



Instituto Superior  
**NUEVA PREPARACIÓN FÍSICA**  
A-1531

Historia del deporte social

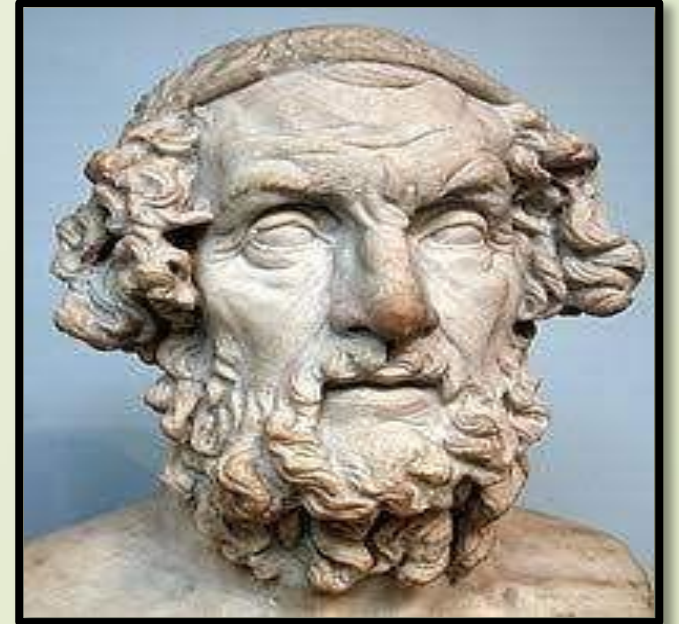
# EL MUNDO GRIEGO



**Homero** → precursor de la cultura física helena a través de los textos

### **Principales obras épicas griegas (VIII a.c)**

- La Ilíada
- La Odisea





# EDUCACIÓN HEROICA Y AGONAL EN LA ILÍADA

El ideal humano se basa en la moral del honor heroica para consigo mismo.

**Fuerza / destreza** → habilidades básicas y necesarias en todo acto competitivo o bélico

**ARETÉ** → equivalente a la excelencia o perfección. Representa el vigor o la voluntad de ser superior a los otros.

Se mide con el **AGÓN** → combate / competencia

Los ejercicios físicos de esta época se consideran postmilitares y premilitares.

A través de ellos → virtudes básicas y necesarias para las batallas, como la fuerza, el vigor e incluso la agilidad

**BELLEZA / MUSCULATURA PERFECTA**



**Satisfacción moral por conseguir la victoria**

La **areté** se manifestaba en el triunfo físico, tanto en competiciones o combates como en batallas.

Los juegos atléticos en Grecia aparecen descritos por primera vez en el Canto XXIII de la Ilíada de Homero

□ "Funerales de Patroclo"

Dentro de los funerales de Patroclo se celebraron todos los juegos que posteriormente formarían parte del programa de los Juegos atléticos griegos celebrados en Olimpia.





# LA HÍPICA

De todas las pruebas la que más importancia tenía era la **carrera de carros**, normalmente de guerra e iguales a los usados por los héroes para trasladarse a las batallas.



Vaso François de Clítias

Homero relata diversos acontecimientos relacionados tanto con los **premios** como con las competiciones en los funerales de Patroclo.

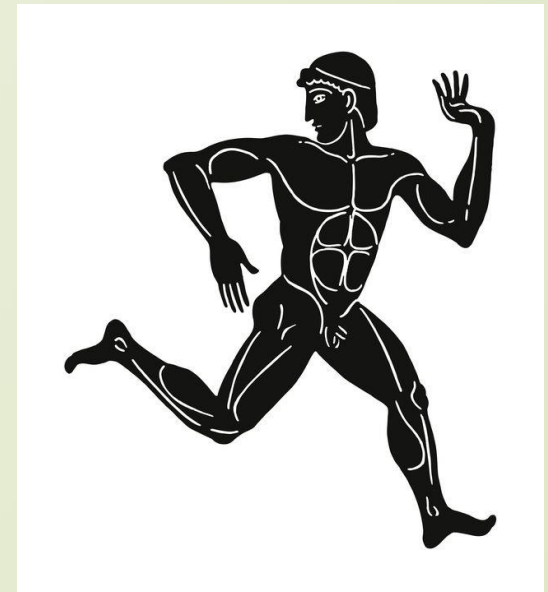
La calidad y capacidad del auriga para guiar y llevar los carros adquiere gran importancia en esta época.



# CARRERA A PIE

Entre los años 776 a. C. y 724 a. C., la carrera a pie (stadion o estadio) fue la única competición que tuvo lugar en los Juegos Olímpicos.

Se consideraba al vencedor del stadion el ganador "absoluto" de los Juegos, y era él el que encendía el fuego de los juegos siguientes. La llama olímpica conmemoraba el robo del fuego a los dioses por parte de Prometeo para posteriormente entregársela a los mortales, y quedaba encendida durante los cuatro años de olimpiada.





