



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 29 ABRIL DE 2010

## “EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL ENTRENAMIENTO Y DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO”

AUTORÍA RAFAEL CÁMARAS-ALTAS GIL
TEMÁTICA EDUCACIÓN FÍSICA
ETAPA EDUCACIÓN PRIMARIA

### Resumen

El entrenamiento deportivo ha ido evolucionando hasta llegar a nuestros días, donde se puede decir que éste está controlado por las ciencias experimentales. En la actualidad, nos guiamos por las leyes del entrenamiento, con un marcado carácter científico.

Mirando atrás en la historia, podemos ver cuáles fueron las primeras prácticas deportivas, y también dónde se encuentran los orígenes del ejercicio físico.

A través de estos conocimientos, y actividades relacionadas con el tema, nuestros alumnos de Educación Primaria podrán conocer cuáles fueron los orígenes de la actividad física y el deporte, y cómo ha evolucionado hasta hoy día.

Este artículo va orientado para alumnos de 3er Ciclo de Educación Primaria, con el cual pretendo dar una visión general acerca de los orígenes de la actividad física y el deporte, ya que considero que es un tema de vital importancia para que luego posteriormente será tratado con mayor profundidad en la Educación Secundaria Obligatoria.

### Palabras clave

Entrenamiento  
Acondicionamiento físico  
Interval training  
Supercompensación

### 1. ORÍGENES

#### La Caza

Los rituales de caza aparecen en las muestras pictóricas, pero no como deporte, sino para cubrir las necesidades alimenticias y para subsistir (defenderse de otros).

#### La Danza

**INNOVACIÓN**  
**Y**  
**EXPERIENCIAS**  
**EDUCATIVAS**

**ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 29 ABRIL DE 2010**

Se representaba como cultos religiosos, funciones sociales, instintos naturales y placeres culturales. Mantenía la condición física y ofrecían a los dioses su energía física, canalizando sus ruegos de buena caza y fertilidad para las mujeres.

## **2. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN DISTINTAS CIVILIZACIONES PREHELÉNICAS**

### **CHINA**

En China arranca en el 2000 a.C. "Dinastía Chow". En esta época se practicaban gran cantidad de ejercicios físicos, danzas y bailes... pero todo ello con una función higiénica.

Los chinos son pioneros del tiro con arco, de la esgrima, de la lucha libre y del fútbol (no como se entiende actualmente, sino como un instrumento para acentuar la disciplina y el espíritu de lucha). Todas estas actividades físicas servían como preparación para la guerra.

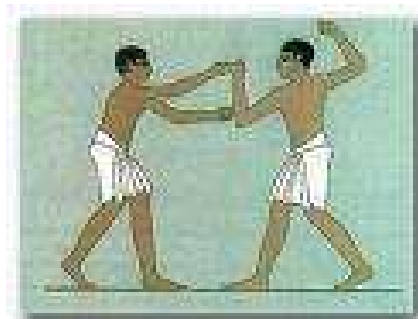
La cultura china preveía seis artes que eran primordiales y que debían ser practicadas por todos: la música, la danza, la aritmética, la literatura, la esgrima y la guía de carros.

### **EGIPTO**

En el antiguo Egipto, dada la importancia que se le daba a la religión, se realizaban ejercicios físicos de gran intensidad. Además, la actividad física estaba presente en el Sistema Militar de aquellos entonces, puesto que la preparación de los hombres del ejército se realizaba mediante juegos y deportes.

Los egipcios eran amantes de los deportes y los realizaban a menudo. Prueba de ello son las manifestaciones pictóricas de las pirámides egipcias, en las cuales se ven representadas diferentes pruebas deportivas y la celebración de espectáculos:

- Lucha: a manos libres o con bastones (como se puede apreciar en las tumbas de Beni Hassan).
- Enfrentamientos náuticos, carreras, boxeo, tiro con arco (fines bélicos), natación, remo y caza.



### **MESOPOTAMIA**

En este caso, se utilizaban unos sistemas de entrenamiento muy sistematizados: la resistencia y la agilidad eran cualidades muy desarrolladas entre los deportistas de la época.

II Milenio a.C.: “Kikkuli”; un funcionario de la administración hitita escribió el primer manual de entrenamiento del caballo, que fue considerado como el precedente del “Interval-training”. Hay constancia en distintas representaciones como bajorelieves, inscripciones... de la realización de deportes en la antigua Mesopotamia, como la lucha, la natación, las carreras...

## CRETA

Por falta de testimonios escritos, la única fuente de información que tenemos acerca del deporte en la antigua Creta son los hallazgos arqueológicos, lo que ha provado numerosas dudas y conjeturas para obtener una panorámica completa de las actividades deportivas y su significado para el hombre cretense.

