

TEMA 11. Los sistemas analíticos en Educación Física. Evolución y aspectos técnicos. Aplicaciones actuales.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Introducción
2. Precursores de los sistemas analíticos
3. Origen de los sistemas analíticos.
 - Contexto inicial
 - Pier Henrich Ling
4. Características básicas de la gimnasia de H. Ling
5. Continuadores:
 - Hjalmar Ling
 - Gimnasia Neosueca:
 - Corriente Técnico-pedagógica: Bjorksten, Bukh, Falk y Carlquist.
 - Corriente ecléctica: Thulin.
 - Corriente Científica: Lindhard.
 - Gimnasia Neosueca después de 1939
6. Aplicaciones actuales
7. Conclusiones
8. Bibliografía

1.- INTRODUCCIÓN

Tomado con modificaciones de González R. (2004).

Aunque la primera vez que se utiliza el término Educación Física es en el año 1762 por parte de un médico suizo llamado Ballexserd, debemos decir que ésta, institucionalizada o no, ha estado siempre presente de una u otra forma a lo largo de la historia. La razón es que, de una u otra forma, el cuerpo siempre ha debido ser educado, aunque su importancia ha estado condicionada por la consideración que en cada periodo histórico se ha tenido del cuerpo.

Se podría decir que a lo largo de la historia el cuerpo y el alma han mantenido una pugna en la que el cuerpo casi siempre se ha llevado la peor parte, lo cual se ha visto reflejado en la escasa atención que en las diferentes culturas (sobre todo la europea) y periodos históricos se le ha prestado.

En el siglo XVIII comienza a existir una notoria presencia de la Educación Física en el sistema social de la época ya que se llevan a cabo las primeras incursiones de esta disciplina en los diferentes programas escolares dentro de un contexto de acercamiento y sensibilización hacia la naturaleza. Igualmente va a tener mucha importancia como herramienta de formación física de los ciudadanos. En este momento su marcado talante patriótico va a ser preponderante.

En este cambio de forma de pensar han resultado fundamentales las aportaciones hechas en la primera mitad del siglo XVIII autores como Mercurialis (considerado el enlace entre el esplendor griego y la EF moderna). Después de él llegaron otros que, aunque no tuvieron una relación directa con la EF, defendieron en sus obras la importancia del

ejercicio físico y de la gimnasia como parte fundamental en la educación del niño: Locke y, sobre todo Rousseau (defensor de la Educación natural y del papel del cuerpo en el desarrollo intelectual), Comenius, Pestalozzi, Basedow (1º en incluir la E.F. en el sistema educativo), Luis Vives (defensor de la necesidad de la existencia de una Educación para la salud).

Durante el siglo XIX la educación moderna se va a caracterizar fundamentalmente por un marcado carácter utilitario cuyo objetivo era preparar al individuo para la vida social. Así, se otorga una prioridad notoria a las ciencias respecto a las letras, ya que se consideran contenidos más favorecedores para el desarrollo intelectual del individuo. Esto hace que nazcan estudios profesionales desarrollados en un entorno sumamente disciplinado y que se incorporen trabajos manuales a las escuelas que favorezcan el desarrollo físico e intelectual de los educandos. Por otro lado, la institución educativa intenta suavizar este sistema disciplinario utilizando métodos atractivos, frecuentes recreos y numerosos juegos, ante los cuales la "gimnasia" de entonces comienza a tener una especial relevancia. Se establece su obligatoriedad en las escuelas y se realizan los primeros intentos de sistematización de métodos gimnásticos que permitirán su desarrollo posterior.

Será entre finales del siglo XVIII y principios del siglo XX, con los sistemas educativos en auge y con las continuas manifestaciones que se venían produciendo en torno a la actividad física, cuando aparecen los autores considerados como precursores de la Educación Física contemporánea, que darán lugar al nacimiento casi simultáneo de las cuatro grandes Escuelas Gimnásticas que impregnarán las diferentes corrientes, tendencias y modelos de Educación Física posteriores:

- ESCUELA SUECA → SISTEMA ANALÍTICO
- ESCUELA ALEMANA → SISTEMA RÍTMICO
- ESCUELA FRANCESA → SISTEMA NATURAL
- ESCUELA INGLESA → SISTEMA DEPORTIVO

2. PRECURSORES DE LOS SISTEMAS ANALÍTICOS

Como decíamos en el punto anterior, tras las aportaciones hechas en la primera mitad del siglo XVIII autores como Mercurialis, Locke, Luis Vives, Rousseau, Comenius, Montaigne, Rebelais, etc, promulgaron en sus escritos la importancia del ejercicio físico (y con el de la EF) sin llevar a efecto sus planteamientos teóricos.

