada como juego. El juego no se entendía como medio de educación, sino que, como dicen Aristóteles y Tucídides, es un medio de descanso, y debe ser practicado en los descansos tanto de los niños como de los adultos en los trabajos.

Los juegos de la peonza, el balón y la pelota, el aro, las tablas, la rayuela, el columpio, la pídola y el efesismo (se llevaba a la espalda a un compañero), las canicas, el yo-yó, etc., eran de los juegos que practicaban los niños griegos, y muchos de los cuales se conservan hoy día (Rodríguez, 2003). Mientras tanto, el maestro se encargaría en la escuela de fomentar una iniciación deportiva para poder practicar posteriormente deportes de alta competición. Según Zagalaz (2001), los juegos de pelota, junto con los ejercicios de danzas y acrobacias, completaban el programa educativo realizado por los niños de entre 7 y 14 años. Rodríguez (2003) nos expone de forma detallada como era

la evolución de los juegos en los niños, del cual extraeremos las siguientes ideas principales:

- *“Los niños más pequeños, ya usaban sonajeros en sus juegos, y cuando crecían solían jugar con animales, principalmente liebres y gallos. Desde muy pequeños ya usaban carritos de madera con dos ruedas, similares a los de las carreras”* (Rodríguez, 2003). Para los niños de edades tan pequeñas utilizaban elementos sencillos para que realizaran juegos sin normas ni de importantes dificultades físicas, de modo que lo que se pretendía era que los niños se desarrollaran de un modo armónico y aumentando todas sus capacidades a unísono.
- *“Los niños más mayores, y los adultos en los gimnasios, practicaban juegos con mayores tipos de movimientos, muchos de los cuales son similares a los que actuales, como lo son el pilla-pilla, juegos en corros con movimiento y canciones, la gallina ciega, caballos y jinetes, etc. Además jugaban con canicas (que eran de arcilla, piedra, metal o nueces), con yo-yó y con aros (ramas flexibles sujetas con cuerdas), trepa de árboles, rebotar piedras en el agua o caminar con zancos; pero no podían faltar los juegos de pelota (probablemente relleno de pluma, fibras o cabellos)”* (Rodríguez, 2003). Los juegos realizados en estos grupos de población pretendían obtener un desarrollo integral del mismo modo que edades tempranas, pero con unas cargas de trabajo tanto físicas, como cognitivas y sociales mayores, de modo que esto les proporcionaría una mayor diversión y preparación física para luego poder realizar ejercicios de entrenamiento para competiciones.

- *“También era muy común entre jóvenes y adultos los juegos de azar, como los dados, “pares o nones”, las peleas de gallos, el ascoliasmós (celebrado en fiestas en honor de Dionisos, que consistía en mantener el equilibrio sobre un odre de vino, y que quedara vencedor se llevaría ese odre) o el kottabos (consistía en tirar un palito en equilibrio con los restos del vino que quedaban en la jarra)” (Rodríguez, 2003). Mediante estos juegos de azar y competiciones tan puramente lúdicas, se pretendía obtener únicamente la diversión por ganar; el aumento de las capacidades se deja de lado, para dar paso al placer por ganar.*
- *“En contra, las niñas solían realizar los juegos de los niños pequeños, y tenían gran afición por los animalitos y los insectos. También realizaban juegos con tablas o el columpio” (Rodríguez, 2003). El observable retraso en la práctica de los juegos de las niñas puede explicarse por la poca importancia que tenía para las mujeres tener buenas capacidades, ya que para ellas no existían objetivos militares ni competitivos (excepto para las pocas mujeres que participaran en juegos femeninos como los de la diosa Hera), sino que únicamente, las niñas que posteriormente siguieran practicando actividad física, la realizarían por diversión o por motivos de salud e higiene. Las mujeres necesitaban una menor preparación, por lo que los juegos de su infancia no debían de ser complejos.*
- *“Por último, era muy común entre niños y niñas las acrobacias, equilibrios y piruetas, a lo que algunas chicas le sacarían partido para participar en las fiestas” (Rodríguez, 2003).*

3.5.- La educación en Esparta y Atenas.