En pinturas, esculturas, vasos, sellos, etc... aparecen con mucha frecuencia los espectáculos recreativos o deportivos y los ejercicios físicos.

“Juegos del Toro”: se denominaba así a las formas de ejercicios físico de Creta del II milenio a.C. Estos juegos han centrado el interés de los estudiosos del deporte. Uno de ellos, Evans, destaca 4 fases en los Juegos del Toro:

1. Coger al toro por los cuernos
2. Impulso aprovechando la sacudida del animal
3. Volteo para caer sobre el lomo
4. Pie a tierra con ayuda.



Juegos del toro

## CENTROAMÉRICA (juegos de pelota precolombinos)

La cultura centroamericana más antigua es la Tolteca, de la que se derivan otras como la cultura Maya, la Inca y la Azteca. El “juego ritual de pelota” procede los tiempos más remotos, común en los cuatro imperios nombrados, y era denominado Tlachtli por los aztecas.

**INNOVACIÓN  
Y  
EXPERIENCIAS  
EDUCATIVAS**

**ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 29 ABRIL DE 2010**

Este **Tlatchli** era una manifestación deportiva muy bien representada en los restos arqueológicos, en donde se observan unos rasgos comunes en toda la amplia zona de Mesoamérica. Este deporte se jugaba con pelota de caucho macizo y en unas instalaciones en forma de T latina y bajo el nivel del suelo (aprovechando para hacer la grada). El equipo era parecido en apariencia al de los actuales jugadores de hockey sobre hielo; la pelota se golpeaba con caderas, nalgas y espalda principalmente.



Tlatchli

### **3. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LA ANTIGUA GRECIA**

En la Época Oscura de la Antigua Grecia nos encontramos con una práctica deportiva en la que se realizaba un entrenamiento asistemático, es decir, se realizaban actividades que eran labores naturales: saltar, correr, trepar, cavar, remar, tirar de carros, etc... Sin embargo, en la Época Clásica, aumenta el interés por la Educación Física y se desarrollan sistemas y métodos de entrenamiento por las siguientes razones:

- Para la suerte del combate: la victoria de los griegos sobre los persas en las Guerras Médicas provocó una popularización hacia los ejercicios físico-deportivos que llegó a extenderse a la población por la acción de conquistas democráticas.
- Por la motivación intrínseca del deporte (llega el “profesionalismo”)
- Por el aumento de la competitividad: no bastaba el mero entrenamiento natural o militar para vencer en las distintas competiciones.

En la Época Helenística y Románica, aparecieron métodos más complejos, las denominadas Tétradas, que consistían en entrenamientos con ciclos rígidos de cuatro días.

Aspectos Relevantes de esta etapa:

- + El entrenamiento Heleno, además de la “euexia” (buen estado corporal), perseguía tres fines: la adquisición de la habilidad en la técnica del juego, preparación del cuerpo ante las exigencias de la competición (soportar fatiga), y la preparación mental (confiar en tus posibilidades).
- + “Kairós”: el secreto de los entrenamientos era la medida adecuada y el momento adecuado (dar el golpe en el lugar adecuado).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 29 ABRIL DE 2010

+ Acogieron conceptos muy próximos a los que actualmente se manejan en la teoría del entrenamiento deportivo, como los siguientes:

- Distinción entre Fatiga y Sobreentrenamiento.
  - Enorme desarrollo de los estudios sobre la Dieta: ya desde la antigüedad existía la polémica de si la dieta debía ser rica en carne, vegetariana o mezclados.
  - Conocimientos sobre la Gimnasia higiénica o médica (Hipócrates, Galeno y Platón): pedestrisimo, masaje, baños y solarios.
  - Concepto de "Biorritmo": entrenamiento a la misma hora que la competición.
  - Entrenamiento Invisible: vivir bien ordenadamente, comer de acuerdo a las prescripciones, hacer los ejercicios a la hora fijada, no beber vino ni nada frío e incluso abstinencia sexual.
  - Sesión de entrenamiento: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.
  - Interval training: carreras de intervalos.
  - Efecto Acelerador Postacción: por ejemplo, correr en arena blanda y posteriormente en arena firme.
  - Beneficio de la activación sensorial del Liderazgo: correr desafiando a un caballo.
  - Body-building: levantamiento de pesos, ligeros o no, de manera repetida.
- Modernidad del concepto global de Entrenamiento en los Antiguos Griegos
- Entrenamiento moderno: "el proceso planificado y complejo, que se concretiza al organizar el ejercicio físico en cantidad y con una intensidad tal que estimulen los procesos fisiológicos de supercompensación del organismo y favorezcan el desarrollo de las diferentes capacidades con el fin de promover y consolidar el rendimiento deportivo. (MORA, 1995, 43-44)
  - Entrenamiento en la Antigua Grecia: "las disposiciones naturales pueden mejorarse mediante la oportuna preparación" (DIEM, 1966, 171).

