

TEMA N°16: (específic) Principis de sistemàtica de l'exercici i elements estructurals del moviment. Sistemes de desenvolupament de l'activitat física (analítics, naturals, rítmics, ...)

1. Resum

- | |
|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Aspectes estructurals de l'exercici físic, forma i tècnica |
| <input checked="" type="checkbox"/> Sistemes de desenvolupament de l'activitat física |

2. Aspectes estructurals de l'exercici físic, forma i tècnica

S'ha de dir que aquest apartat està basat en una visió històrica de la forma d'analitzar el moviment humà. Abans aquest anàlisi es feia des d'una visió externa del moviment i avui dia importen més els processos que queden implicats i possibiliten el propi moviment.

2.1. Aspectes que determinen la forma

2.1.1. Aparença externa del moviment

Per l'aparença externa del moviment es distingeixen exercicis de tipus naturals o artificials.

Els naturals són les habilitats habituals (marxa, carrera, salts, ...), són de tipus innat i comunes a la majoria d'éssers humans.

Els artificials han estat elaborats especialment per respondre a una finalitat concreta. Es poden realitzar amb "naturalitat", però una altra cosa es que siguin naturals (Fosbury).

2.1.2. Diferents estructures dels exercicis

Fa referència al grau de participació corporal que es dona en la realització dels exercicis. Així tenim exercicis l'estructura dels quals és analítica, sintètica i global.

Els analítics són mecanicistes amb esquemes geomètrics i poc expressius.

Els sintètics són similars als anteriors, però uneixen varis moviments en un sol exercici.

Els globals són aquells exercicis en els que participa tot el cos, són molt lliures, fluïts i expressius.

2.1.3. Tipus de moviments

Depenent de la força responsable de fer el moviment (interna o externa) i del grau de voluntarietat del mateix tindrem: moviments actius i passius.

- Els actius són voluntaris i fets amb forces internes que el subjectes desenvolupen. Dintre dels actius tenim:
 - Lliures: l'única resistència al moviment de força és la gravetat
 - Resistits: resistència al moviment que fem de caire extern.
 - Assistits o ajudats: La força externa ens ajuda a fer el moviment.
 - Ajudats – resistits: Força externa que per fases afavoreix o dificulta el moviment.

* Els passius són produïts per una força externa al subjecte, solen ser molt

localitzats i analítics. Poden ser: relaxats, forçats o manipulacions.

2.2. Aspectes que determinen la tècnica del moviment

2.2.1. Diferents tècniques dels moviments

Les diferents tècniques dels moviments depenen del moment en que es fa la contracció muscular, a quina velocitat es fa i quin control tenim del mateix. Així tenim:

- Tècniques conduïdes: en ells la tensió muscular és constant al llarg de tot el moviment, el guia i el controla.
- Tècniques d'impuls: Es dóna una contracció i la resta del moviment és fruit de la inèrcia generada per aquesta força. Alguns d'aquests moviments es produeixen per balanceig i altres per força explosiva.
- Tècniques en ona: Són moviments en que hi ha una alternança entre extensió i flexió o contracció i relaxació per produir una descàrrega d'energia.
- Tècniques de presa de pes, canvi de pes i rebot: absorció del pes del cos per frenar-lo, translació del pes o venciment del pes de forma dinàmica.

2.2.2. Fases de l'exercici

Es distingeixen tres fases: la inicial on es dóna una localització del cos, una estabilitat i es fixa un nivell d'intensitat. La segona és en la que es realitza l'exercici en si mateix. La tercera és la provocada per les dues anteriors i la que té la posició final.

2.2.3. Posicions per efectuar els exercicis

Depenen dels autors es reconeixen diferents posicions, no hi ha acord al respecte.

3. Sistemes de desenvolupament de l'activitat física

Aquest apartat tracta de les característiques i evolució de les corrents gimnàstiques que van estar vigents durant la primera meitat del segle XX i que van ser les antecessores de l'educació física actual.

3.1. Sistemes naturals

3.1.1. Mètode francès de George Hébert

Es fonamenta en moviments extrets de les tasques de l'home primitiu, basades en el seu contacte en la natura i en les necessitats que aquesta genera. Aquest mètode neix com a reacció contra l'artificiositat i anàlisi de la gimnàstica sueca de l'època. En considerar-se natural mai va fer diferències entre nens, homes o dones la qual cosa li va valer moltes crítiques.

La idea final del mètode és l'altruisme, valor al que s'arriba subordinant totes les adquisicions físiques adquirides via mètode natural.

Aquest mètode té influències de les teories de Rousseau, de l'observació dels pobles primitius i de l'espanyol Francisco Amorós, el qual va ser pioner dels gimnasos regits pel govern francès.

Els exercicis que contemplava es dividien en 10 grups fonamentals d'activitat: la marxa, la carrera, el salt, la quadrupèdia, grimpar, l'equilibri, el llançament, l'aixecament, la defensa i la natació.

Les classes podien contemplar un treball funcional o generalitzat, un treball de tècnica pura o un de conservació i manteniment. La seva estructura podia ser la següent:

- Desentumir
- Progressions en quadrupèdies curtes
- Calma relativa amb exercicis de força
- Augment del treball
- Segona calma relativa amb esforços musculars moderats
- Darrer període de intensitat creixent amb important esforç cardíac i pulmonar
- Marxa lenta i calmant per finalitzar

Aquestes sessions es podien fer o bé en un circuit natural o en un “plateau” que és una superfície rectangular en que cada lateral té assignades un tipus de tasca per desplaçar-se per ella, realitzant-se els desplaçaments en línia, en onades o contra-onades.