En Esparta y Atenas se poseían diferentes concepciones ideológicas, las cuales se representaban en la educación. Tanto Esparta como Atenas fueron influenciadas por Homero (se tomó la orientación de concepción integral), aunque Esparta se centró en el trabajo del cuerpo, en la formación del individuo.

Se inventó el pancracio, el cual era uno de los deportes llamados pesados. Era una mezcla entre lucha y pugilato (boxeo), y consistía en lucha y boxeo conjunto donde las únicas reglas eran no morder y no introducir los dedos en los orificios de la cara.

Los deportes practicados en Esparta pugilato, lucha, carrera, lanzamiento de piedras y tiro con arco (Rodríguez, 2003). En Esparta se evoluciona a la gimnástica militar, es decir, que su objetivo era formar hombres fuertes a través de la gimnasia para poder tener un ejército fornido.

Al contrario de Esparta, Atenas si mantiene los ideales de Homero del equilibrio entre cuerpo y alma, de la concepción integral. Las escuelas privadas y el maestro de gimnasia son fundamentales para la educación gimnástica. Se mantienen las pruebas atléticas como la lucha, la carrera, el salto, los lanzamientos de disco y jabalina, y se añaden otras nuevas, como el pentatlón y diferentes distancias en la carrera, y el boxeo estaba reservado para las edades superiores y, ocasionalmente, el pancracio (Rodríguez, 2003). Se incorporan nuevos elementos, como las pesas para el salto, siguiendo practicándose los juegos de pelota.

3.6.- La palestra y el gimnasio griego.

Según Rodríguez (2003), la sociedad griega distinguió perfectamente entre la gimnasia en la escuela y la gimnasia de rendimiento, competitivo – profesional. En la palestra era donde se encontraba el paidotribo, o maestro. Las palestras eran públicas, con instalaciones deficientes, no había sitio para las mujeres y realizaban los siguientes ejercicios:

- Salto, disco, jabalina, lucha.
- Sorprendentemente el pugilato y el pancracio.
- La equitación desde pequeños

Por el contrario, el gimnasio era más privado y poseía mejores instalaciones. El gimnasio constaba con un estadio, palestra, salas de lucha y pulgato, baños y, a veces, gradas. El gimniasarca (médico deportivo-entrenador) era el que dirigía el gimnasio, y estaba exclusivamente orientado al ejercicio físico (López, 2004). En él se iniciaban a los adolescentes en las competiciones deportivas y en la agonística.

3.7.- Los Juegos Olímpicos.

Los Juegos Olímpicos antiguos se celebraban cada cuatro años, en honor del dios Zeus, dios de dioses, desde el año 776 a.C. hasta el 394 D.C. (Zagalaz, 2001). Durante los casi 1000 años en el que se realizaban las olimpiadas, estas se celebraron en 293 ocasiones. Los Juegos Olímpicos tienen dos posibles orígenes, uno funerario y otro cultural. Se piensa que tenían un origen funerario para glorificar a los muertos en las batallas, pero también se cree que estaban asociados al espíritu competitivo griego.

Zagalaz (2001), nos representa el estadio de Olimpia como el lugar donde se realizaban las Olimpiadas, y estaba totalmente equipado con terreno,

gradas, hipódromo, palestra y gimnasio. Las mujeres tenían totalmente prohibida la entrada al estadio para presenciar la olimpiada, tanto porque era una cosa para los hombres, como porque también las realizaban desnudos. Ellas poseían unos juegos paralelos.

Para poder participar en las Olimpiadas había que tener una serie de requisitos (Zagalaz, 2001):

- Ser hombre: de hecho las mujeres siquiera podían presenciar las Olimpiadas.
- Tener pura sangre: los extranjeros no tenían permitido participar.
- Ser ciudadano libre: los esclavos no podían participar.
- Ser legítimo de padres griegos: los padres debían ser griegos.
- Estar en posesión de los derechos civiles: no se podían haber cometido delitos.
- Superar los entrenamientos previos de Elis: se realizaban unas pruebas en las que solo los mejores que las superaran podrían participar en las Olimpiadas.