Además, hay dos hechos que inducen a creer q los griegos conocían el principio de Supercompensación en sus tiempos: uno es los conocimientos que tenían acerca de la fatiga y los usos que hacían para combatirla y prevenirla; y el otro, las Tétradas, rígidos ciclos de cuatro días, que alternaban un entrenamiento duro con una ejercitación mas suave.

#### **+ Relación con los Preceptos que conocemos del Entrenamiento Griego Antiguo:**

- Principio de Estímulo Eficaz de Carga: Los helenos eran concedores de que "el desarrollo no es estimulado por cualquier ejercicio sino sólo por el que requiere esfuerzo" (teoría del estímulo).
- Principio de Incremento Progresivo de la Carga: "Milón de Crotona (luchador)": para aumentar su fuerza levantaba y transportaba todos los días un novillo, desde su nacimiento hasta que fue un toro, con lo que el aumento de peso día a día del animal le proporcionó un mecanismo gradual de incremento de la carga.
- Principio de Variedad de la Carga: los griegos variaban la intensidad (tétradas) y además no eran del gusto de practicar una sola disciplina (consideraron el pentatlón como deporte sin comparación posible).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 29 ABRIL DE 2010

- Principio de la relación óptima entre carga y recuperación: También hay que justificar este principio por la existencia de las tétradas.
- Principio de Repetición y continuidad: Ambos están implícitos en el trabajo que Milón de Crotona realizaba y también en las tétradas.
- Principio de periodización: Las tétradas dan fe de la estimulación temporal (microciclo). También el periodo previo a las Olimpiadas de Élide (mesociclo) tras diez meses de entrenamiento (macrociclo).
- Principio de Individualización y Adecuación a la Edad: Aristóteles: “ no todos los cuerpos admiten o necesitan el mismo tipo de entrenamiento, por lo tanto debe administrarse a cada uno la medida justa del esfuerzo adecuado”. (en DIEM, 1966, 137).
- Principio de Especialización Progresiva: Evolución motora: en Grecia a distintas edades correspondían distintos programas.
- Principio de Alternancia: tenían el ideal de hombre completo (pentatleta), por lo que quizás se llevase a cabo un entrenamiento que alternara distintas cualidades.

#### **4. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN ROMA Y LA EDAD MEDIA**

##### **ROMA**

El deporte pasa a un segundo plano, y en primer lugar, cumple una función sociopolítica (espectáculo: se profesionaliza la actividad física a través de los gladiadores): pan y circo.

En estos tiempos el deporte también cumple una función social; existían lugares llamados termas, que eran espacios dedicados a la actividad física y para relacionarse.

Las prácticas deportivas más comunes realizadas en Roma eran las siguientes: los juegos de pelota, la equitación, los combates navales, ejercicios con el toro, la lucha, el pugilato y el pancracio.

En definitiva, la época de la antigua Roma fue un retroceso para la práctica deportiva reglamentada y sistematizada.

##### **EDAD MEDIA**

Esta época es una etapa de retroceso en la cultura y en la formación física. Las actividades físicas intencionadas que se realizaban tenían otro trasfondo, y servía como instrumento para la educación del príncipe, así como para la preparación para la guerra (caballeros), y la caza.

Las actividades deportivas más características de esta época son: torneos, justas, cacerías y los juegos de pelota (la “paume”: precedente del tenis; y la “soule”: precedente del fútbol).

#### **5. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO A PARTIR DEL RENACIMIENTO**

- LOS HUMANISTAS: transmitieron a sus contemporáneos la necesidad de desarrollar ampliamente la capacidad del hombre. Se reconoció el movimiento como una de las mayores posibilidades para satisfacer las necesidades intrínsecas del ser viviente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 29 ABRIL DE 2010

- ITALIA: Destacar las aportaciones de H. Mercurialis (Gimnasia Higiénica, Militar y Atlética). El libro sirvió para que la sociedad volviera a ocuparse de nuevo de la gimnasia, entendida desde una perspectiva terapéutica y preventiva.
- FRANCIA: En Francia destacamos a Rabelais (1494-1553) y Michel Montaigne. Rabelais escribió "Gargantúa y Pantagrel", obra satírica donde se observa como el príncipe Gargantúa realiza toda clase de ejercicios físicos de la época: saltar, correr, pasar obstáculos, nadar, arrojar piedras, lanzar jabalina... Montaigne dio en su "Essais" una visión moderna de cómo la educación del espíritu y del cuerpo deben hermanarse para la elevación del individuo.

