



Instituto Superior

NUEVA PREPARACIÓN FÍSICA

A-1531 INSTITUTO INCORPORADO A LA ENSEÑANZA OFICIAL

CÁTEDRA

HISTORIA DEL DEPORTE SOCIAL

Unidad 1



Prof. Nicolás De Rosa



Unidad 1

La Prehistoria

La prehistoria es el período de tiempo que abarca desde la aparición de los primeros seres humanos hasta la invención de la escritura, que marca el inicio de la historia propiamente dicha. Este período se divide en varias etapas, cada una caracterizada por avances en la tecnología, la organización social y la cultura humana.

Etapas de la Prehistoria

1. Paleolítico (Edad de Piedra Antigua):

Duración: Aproximadamente desde hace 2,5 millones de años hasta el 10.000 a.C.

Características:

- El Paleolítico es la fase más larga de la prehistoria. Durante este tiempo, los seres humanos eran principalmente cazadores-recolectores, y vivían en pequeñas bandas nómadas.
- Herramientas de piedra: Los humanos usaban herramientas de piedra tallada para cazar, pescar y recolectar alimentos.
- Descubrimiento del fuego: Los seres humanos aprendieron a controlar el fuego, lo que les permitió cocinar alimentos, mantenerse calientes y protegerse de los depredadores.
- Arte rupestre: En las etapas más avanzadas del Paleolítico, se comenzaron a realizar pinturas y grabados en las paredes de las cuevas, como las famosas pinturas de Altamira en España.

2. Mesolítico (Edad de Piedra Media):

Duración: Aproximadamente desde el 10.000 a.C. hasta el 5.000 a.C.

Características:

- Es un período de transición entre el Paleolítico y el Neolítico.
- Los humanos comenzaron a adaptar sus estilos de vida a las nuevas condiciones





climáticas posteriores a la última glaciación.

- Se introducen nuevas técnicas de caza, como el uso de arcos y flechas, y se desarrollan herramientas más avanzadas.

3. Neolítico (Edad de Piedra Nueva):

Duración: Aproximadamente desde el 5.000 a.C. hasta el 2.500 a.C.

Características:

- Revolución Neolítica: La invención de la agricultura y la domesticación de animales transformaron la vida humana. Los humanos pasaron de ser nómadas a sedentarios, estableciendo las primeras aldeas y asentamientos.
- Desarrollo de la cerámica: La producción de cerámica permitió almacenar y cocinar alimentos.
- Aparición de la alfarería y el tejido: Estos avances indican una mayor especialización y complejidad social.
- Primeras formas de comercio: Se comenzaron a intercambiar productos entre diferentes comunidades.

4. Edad de los Metales:

Duración: Aproximadamente desde el 2.500 a.C. hasta el 800 a.C.

Características:

- Se divide en tres sub períodos: Edad del Cobre, Edad del Bronce y Edad del Hierro.
- Edad del Cobre: (3.200 a.C. - 2.500 a.C.) Uso de herramientas y armas hechas de cobre.
- Edad del Bronce: (2.500 a.C. - 1.200 a.C.) Descubrimiento del bronce, una aleación de cobre y estaño, que permitió la creación de herramientas y armas más duraderas y efectivas.
- Edad del Hierro: (1.200 a.C. - 800 a.C.) Se desarrolla el uso del hierro, un material más abundante y resistente que el bronce.
- La metalurgia permitió el desarrollo de armas más eficaces y herramientas agrícolas





que aumentaron la productividad.

Organización Social y Cultura

Durante la prehistoria, las sociedades humanas evolucionaron desde pequeñas bandas de cazadores-recolectores hacia aldeas y, finalmente, las primeras civilizaciones. Con la agricultura y la domesticación de animales, las comunidades se volvieron más complejas, lo que condujo a la creación de jerarquías sociales, especialización en el trabajo y la construcción de grandes monumentos megalíticos, como Stonehenge.

Fin de la Prehistoria

La prehistoria termina cuando aparecen las primeras formas de escritura, alrededor del 3.200 a.C. en Mesopotamia, lo que marca el comienzo de la historia documentada. A partir de este punto, las sociedades humanas comenzaron a registrar sus actividades, creencias y organizaciones, lo que nos permite conocer de manera más detallada su vida cotidiana y sus logros.

La prehistoria es un período fascinante que sienta las bases de la civilización humana, con avances en la tecnología, la organización social y la cultura que seguirían influyendo en el desarrollo de las sociedades a lo largo de la historia.