En el año 472 a.C. los juegos Olímpicos era una festividad de cinco días. En el primer día se realizaba una ceremonia de inauguración. En este primer día, todos los atletas debían de jurar ante el altar de Zeus "no corrompe ni matar a sus adversarios y aceptar las decisiones de los jueces". El segundo día incluía carreras de carruajes, carreras de caballo y el pentatlón. En el tercer día, se celebraba el sacrificio principal a Zeus y eventos pedestres. Lucha, boxeo, pancracio y carreras en armadura eran los eventos incluidos en el cuatro día de competencia. El quinto y último día de competencia consistía de

las ceremonias para los premios de los atletas ganadores, un servicio de acción de gracias al dios Zeus y un Banquete.

3.8.- Las disciplinas practicadas.

Las disciplinas deportivas practicadas por los griegos, tanto en los Juegos Olímpicos como en la vida cotidiana, son las siguientes:

- Las carreras: los mejores premios en las competiciones se los llevaban quienes ganaban en alguna de las pruebas de carreras a pie (Rodríguez, 2003). Por consiguiente, las carreras eran las pruebas más entrenadas. Olimpia poseía una pista con una cuerda de 192 m., que variaba según el estadio. Si únicamente se daba una vuelta, se llamaba la carrera del estadio o dromos, y era la prueba más corta. Además había pruebas de mayor distancia en función de las vueltas dadas.
- La lucha: se encontraba antes de introducirse en el pentatlón, y poseían reglas diferentes, solo valía lucha en pie cuando estaba sola, y también valía en el suelo cuando estaba dentro de pentatlón (Rodríguez, 2003). La lucha en pie consistía en derribar al adversario y se permitía recuperar la posición erguida.
- El pentatlón: estaba compuesto de las pruebas de carrera, lucha, salto y lanzamiento de disco y jabalina. El pentatlón era muy apreciado porque los atletas que lo practicaban poseían todas las cualidades físicas y valor.

- El salto: para realizarlo llevaban una haltera, que significa instrumento para saltar. Caer de espalda invalidaría el salto, y la carrera tenía que ser corta y lenta.
- El lanzamiento de disco: también son los griegos los inventores del disco (al igual que la jabalina, e incluso del peso). El disco tenía variables pesos, y no existían giros en los lanzamientos.
- El lanzamiento de jabalina: usaban el ankile, que era una cinta de cuero que enrollada a la mano y a la jabalina, al lanzarse y recoger la cinta con la mano se imprimía una rotación a la jabalina y llegaba más lejos (Rodríguez, 2003).
- El pulgato: según Rodríguez (2003) se introdujo en el 688 a.C. por petición espartana, que luego dejarían de practicarla para no caer en el deshonor. Los pugilistas se entrenaban con mayor dedicación, y había mayor participación. El combate era continuo, interrumpido brevemente tras derribo de uno de los púgiles o para tomar aliento de común acuerdo. La victoria se obtenía por derribo definitivo o por abandono del contrincante. No existían categorías según peso, por lo que los combates tendrían que ser muy duros. En manos y muñecas se liaban cinchas de cuero dejando el dedo pulgar suelto.
- El pancracio: según dijo Vanhove, era un combate con “intención de matarlo.” Se introdujo en los Juegos Olímpicos un poco después del pugilato, y entre las técnicas usadas se encontraban patadas y rodillazos, puñetazos, presas de aplastamiento, luxación-rotura de articulaciones o estrangulación, entre otras. Se permitía todo, excepto morder y meter los dedos en los orificios de la cara. El objetivo era dejar

fuera de combate o conseguir que se rindiera el oponente, y el combate se continuaba en el suelo si uno caía (Rodríguez, 2003).

- Pruebas hípicas: según Rodríguez (2003) era un espectáculo, donde había mucho riesgo. Podían realizar diferentes modalidades, tales como carreras de cuadrigas, carreras de caballos montados, carreras de bigas con mulas, carreras especiales para yeguas, carreras de cuadrigas con potros, y carreras de potros montados. También se podían encontrar certámenes de doma. Los hipódromos eran una explanada de variable longitud, donde las únicas señales existentes que encontramos son dos columnas, sobre las que girar en las carreras. El ganador de la carrera era el dueño del caballo, no el jinete (Zagalaz, 2001).
- Los juegos de pelota: en Grecia gustaba la práctica de los juegos de pelota. Existió gran variedad de juegos de pelota, aunque no se conoce mucho sobre ellos. Posteriormente serán los mismos juegos que usarán los romanos (Rodríguez, 2003).