# EL PUGILATO

Los griegos introdujeron el boxeo (pygme o pygmachia) en los Juegos olímpicos en la antigüedad. Los participantes se entrenaban golpeando un saco (korykos) y se cubrían las manos con tiras de cuero (himantes) que les dejaban los dedos libres; a veces también se protegían las muñecas y el pecho de la misma forma.



# LA LUCHA

En esta prueba el objetivo prioritario era derribar al adversario mediante agarres y presas.

Los luchadores no podían golpear al adversario, estando prohibidas las patadas, manotazos y puñetazos.



# CAMBIO DE MODELO DEPORTIVO CON LA ODISEA

- En esta obra la importancia reside en demostrar la destreza del propio individuo en la prueba.
- **Astucia**
- **Inteligencia**

En comparación con la Ilíada, las pruebas deportivas que se llevan a cabo son las mismas



La victoria no es tan importante, al igual que los premios.  
Se apunta a demostrar la **destreza del propio individuo en la prueba.**

**ARETÉ** → virtud, excelencia, búsqueda de la excelencia en las cosas







# Otras formas de actividad física en los poemas

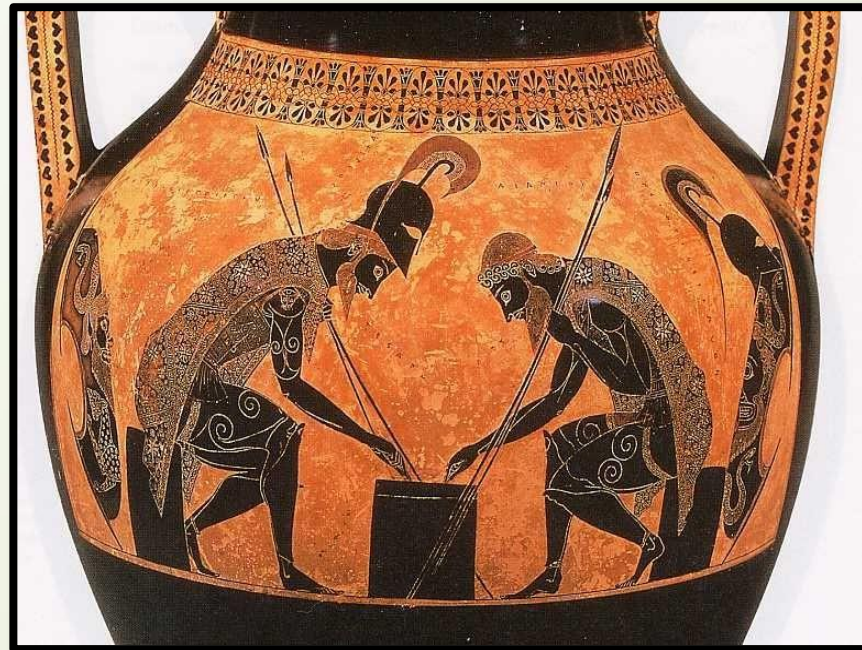
Además de las ya mencionadas, existen en los poemas griegos de la época otras variadas formas de actividad física de menor importancia.

## **CAZA**

- Manejo correcto de las armas
- Buena resistencia a la fatiga al tratarse de una labor física.

**Juegos** → damas y dados

**Niños** → juegos de pelota






# ESPARTA

- ❑ Poderoso pueblo guerrero
- ❑ Las reformas de Licurgo en el siglo VII a. C. fueron un verdadero punto de inflexión en la historia de la ciudad: todo ciudadano libre debía ser **soldado**





**Educación de los niños** → el niño espartano entraba desde muy pequeño en un internado en el que una rígida y durísima educación le llevaría a convertirse en el soldado por excelencia. → [La educación espartana en la película “300”](#)

- **Educación** → obligatoria, colectiva, pública y destinada en principio a los hijos de los espartanos:
  
- Guerra y honor
- Eugenesia
- 5-7 años → niños son arrancados de sus familias
- Disciplinas académicas → atletismo (carreras, lanzamiento de disco, jabalina)



**Educación de las niñas** → el objetivo era crear madres fuertes y sanas

- Engendrar hijos vigorosos
- Educación física → campos de entrenamiento, participaban con hombres



# EL CAMBIO DE LA EDUCACION FÍSICA EN GRECIA

Dos períodos:

- Antigua educación
- Nueva educación



**VIII a.c – V a.c** → el sistema educativo en Grecia sufrió cambios importantes.



## Antigua educación:

- 50% físico / 50% intelectual
- La educación del niño estaba en manos de los padres, aunque era apoyada en todo momento por el Estado.
- Un Consejo de ancianos delegaba a veces la educación en figuras fundamentales de la actividad deportiva:

**Paidotribo:** maestro de educación física y dueño de la palestra

**Pedagogo:** esclavo → aconsejaba, autorizaba y protegía al niño

## **Nueva educación** □ cambio de mentalidad

- Los padres se centraron en la educación intelectual por sobre la física
- La prioridad de los jóvenes era conseguir un puesto público y ganar dinero
- Educación física pasa al plano del profesionalismo
- (-) numero de practicantes = (+) calidad en los entrenamientos