Actividades Físicas en la Prehistoria

En la prehistoria, la actividad física no era una elección, sino una necesidad vital para la supervivencia. Los seres humanos prehistóricos llevaban una vida muy activa, principalmente debido a su dependencia de la caza, la recolección y otras tareas esenciales que requerían un esfuerzo físico significativo.

1. Caza:

La caza era una de las actividades físicas más demandantes. Los cazadores prehistóricos debían recorrer largas distancias, rastrear animales, lanzar armas como lanzas o arcos y, a menudo, involucrarse en combates cuerpo a cuerpo con





presas peligrosas. Esto requería no solo fuerza, sino también agilidad, resistencia y habilidades de coordinación.

2. Recolección:

Las tareas de recolección, llevadas a cabo principalmente por mujeres y niños, también requerían un esfuerzo físico considerable. Esto incluía caminar largas distancias para buscar frutas, raíces, bayas y otros alimentos, así como escalar árboles o trabajar en terrenos difíciles.

3. Construcción de Refugios:

La construcción y el mantenimiento de refugios también exigían esfuerzo físico. Los grupos prehistóricos usaban materiales como piedra, madera y pieles de animales para construir cabañas y otros refugios, lo cual implicaba cortar, transportar y ensamblar estos materiales.

4. Fabricación de Herramientas:

Aunque la fabricación de herramientas no era tan físicamente demandante como la caza, todavía requería habilidades manuales y fuerza para tallar piedras y crear herramientas de madera o hueso.

5. Migraciones y Desplazamientos:

Las bandas nómadas de cazadores-recolectores a menudo se desplazaban en busca de nuevos recursos o para escapar de condiciones climáticas adversas. Estas migraciones implicaban caminar grandes distancias con poco descanso, cargando provisiones y pertenencias, lo que requería una gran resistencia física.

6. Rituales y Danzas:

Aunque la actividad física en la prehistoria estaba principalmente ligada a la supervivencia, también había momentos de actividad física con fines rituales o





sociales. Las danzas tribales y los rituales eran una parte importante de la vida comunitaria y, aunque no se puede saber con certeza, es probable que incluyeran movimientos coordinados y vigorosos.

Importancia de la Actividad Física:

La actividad física era esencial para la supervivencia en la prehistoria. Aquellos que eran físicamente aptos tenían más probabilidades de cazar con éxito, recolectar alimentos suficientes y defenderse de depredadores, lo que aumentaba sus posibilidades de supervivencia y de transmitir sus genes a la siguiente generación.

Impacto en la Salud.

La vida activa de los humanos prehistóricos probablemente les proporcionó una mejor salud física comparada con las personas sedentarias de la era moderna. La constante necesidad de moverse, levantar peso, correr y realizar actividades físicas intensas aseguraba que los humanos prehistóricos mantuvieran una buena condición física, a pesar de la falta de conocimientos médicos avanzados. Sin embargo, también estaban expuestos a altos niveles de estrés físico, lo que podría haber resultado en lesiones y desgaste corporal.

En resumen, la actividad física en la prehistoria no solo era una parte esencial de la vida cotidiana, sino también un factor clave para la supervivencia de los primeros seres humanos. Estas actividades formaron las bases de lo que luego se desarrollaría como el deporte y otras formas de ejercicio en las civilizaciones posteriores.

La cultura física en Oriente

La cultura física en Oriente ha tenido un desarrollo profundo y diverso a lo largo de los siglos, influenciado por la filosofía, la religión y las tradiciones culturales de cada región. En el contexto oriental, la actividad física no solo se ha visto como un medio para mantener la salud y la fortaleza, sino también como una práctica espiritual y filosófica.





China: El Arte del Equilibrio y la Energía.

En China, la cultura física está profundamente arraigada en el concepto de equilibrio y la armonía entre el cuerpo y la mente. Algunas de las prácticas más destacadas incluyen:

1. Tai Chi: El Tai Chi es una forma de arte marcial interno que combina movimientos lentos y fluidos con técnicas de respiración y concentración mental. Se practica tanto para la autodefensa como para mejorar la salud, centrándose en el flujo de energía interna (Qi). Se considera una meditación en movimiento que equilibra el cuerpo y la mente.
2. Kung Fu: Este término abarca una variedad de artes marciales chinas que no solo se enfocan en el combate, sino también en la disciplina física y mental. Las escuelas de Kung Fu han sido tradicionalmente asociadas con templos budistas y taoístas, donde la práctica se vincula a principios filosóficos y espirituales.
3. Qi Gong: El Qi Gong es una práctica que combina movimientos, meditación y control de la respiración para cultivar y equilibrar la energía vital. Se considera fundamental para mantener la salud y prevenir enfermedades.