Es importante destacar que como puede observarse, todo eran deportes individuales, no existía el concepto de deporte de equipo. En aquella época no se valoraba lo mismo que actualmente la labor de equipo, pero si se le daba mucha importancia a la capacidad individual de los practicantes, ya que eso significaba que poseían la areté

4. HISTORIA DEL DEPORTE EN ROMA

Roma se fundó en el s. VIII a.C. por un grupo pastores y agricultores, denominados los 100 padres, que fue el primer senado que gobernó. Sus herederos serían los llamados patricios, y serían la clase social alta. El resto eran plebeyos o esclavos.

En sus inicios deportivos, como bien indica Zagalaz (2001), se continuó con el dualismo entre cuerpo y alma que se mantuvo en Grecia, que se derivaría no como belleza y perfección, sino como placer y abandono. Se estima que todas las celebraciones y juegos deportivos tenían un origen religioso, para honrar a los dioses. Los eventos competitivos se celebraban en determinadas épocas para rendir culto y festejar la gracia con la que los dioses les bendecían.

Zalagaz (2001) considera analizar la cultura romana a partir de los tres siguientes ejes:

- Dualismo del cuerpo y el alma.
- Las prácticas populares pierden importancia, incluso por su función higiénica o médica, a pesar de la gimnasia médica de Galeno.
- La gimnasia no es importante en la educación, ganando fuerza otras materias.

Aun así, se continuaban educando los romanos físicamente, ya que uno de las principales características de esta civilización son su importante ejercito, para lo que necesitaba hombres bien preparados. Preparaban a los niños en natación, carreras de carros, montar a caballo, etc., y estas tareas eran enseñadas tanto por el cabeza de familia como por educadores (Zalagaz, 2001).

Como puede observarse por estas reflexiones, la gimnasia en Roma no tenía un fin educativo, sino que únicamente era militar y lúdico. En el aspecto militar, recoge López (2004) las siguientes actividades: manejo de armas, tiro con arco, dominio del caballo y del carro, pedestrismo, saltos, lucha, natación y remo. En relación a los juegos atléticos, que dejaron de serlo para dar paso al

espectáculo, nos presenta las siguientes actividades: pedestrismo, salto de altura y longitud, lanzamiento de disco y dardo, pugilato, carreras de saltos, luchas de gladiadores, carreras de carros, juegos de pelota, etc.

Las actividades lúdicas eran realizadas en lugares preparados para ellas, ya que eran unos espectáculos donde toda la ciudad iba a disfrutar, y tenían que poseer inmensos espacios dedicados a ellos. Rodríguez (2003) describe fielmente como era el ambiente que se sentía cuando se disputaban estos espectáculos. Los más importantes eran las carreras del circo, que se realizaban en el circo máximo, y los espectáculos del anfiteatro, que veremos a continuación:

Las carreras del circo.

El circo Máximo era el más grande de todos los existentes. Su mayor esplendor se produce en los siglos I a.C. y I D.C. Poseía una barrera en el centro de 214 m., la spina, que era un muro decorado con divinidades que servía como eje por donde giraba la carrera. Se denominaba auriga al deportista que llevaba el carro, llevaban casco y túnica corta con los colores de la factio, vendajes en las piernas, bridas atadas al cuerpo con un cuchillo para cortarlas si fuera necesario y un látigo.

Trabajaban en equipo organizados (facciones), a los que las autoridades organizadoras del espectáculo subvencionaban económicamente (de modo que se aseguraba no perder el espectáculo). Había 4 facciones y ellas eran las encargadas de tener a los mejores aurigas, carros y caballos. Las facciones se diferenciaban por colores (blanco, verde, amarillo o azul), y la gente apoyaba a su facción favorita. Generalmente corrían cuatro carros, uno por cada facción.

Si con César y Augusto se realizaban sólo 12 carreras al día, en la segunda mitad del siglo I llegaban a 100 diarias. Cada carrera constaba de siete vueltas, siendo cada una de las vueltas unos 560 m., recorrían unos 4 km. por carrera.

En este espectáculo las mujeres podían sentarse junto a los hombres, y solo se realizaba un descanso en las carreras al medio día para comer. Además se aumentaba el atractivo de los espectáculos con regalos para los espectadores.