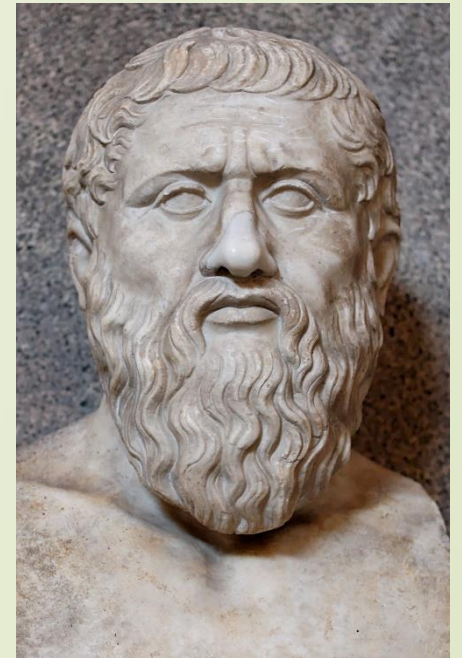
**Sofistas** → filósofos concentrados en la transmisión de sabiduría

Preponderancia del aspecto intelectual sobre el físico



# PLATÓN

- ❑ Defendía la existencia de un equilibrio entre la educación física y la educación intelectual (educación antigua)
- ❑ Educación física = medio para el perfeccionamiento moral
- ❑ Despreciaba el ejercicio profesional
- ❑ Apoyaba el ideal espartano (atleta-guerrero)
- ❑ “La gimnasia debe practicarse, aunque sin excesos, desde la niñez, a lo largo de toda su vida”
- ❑ Mujeres y hombres podían practicar deporte



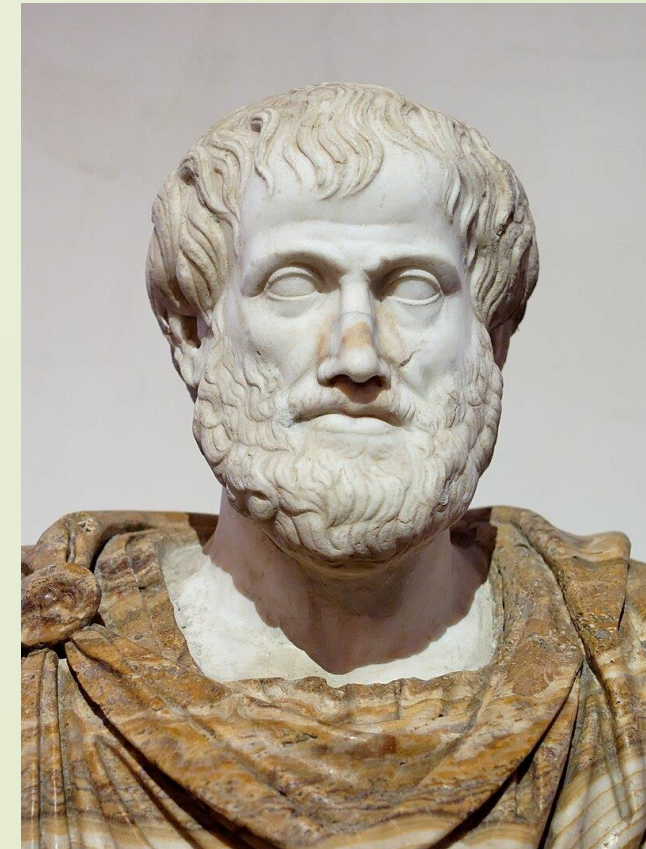


## Plan educativo:

- 0-3 años: el niño estaba a cargo de la madre/nodriza
- 3-6 años: educación en una guardería supervisada por una directora
- 6-16 años: asistían a una escuela estatal con **dos objetivos**: desde los seis a los diez años, el joven debía tener una **formación militar y gimnástica**, y desde los diez a los dieciséis, la formación debía ir encaminada a las **letras y la música instrumental**
- 16-20 años: entrenamiento militar / gimnástico. Preparación para el servicio militar

# ARISTÓTELES

- ❑ Excluía a las mujeres de la educación deportiva
- ❑ Planteaba una educación única e igual para todos.
- ❑ La salud mental dependía de la buena condición corporal.
- ❑ El nivel moral se podía desarrollar a través de la educación física.
- ❑ **Objetivo:** desarrollo y mejora de la salud, la belleza viril, la fuerza y la agilidad.
- ❑ La educación global en todo su concepto perseguía la consecución de la felicidad del individuo.





## Plan educativo:

- 0-5 años: la educación se daba en el hogar y a través de juegos infantiles
- 5-7 años: se trabajaba en las escuelas y las palestras, pero como espectadores
- 7-14 años: se desarrollaba el **carácter moral** a través de la instrucción en **ejercicios gimnásticos ligeros** y en las letras de los catorce a los dieciocho años, se trabajaban ejercicios ligeros y se hacía un especial hincapié en la **educación intelectual**
- Hasta los 20 años: los ejercicios pasaban a ser severos y se seguía una dieta estricta.