El antiguo Golf en China:

<https://youtu.be/30RW0nOyDRA>

Reglas de Cuju:

<https://youtu.be/5YcCs8nBUg0>





India: El Cuerpo como Templo del Espíritu

En la India, la actividad física ha sido históricamente entrelazada con la espiritualidad y el autocontrol, siendo el Yoga el ejemplo más destacado:

1. Yoga: El Yoga es una disciplina física, mental y espiritual originario de la India. Incluye prácticas de posturas físicas (asanas), técnicas de respiración (pranayama) y meditación, con el objetivo de alcanzar la unión del cuerpo, la mente y el espíritu. A lo largo de los siglos, el Yoga ha evolucionado en varias ramas y estilos, todos con el fin de promover la salud física y mental.
2. Kalaripayattu: Considerado una de las artes marciales más antiguas del mundo, originaria del sur de la India. Kalaripayattu combina técnicas de lucha, acrobacias, posturas de yoga y meditación. Está profundamente influenciado por la filosofía yóguica y es tanto un arte de combate como una disciplina espiritual.

Japón: La Disciplina y el Control.

La cultura física en Japón ha estado influenciada por el concepto de disciplina y el desarrollo del autocontrol a través de las artes marciales:

1. Judo: Creado a finales del siglo XIX, el Judo se centra en la técnica y el uso del equilibrio para superar al oponente. Es una de las artes marciales más populares en Japón y el mundo, y se basa en principios de suavidad y flexibilidad, reflejando la filosofía de "ceder para vencer".
2. Karate: Originario de Okinawa, el Karate combina técnicas de golpeo con un enfoque en la disciplina y la autodisciplina. Se practica no solo como un medio de defensa personal, sino también como un camino hacia la perfección del carácter.
3. Sumo: Este deporte tradicional japonés es más que una competencia de fuerza. Es un ritual que tiene raíces profundas en la religión sintoísta, donde el combate





de sumo se realiza en un ring sagrado y sigue reglas estrictas que reflejan la reverencia y el respeto.

Corea: La Integración del Cuerpo y la Mente

En Corea, la cultura física también tiene una fuerte conexión con la filosofía y la defensa personal:

1. Taekwondo: Este arte marcial coreano se enfoca en técnicas de patadas y se ha convertido en uno de los deportes más practicados en todo el mundo. Además de su aspecto físico, el Taekwondo enseña valores como la cortesía, la integridad, la perseverancia y el autocontrol.
2. Hapkido: Otro arte marcial coreano que combina golpes, patadas y técnicas de llaves. Hapkido se basa en la filosofía de la no resistencia, utilizando la fuerza del oponente contra sí mismo, similar a las artes marciales chinas.

En Oriente, la cultura física ha ido más allá del simple ejercicio físico; se ha integrado profundamente en la vida diaria como una forma de alcanzar el equilibrio espiritual, la salud mental y la fortaleza física. Las prácticas como el Tai Chi, el Yoga, el Karate y el Taekwondo son ejemplos de cómo el cuerpo y la mente están interconectados en la búsqueda del bienestar integral.

Estas tradiciones han tenido un impacto global, influyendo en las prácticas deportivas y de bienestar en todo el mundo.





Egipto, los juegos gimnásticos y el entrenamiento militar

En el antiguo Egipto, la actividad física, los juegos gimnásticos y el entrenamiento militar jugaron un papel importante en la vida cotidiana, la cultura y la preparación de los guerreros. Aunque el enfoque de la cultura egipcia era en gran medida religioso y civil, la importancia del cuerpo y la preparación física para tareas prácticas y militares era evidente.