En definitiva “l’entrenament de les funcions”, el treball a l’aire lliure” i les “activitats naturals i utilitàries” van ser el gran llegat d’aquest mètode a les corrents posteriors.

3.1.2. Gimnàstica Natural Austríaca

Aquest mètode, degut a la seva orientació infantil també rep el nom de Gimnàstica Escolar Austríaca.

Els seus orígens són diferents als del mètode francès. Els principals precursors van ser K. Gaulhofer, Margarete Streicher i més tard G. Schmidt i W. Burger.

Apareix com a reacció a les pràctiques militaristes, analítiques o higienistes de l’època, per donar una fonamentació científica a la gimnàstica i pel desig d’oferir als nens formes naturals i globals de moviment (“des del cos, sobre l’ànima i cap a l’home”).

Aquest mètode recull aspectes de diferents fonts i estructura el sistema en 4 apartats:

1. Exercicis de compensació per millorar la postura i els moviments habituals.
2. Exercicis de jocs i danses per afavorir l’instint lúdic i la relació amb el col·lectiu.
3. Exercicis de performance per afavorir la força, la potència, la velocitat i la resistència
4. Excursions i campaments.

Els exercicis es recullen sota dues concepcions:

- Tècnic – gimnàstica: donada una activitat de base, es millora la mateixa o bé realitzant moviments més complexos sobre la mateixa base o bé fent anàlisis dels exercicis construïts.
- Tècnic – pedagògica: busquen en el moviment l’espontaneïtat, l’expressió i l’adaptació natural; volen adaptar-se als interessos del nen i a la seva natura; promouen la participació i l’activitat i donen llibertat en la seva realització.

Es va passar d’unes taules gimnàstiques rígides a el que van anomenar: “esquema de la lliçó”. Aquest esquema tenia tres parts, una primera en que es pretenia entrar en calor, una segona d’exercicis dividits en diferents parts (de tronc, d’equilibri, de força, d’habilitat, de carrera i de salts); la tercera part la constituïen exercicis de tornada a la calma.

3.2. Sistemes rítmics

El model més representatiu dels sistemes rítmics és la gimnàstica moderna. Aquesta modalitat va desembocar en la gimnàstica rítmica. El seu creador va ser Rudolf Bode, però li deu el nom al seu deixeble Hinrich Medau.

Tots els seus precursors o inspiradors provenen del camp artístic (dansa, música, teatre, etc) i per tant les seves aportacions no són ni de tipus gimnàstic, ni pedagògic. Entre els precursors podem destacar a George Noverre, François Delsarte, Isadora Duncan, Emile Jaques- Dalcroze i el moviment expressionista de Munic del que formaven part Rudolf von Laban, Mary Wygmann.

Aquest model apareix com a resposta als sistemes gimnàstics de l'època i amb la intenció de retrobar-se amb una activitat humana més expressiva.

Com que hi ha una concepció de l'ésser humà que considera que cos i ànima van junts, és lògic deduir que aquest mètode fuig dels moviments aïllats i analítics i busca la "totalitat" en els moviments, la successió harmònica dels gestos i l'economia gestual.

Els mètodes utilitzats no busquen la progressió en la dificultat dels exercicis, sinó que s'utilitzen principalment uns gestos considerats bàsics. Com a gran incitadora de l'expressió trobem la música.

3.3. Sistemes analítics

Els principals sistemes analítics són els de l'escola Sueca i el de la seva continuació, l'escola Neo - Sueca. Els seus fundadors van ser P.H. Ling i el seu fill H. Ling.

Aquesta escola utilitza les posicions estàtiques i els moviments analítics per realitzar els seus exercicis. Busca en ells la perfecció postural i mecànica i oblida l'expressió. De les primeres aportacions crítiques al mètode apareixen les bases d'una nova escola: la Neo – Sueca.

L'escola Neo – Sueca insisteix menys en les formacions i en el caràcter analític dels exercicis. És més ric motriument ja que inclou acrobàcies i treballs de relaxació. Substitueix exercicis conduïts per altres més dinàmics i utilitza exercicis sintètics, on s'uneixen diversos moviments analítics.

Dintre de la gimnàstica Neo – Sueca es poden trobar tres corrents:

- Corrent pedagògica: dins d'aquesta corrent hi ha un major interès per finalitats de tipus fisiològic, morfològic, estètic i psicològic. Es pretén incidir en la globalitat de l'ésser humà i es fuig de les instruccions estrictes per valorar l'autoresponsabilitat.
- Corrent científica: aquesta vessant es preocupava més de la fisiologia de l'exercici i de trencar amb suposicions errònies que es tenia sobre els exercicis.
- Corrent eclèctica: va intentar conjugar les diferents corrents i alhora va adaptar els models utilitzats pels adults a una forma de fer adaptada als joves.

Aquesta corrent de l'exercici físic encara té petites representacions avui en dia, algunes modalitats com el gym-jazz o l'aeròbic encara contemplen aspectes que caracteritzaven a aquest corrent.