Los espectáculos del anfiteatro.

El Coliseo es un inmenso edificio de piedra de planta casi redonda, con cuatro plantas, una arena en el centro de forma elíptica y donde entraban 45000 personas sentadas, y 5000 de pie, donde se realizaban la múnera o combate de gladiadores. A diferencia del circo máximo, donde hombres y mujeres se sentaban indistintamente, en el coliseo, se estructura de forma que en los asientos más cercanos a la arena se sientan las clases altas, en la segunda y la tercera planta se sentaban las mujeres, y en la cuarta planta se situaban los esclavos y los viajeros que pasaban por Roma. La afición de los romanos a estas luchas sangrientas aumentó en la República, acrecentándose aún más en el Imperio. Se convirtieron en el principal espectáculo de Roma. Las luchas de gladiadores se originaron para rendir culto a los difuntos.

Se crearon escuelas de gladiadores, donde principalmente iban presos y condenados a muerte (que si conseguían ser muy buenos gladiadores podían obtener la libertad), y personas libres que buscaban obtener mayor prestigio. La escuela de Capua era la más grande de Roma y allí en el año 47 a.C. se produjo una rebelión que desde los gladiadores, extendiéndose por los esclavos y ciudadanos libres, llegó a una guerra civil que terminó con la victoria del ejército.

Además de estos deportes-espectáculo tan codiciados y laureados en Roma, el resto de los deportes necesitaban realizarse en otros lugares indicados para ellos. Estos otros deportes o actividades de entretenimiento eran practicados en uno lugares puramente culturales denominados termas.

Las termas.

Eran un conjunto de edificios que es donde mejor se refleja la influencia griega. En el siglo III a.C. los romanos copiaron de los griegos la costumbre de hacer un baño en sus casas de la ciudad. En el siglo II a.C. fueron proliferando en la ciudad baños públicos, y posteriormente, en el siglo I Agripa construyó las primeras termas gratuitas a perpetuidad.

Las termas eran recintos grandes, de uso público, con jardines, bibliotecas y donde realizaban juegos, entre otras cosas. Las termas más importantes son la de Diocleciano y la de Caracallas. El complejo central de los edificios eran los baños.

En las termas se practicaban diferentes juegos como el trigón, el harpastum (que era una pelota de cuero rellena de tierra) o el clavis (aro llevado con gancho de madera), la esgrima con espada, y la lucha entre otras actividades. Únicamente en las termas tuvieron cierto éxito los deportes griegos.

4.1. - Utilización política de los juegos.

Pero a pesar de todo, la real importancia del deporte griego residía en contener al pueblo y mantenerlo tranquilo para que las clases altas lo gobernaran sin dificultad. Juvenal crítica al pueblo en época imperial como un

pueblo que solo deseaba “pan y circo”. Rodríguez (2003) recoge como estaba el pueblo controlado por esta política de los Césares. Según él, iba dirigida a mantener al pueblo contento y atento hacia los espectáculos, incluso darles en ocasiones alimentos. Dice textualmente:

“Los espectáculos eran la forma de canalizar las pasiones y la actividad del tiempo libre de aquella gran masa de gente. Era una garantía para el absolutismo del emperador, para la seguridad de su poder. Por eso dedicaron a los espectáculos sumas fabulosas. ”

El uso de los juegos como medio político, como hemos visto, tenía un funcionamiento realmente sencillo en el que solo había que mantener contento para poder dedicar la política a otros asuntos. Pero, ¿por qué había que tener contento al pueblo? En ese periodo la falta de comida y agua estaba a la orden del día en ciertos momentos de su historia, por lo que el pueblo tardaría poco en revelarse, pero si están entretenidos observando los juegos, no tienen tiempo de preocuparse por esos aspectos. De hay que pasar a haber mas días festivos que laborables, aumentado de forma considerable el numero de parados. De ahí la crítica de “pan y circo” para el pueblo de Juvenal.

Al final las palestras deportivas donde se preparaban los gladiadores se cerraron, junto con la eliminación de los Juegos Olímpicos y todo lo que sea cultura del cuerpo, por lo que se paraliza la actividad física y la gimnástica en la Edad Media.