#### **6. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO MODERNO (al finalizar la 2ª Guerra Mundial)**

El máximo exponente de los nuevos sistemas de entrenamiento deportivo moderno es Emil Zatopek, el cual introdujo el célebre Interval-Training, tal y como lo conocemos actualmente

Aspectos claves del entrenamiento deportivo moderno:

1. Ordenación de todos los sistemas de trabajo
2. Clasificación de los mismos de acuerdo a los objetivos marcados
3. Creación de excelentes tablas de entrenamiento
4. Organización de la temporada

#### **7. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO NEOMODERNO (durante la época de los 50)**

Todo aquello que no era exactamente medido (duración de los esfuerzos, pausas, intensidad, repeticiones, etc...) era considerado como anticuado y pasado de moda.

El interval-Training favorecía la desmotivación de los deportistas, al realizar esfuerzos continuos en lugar artificial o en la pista. Esto provocaba perturbaciones psíquicas, que desembocaban en otras de índole biológico: bajo rendimiento.

Y a pesar de los beneficios que determinados deportistas obtenían con el Interval-Training, se pudieron comprobar también como existían ciertos aspectos desfavorables:

- Se reconoció que era necesario realizar "un mitad y mitad" con otros sistemas de entrenamiento más libres. Surgen así las escuelas Australiana y Neozelandesa, las cuales afirmaban que "la naturaleza ofrece los medios necesarios para que el hombre pueda mejorar no sólo su salud física, sino también el desarrollo de una gran capacidad de rendimiento desde el punto de vista funcional".

#### **8. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ACTUAL**

Actualmente, el avance y la evolución del Deporte se acelera de forma sorprendente:

- Los records se fundamentan en una perfecta organización en la que intervienen equipos multidisciplinares.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 29 ABRIL DE 2010

- El éxito deportivo nace de pacientes investigaciones realizadas en diferentes centros especializados y adecuadamente equipados.
- Surge la Medicina del Deporte
- Gran avance científico en Medicina y en las Ciencias Aplicadas.
- Como fruto de estas investigaciones también se han beneficiado personas que no buscan “record” en el deporte: salud, relación social, evasión, etc...

## 9. APLICACIÓN PRÁCTICA EN EL AULA

*CUADERNO DEL ALUMNO*

### UNIDAD DIDÁCTICA 3 “CONOCEMOS NUESTROS ORÍGENES” FICHA DE TRABAJO NÚMERO 1

1.	Visualización de un video sobre los orígenes de la Historia del Deporte.
2.	Elabora un mapa conceptual sobre las diferentes etapas a lo largo de la historia de la actividad física y el deporte.
3.	Comenta las diferentes pruebas deportivas que se realizaban en la época de la Antigua Creta y Mesopotamia.
4.	Que influencia ha tenido la práctica del deporte en la antigüedad sobre deporte actual.
5.	Hacer una representación de un deporte o juego que quieras de la antigüedad en grupos. (buscar información en internet).
6.	Nombra algunos aspectos primordiales que han ayudado a la evolución acelerada del entrenamiento deportivo actual.

## CONCLUSIÓN

Como hemos podido ver a lo largo del documento, el entrenamiento deportivo ha evolucionado de enormemente a lo largo de la historia; a pesar de que ya antiguamente se trabaja de maneras determinadas que hoy en día, de alguna manera, se siguen utilizando, los avances que nos invaden hoy en día han hecho del entrenamiento deportivo algo muy investigado y estudiado, cuidando hasta el



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 29 ABRIL DE 2010

último detalle. La consecuencia de todo esto son los resultados sorprendentes que alcanzan algunos atletas en la actualidad.

## BIBLIOGRAFÍA

- DIEM, C. (1996): HISTORIA DE LOS DEPORTES. Tomo I. Luis de Caralt, Barcelona.
- GARCÍA ROMERO, F. (1992): LOS JUEGOS OLÍMPICOS Y EL DEPORTE EN GRECIA. AUSA, Sabadell.
- RODRÍGUEZ, J. (2000): HISTORIA DEL DEPORTE. Inde, Barcelona.
- VARIOS (1992): EL DEPORTE EN LA ANTIGUA GRECIA. LA GÉNESIS DEL OLIMPISMO. Fundación "la Caixa", Barcelona
- MORA, J. (1995): PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, EN TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO Y EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. Coplef-A, Cádiz.
- AMAR, J.R. (1995): PERSPECTIVA HISTÓRICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. SURGIMIENTO DE LA EVOLUCIÓN DE LOS MÉTODOS Y SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO, en MORA, J: TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO Y DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. Coplef-A. Cádiz.
- APUNTES DE LA ASIGNATURA ACONDICIONAMIENTO FÍSICO – MAESTRO EDUCACIÓN FÍSICA. Facultad de Ciencias de la Educación de Córdoba. Universidad de Córdoba. 2005/06.

## Autoría

- 
- Nombre y Apellidos: Rafael Cámaras-Altas Gil
  - E-mail: r\_camaras@hotmail.com