Juegos Gimnásticos en el Antiguo Egipto:

1. Los egipcios practicaban diversas actividades físicas y juegos que podríamos clasificar como gimnásticos, aunque no tenían gimnasios como los griegos o romanos.
2. Lucha: La lucha era un deporte muy popular en el antiguo Egipto y está bien documentado en las representaciones artísticas. Pinturas y relieves muestran a hombres, especialmente soldados y jóvenes, participando en combates cuerpo a cuerpo. La lucha no solo era un entretenimiento, sino también una forma de entrenamiento para mejorar la fuerza y la agilidad.
3. Salto: Se practicaban varias formas de saltos, tanto en competiciones amistosas como en entrenamientos. Esto incluía saltos de longitud y saltos sobre objetos, probablemente como una forma de mostrar destreza y fuerza.
4. Lanzamiento de jabalina: Este deporte estaba vinculado a la caza y al entrenamiento militar. Los egipcios practicaban el lanzamiento de jabalinas para desarrollar habilidades que serían útiles en la caza y en la batalla. También era una forma de demostrar precisión y fuerza.
5. Natación y Remo: Dado el predominio del río Nilo, la natación era una habilidad esencial en el antiguo Egipto. Los egipcios practicaban natación tanto por placer como por necesidad. El remo, también, era una actividad física importante, no solo en la vida diaria, sino también en el entrenamiento militar para las operaciones fluviales.





Entrenamiento Militar en el Antiguo Egipto:

Estaba destinado a preparar a los soldados para las exigencias de la guerra. Aunque los egipcios no eran un pueblo particularmente belicoso en comparación con otras civilizaciones antiguas, tenían un ejército bien entrenado y organizado.

Formación de Guerreros:

Desde temprana edad, los jóvenes egipcios de clase alta (que a menudo se convertirían en oficiales) eran entrenados en habilidades militares. Esto incluía la práctica con armas como arcos, lanzas, espadas y escudos. La equitación también era parte del entrenamiento, ya que los carros de combate eran una unidad clave en el ejército egipcio.

Entrenamiento Físico:

Los soldados egipcios realizaban ejercicios físicos regulares para mantener su fuerza y resistencia. Esto incluía carreras, levantamiento de pesos y actividades gimnásticas para mejorar su agilidad y condición física general:

1. Simulacros de Batalla: Los simulacros de batalla eran comunes, donde los soldados practicaban maniobras y tácticas de combate en grupo. Estos ejercicios eran cruciales para asegurar que los soldados actuaran de manera coordinada durante la batalla.
2. Arquería: La arquería era una habilidad esencial en el ejército egipcio, tanto para la caza como para la guerra. Los soldados entrenaban intensamente en el tiro con arco, ya que los arqueros eran una parte fundamental de las fuerzas egipcias.
3. Entrenamiento con Carros de Combate: Los carros de combate eran una de las unidades más prestigiosas del ejército egipcio, y su manejo requería un entrenamiento especializado. Los conductores de carros y los arqueros que los acompañaban entrenaban juntos para coordinar sus movimientos y disparos en el campo de batalla.





4. Importancia Cultural y Religiosa.

El cuerpo en buena forma física no solo era importante para la guerra, sino que también tenía significados culturales y religiosos. Los faraones, que eran considerados dioses en la Tierra, a menudo se mostraban en representaciones artísticas como físicamente poderosos y atléticos, simbolizando su fuerza y capacidad para proteger al pueblo egipcio.

Además, algunas actividades físicas y deportivas estaban relacionadas con ritos religiosos y ceremonias, como la famosa carrera ritual en la festividad de Sed, donde el faraón corría para demostrar su vigor físico y derecho a gobernar.

La cultura física en el antiguo Egipto, que incluía juegos gimnásticos y un riguroso entrenamiento militar, era integral para el desarrollo de sus guerreros y para mantener el prestigio y la seguridad del Estado. Aunque no tenían un sistema deportivo formal como el de los griegos, los egipcios reconocían la importancia de la actividad física para la preparación militar y para las actividades diarias que eran esenciales en su vida.





Bibliografía:

- Rodríguez López, J. (2008) *La historia del Deporte*. Editorial INDE. Capítulo 1, 2 y 3.
- Márquez Rosa S. Garatachea Vallejo N. (2009) *Actividad Física y Salud*. Capítulo 2 Ediciones Días de Santos.
- Zagalaz Sánchez M. L. (2002) *Corrientes y tendencias de la Educación Física*. Editorial INDE.
- Lupo, V. (2004) *Historia Política del Deporte Argentino*. Ediciones Corregidor.
- Ministerio de Turismo y Deportes y Escuela Interdisciplinaria de Altos Estudios Sociales de la UNSAM Observatorio Social del Deporte. (2023) *Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportes*.
- Ministerio de Salud de la Nación ENFR (2018)
<https://www.indec.gob.ar/indec/web/Nivel4-Tema-4-32-68>
- OMS (2024) <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- El antiguo Golf en China: <https://youtu.be/30RW0nOyDRA>
- Reglas de Cuju: <https://youtu.be/5YcCs8nBUg0>