5. INFLUENCIAS ENTRE LAS CIVILIZACIONES PREHELÉNICAS, GRECIA Y ROMA, Y LAS APORTACIONES A LA ACTUALIDAD.

En la época clásica, las civilizaciones de Grecia y Roma, conforma unos sistemas políticos, científicos, filosóficos..., y deportivos, que serán la base

sobre la que se asentarán las posteriores civilizaciones. Pero estas sociedades no se crearon sobre unas páginas en blanco, sino que diferentes elementos de culturas anteriores a ellas fueron utilizados y sirvieron de estimulantes para la práctica de diferentes sistemas deportivos, juegos y entrenamientos, al igual que el deporte moderno.

En las civilizaciones prehelénicas (de la zona occidental), es importante destacar aportaciones tales, como por ejemplo, el invento de la natación, deporte muy practicado en Egipto y Mesopotamia y que en la actualidad aun se sigue practicando. Esta puede que sea la aportación más clara de estas dos civilizaciones, que al encontrarse en zonas fluviales y cercanas al mar, realizaron una práctica deportiva que duraría hasta la actualidad. Esta modalidad deportiva era practicada conjuntamente con batallas navales que realizaban a modo de entrenamiento, y también se realizó de forma solitaria.

En Mesopotamia es importante mencionar la domesticación del caballo, aportación que perdurará durante toda la historia. Además de los 4853 años que duran las carreras de carros (abolidas con la caída de Constantinopla) la domesticación del caballo sirvió durante siglos para la guerra conformando escuadrones de caballería en cada ejército, y también para pruebas hípicas que se realizaron durante la época mesopotámica principalmente, y que actualmente es uno de los deportes que conforman el programa Olímpico.

Según López (2004), en Egipto se comenzó a dar importancia al juego, elemento que hoy día es tan codiciado como vehículo didáctico en la enseñanza. En Egipto las finalidades del juego eran educativas y recreativas, realizando juegos de pelota, como uno parecido al jockey, y tiro al blanco.

Por último, en Egipto se tenía la ideología de que el deporte era algo aristocrático, pensamiento que se seguiría observando en algunas fases de la historia y por algunos pensadores.

En Creta se realizaban gran cantidad de deportes que posteriormente se realizarían en Grecia, aunque no existen evidencias arqueológicas que una y relaciones las prácticas deportivas de estas dos civilizaciones (Rodríguez, 2003).

La gran practica deportiva en Creta, el juego del toro, no se realizaba del mismo modo en al Grecia clásica, aunque si se practicaba un juego de forma similar. En la actualidad podrían entenderse a las corridas de toros como el juego del toro actual, aunque con un sentido muy diferente al cretense.

A diferencia de estas civilizaciones, en Grecia hay un mayor número de aportaciones que han llegado hasta hoy día. Las más observables son los deportes que han llegado hasta la actualidad. Un ejemplo de ellos son el lanzamiento de disco, el lanzamiento de jabalina, el lanzamiento de peso y el pentatlón, deportes que probablemente si no se hubieran practicado en dicha época no lo serían ahora (Rodríguez, 2003).

Además, según Zagalaz (2000) los griegos sentaron las bases de la importancia de la E.F. y el deporte dentro del currículum escolar. Pero es importante destacar la falta de homogeneidad en cuanto al contenido y al significado de la gimnasia en al educación. Ellos la basaban en la globalidad, para poder aumentar todas las capacidades físicas y solo especializarse cuando se realice competición, y para la preparación militar. En la actualidad, el principal objetivo es obtener una buena condición física para poder tener un

buen nivel de vida, y después, poder elegir si se desea participar en competiciones.

En cuanto al juego, en Grecia había una concepción diferente de juego al que hay en la actualidad. Hoy día se entiende el juego como un contenido y un vehículo didáctico. En cambio, en la Grecia clásica había otra concepción diferente. El juego no se entendía como un medio de la educación, al menos por Aristóteles y Tucídides (Rodríguez, 2003). El juego lo entendían como un descanso entre trabajos, para divertirse, relajarse, etc.

En cambio, Aristóteles continúa las ideas dualistas de Platón, las cuales llegan hasta la actualidad. En ellas destaremos el tratamiento del cuerpo en la educación con un sentido medico higienista. En este sentido y en relación a los ejercicios físicos, es la primera vez que se trata a la educación física con un carácter científico (Zagalaz, 2001).

Entre otras aportaciones que Grecia dona a la actualidad son la importancia concedida a la práctica de la gimnasia como fundamento de la salud física e integral del individuo; o la importancia de los grandes Juegos, como la tuvieron los Olímpicos entre muchos otros, y que eran usados donde pensadores y escritores difundían sus escrituras y pensamientos, ya que era un modo eficaz de difundir a muchas personas dichos razonamientos.

También actualmente seguimos con la literatura deportiva que en la antigua Grecia se practicaba, aunque bastante más diferente, pero con el mismo sentido de transmitir competiciones deportivas. En Grecia podían observarse entre otros relatos las obras de Homero, la Iliada y la Odisea, u obras de Píndaro. Hoy día esta forma de literatura se ha perdido, aunque los periódicos realizan la misma función de transmisión deportiva. La principal diferencia entre

estas dos "literaturas" es el por qué transmitir las practicas deportivas. En Grecia tenía un sentido educativo, mientras que en la actualidad, como la educación ya se encarga de trabajar el cuerpo y difundir el mensaje, tiene un sentido más lúdico.

Pero también se han cogido elementos del deporte griego no tan favorables como la sobreestimación social y económica de los éxitos deportivos o su explotación con fines ajenos al deporte.

En contra, es importante destacar que el origen de las grandes prácticas deportivas, en Grecia es muy diferente al origen del deporte actual. En Grecia tenía un sentido puramente religioso, el cual era para honrar a los muertos en batallas, y que estuvo más o menos ligado durante la época clásica. En la actualidad nada tiene que ver, el deporte espectáculo es un elemento puramente profano, que en el fondo sigue teniendo el mismo sentido de cohesión social. Esta unión del deporte a la religión en la antigua Grecia es contra lo que los cristianos lucharían y conseguirían abolir durante la Edad Media.

Otra importante diferencia es lo que Young llamó deporte amateur, el cual era practicado en Grecia, y eran deportistas que competían para obtener pequeños beneficios y así poder crearse una carrera deportiva para poder sobrevivir, pero no para obtener un gran prestigio ni importantes acuerdos económicos como en la actualidad pasa cuando un deportista gana una competición importante. Pero el atleta griego, con sus victorias obtenía importantes premios y favores, como por ejemplo la concesión de cargos públicos.

En esta época ya se comenzó a usar la gimnasia como elemento para prevenir y curar enfermedades. Esta utilidad de la gimnasia es la que hoy día es tan codiciada y de la que gran parte de la población se quiere beneficiar. Podríamos decir que hoy día los médicos dejan a un lado recetar medicamentos para recetar ejercicio físico. Esta forma de pensamiento sigue el mismo camino que la importancia de la gimnasia en la escuela, que hoy día intenta coger mayor fuerza en la educación, fuerza de la que ya gozó en la Grecia clásica, aunque no era una disciplina del mismo rango que otras como las ciencias.

Es importante destacar los contenidos y medios pedagógicos que Grecia aporta. López (2004) nos los resume del siguiente modo:

- Medios pedagógicos: destacaremos la introducción de la gimnástica en la escuela con finalidad educativa, teniendo en cuenta la edad y las diferencias individuales. Es decir, se comienzan a usar principios tales como son el principio de utilidad, totalidad y especificidad.
- Medios didácticos: encontramos la creación del gimnasio y los paidotribas.

La última característica importante a destacar en Grecia son los cuatro pilares básicos sobre los que la educación física correrá a lo largo de la historia (López, 2004). Estos cuatro pilares son la gimnástica con fines educativos, de salud e higiene, militares y lúdicos y agonísticos. López (2004) nos los explica del siguiente modo:

- Educativos: preocupación por el cuidado del cuerpo para poder llegar al ideal Homérico de la areté.

- Salud e higiene: era usada para enfermedades y cuidar la salud y mantener una higiene propia de la areté, debido a que se le atribuían dichas funciones.
- Militares: la educación militar era una importante práctica para poder estar preparados ante cualquier posible acto bélico.
- Lúdicos y agonísticos: los juegos, entre ellos los Olímpicos, y la aparición de los deportes espectáculo fueron la consecuencia del este carácter de la gimnástica.

Posteriormente en Roma, la educación física perdió importancia, y quedó relegada al entrenamiento para el deporte espectáculo, para así usarlo como elemento político. La utilización del deporte con fin político no fue una novedad romana, que ya fue usada por Grecia, o Egipto, aunque no al mismo nivel ni con el mismo sentido. En Egipto los faraones inventaban hazañas sobre las que asentar su poder, mientras que en Grecia, los vencedores de pruebas deportivas obtenían favores o cargos políticos, aunque también los estados buscaban obtener beneficio de esos triunfos, como en la actualidad sucede, intentando llevarse las ciudades a los mejores competidores para obtener mayor prestigio.

En cambio, Roma, usaba el deporte con otro sentido muy diferente. Mediante el deporte pretendían crear espectáculo y de este modo, la población, la cual carecía de suficiente alimento y calidad de vida, estaba suficientemente entretenida en ir a los espectáculos del circo que en crear una revolución para poder obtener mejor calidad de vida. De este modo, los gobernadores de Roma conseguían tener a todo el pueblo concentrado viendo los espectáculos, y de esta forma los distraían de lo realmente importante. Unos ejemplos de la utilización del “deporte político” son la Olimpiadas propagandísticas de 1963 en Berlín, o la participación de los países del este en los Juegos desde 1952.

También citar que el deporte espectáculo que tanta importancia tiene en Roma es la primera vez que la posee, siendo los precursores del mismo. Es evidente que no somos los primeros en llenar un estadio para ver una práctica deportiva.

Para finalizar, como bien se sabe, una buena base provoca un avance fructífero, y en la época clásica se tuvo la suficiente base como para en siglos posteriores avanzar. De no ser por la decadencia que se produjo en la Edad Media, muy seguro que llevaríamos 1000 años de avance que en dicha época se perdieron, y muchas de las prácticas griegas y romanas aun se podrían practicar ya que conoceríamos las normas y así entenderíamos mejor como las realizaban. Aun quedan muchas lagunas para descubrir en la historia, y que nos podrían dar muchas claves sobre métodos de entrenamiento más específicos, pero hasta ese momento hay que interpretar los elementos que han llegado hasta nuestros días y aprender a comprenderlos y usarlos si es debido.

6. CONCLUSIONES

Partiendo de todos los datos que han sido seleccionados y recogidos en este documento, podemos indicar que las primeras civilizaciones ya tenían constancia de la importancia para el individuo de la actividad física, tanto motriz como cognitivo. Debido a esto, se trabajan unos conceptos y se ponen en práctica unas teorías, que servirán de base para posteriores civilizaciones, estando aquí la gran importancia de conocer estas teorías.

Como conclusión final, podemos indicar que las civilizaciones antiguas que mayor importancia tienen para la práctica física, tanto educativa como no,

son Grecia y Roma, ya que trabajan unos importantes conceptos que serán la base de todas las concepciones trabajadas siglos posteriores.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.- García Romero, F. “*El deporte griego y el deporte actual: Influencia, semejanzas y diferencias.*” Liceus, el portal de las humanidades. Cultura clásica. <http://www.liceus.com/cgi-bin/aco/culc/per/2001.asp> (26 de octubre de 2007)
- 2.- Gil, I. “*Juegos y deportes en el antiguo Egipto.*” Egiptomania. http://www.egiptomania.com/vidacotidiana/juegos_deportes.htm (26 de octubre de 2007)
- 3.- López Sánchez, J. M. (2004). “*Los contenidos de la educación física en la educación primaria.*” Grupo Editorial Universitario: Granada.
- 4.- Lopategui Corsino, E. (2001) “*Historia de la educación física*” Saludmed: Ciencias de la salud y del movimiento. Educación Física, Historia y Filosofía. <http://www.saludmed.com/EdFisica/EdF-Hist.html> (26 de octubre de 2007)
- 5.- Rodríguez López, J. (2003). “*Historia del deporte.*” INDE: Barcelona
- 6.- Zagalaz, M. L. (2001). “*Bases teóricas de la educación física y el deporte.*” Universidad de Jaén: Jaén.