En la segunda mitad del siglo XVIII autores como Pestalozzi, Basedow (1º en incluir la E.F. en el sistema educativo), Salzmann, Muths y Nachtegall fueron los inspiradores de las diferentes escuelas gimnásticas: alemana, sueca, francesa e inglesa.

Precisamente fue Nachtegall quien propagó las ideas de Guts Muths por Europa y con quien P. H. Ling entra en contacto por primera y conoce las ideas del iniciador de la escuela alemana.

3. ORIGEN DE LOS SISTEMAS ANALÍTICOS

3.1. CONTEXTO INICIAL

En el siglo XVII prácticamente no existía educación del cuerpo ni en Suecia ni en el resto de Europa. Un estilo de vida activo, en contacto con la naturaleza y un clima frío pero saludable era suficiente y que hacía innecesaria cualquier tipo de educación física. En esta época en Suecia existían en todas las localidades unos lugares específicos para desarrollar actividades lúdicas y corporales y en muchas de ellas se habla de la existencia de baños públicos o privados.

Únicamente en las residencias de la nobleza y realeza hay un instructor de esgrima, como atestiguan documentos relativos a los reyes Gustavo II, Gustavo Adolfo II y Carlos XIII. Además, en la Academia de Guerra de Karlberg se inició para los oficiales una correcta educación física que incluía esgrima, salto (para aumentar la fuerza), baile (dotaba de elegancia y ligereza), montar a caballo, natación (para el atrevimiento). No puede decirse que fuera una verdadera gimnasia porque se carecía de un método pero fue un comienzo.

Pero la situación cambió en el siglo XVIII porque la salud de la población escolar era pésimo (había una epidemia de sarna por la insalubridad de los recintos escolares). El rey sueco (Adolfo Federico) en 1758 ordenó una mejora de las condiciones de estudio de los escolares. En las universidades el problema era similar y en la de Lund propusieron como solución la contratación de un instructor de ejercicios físicos patrocinado por mecenas donde se practicaba esgrima, salto y equitación.

Tras el fallecimiento de ese primer profesor de ejercicios corporales de la Universidad de Lund fue contratado (1804) para el puesto un joven (28 años) H. Ling que organizó la instrucción gimnástica de todos los estudiantes e hizo colocar aparatos gimnásticos en la sala donde trabajaba.

3.2. PIER HENRICH LING

P. H. Ling es considerado el padre de la escuela sueca. Nació en 1776 en Lyunda (sur de Suecia) y muere en 1839. Inicialmente no tuvo ninguna relación o interés con la actividad física. Su afición principal era la literatura, por ella conoció las ideas de Rousseau, que consideraba importante una EF en la educación del niño.

Debido a una parálisis en su brazo derecho y por el interés que despertaron en él las ideas de Rousseau frecuentó a Nachtegall y tomó contacto con las ideas de Guts Muths (gimnasia alemana). Tras utilizar la esgrima y observar en sus propias carnes los grandes beneficios que le produjo el ejercicio continuado durante tres años en la movilidad de su brazo lesionado, se concienció en la importancia del ejercicio físico y de sus beneficiosos efectos para la persona.

P.H. Ling se había educó en la escuela filantrópica dirigida por Nachtegall en la que aplicaban las ideas que sobre ejercicios físicos le había inculcado su profesor Guts Muths y de sus seguidores (Jahn entre otros).

El filantropismo es una filosofía pedagógica que pretendía hacer llegar los beneficios de la educación a todas las capas sociales. Se basaba en el pragmatismo “lo bueno es lo útil” y comienza con Basedow, que tenía la intención de realizar una profunda reforma

de la escuela siguiendo las opiniones de Rousseau. Este movimiento pedagógico nace en Alemania bajo el mecenazgo de importantes personajes e instituciones. Eran auténticos laboratorios pedagógicos privados en los que la educación afectaba a las tres dimensiones del ser humano en la misma medida (se les dedicaba el mismo número de horas): educación intelectual, moral y corporal. Esta última disponía de 5 horas diarias para ejercicios corporales, trabajos manuales y música.

Uno de estos Philanthropinun lo funda Franz Nachteggall en Copenhague (1799) actuando como su director y profesor. Sus cursos estaban dirigidos para una élite, entre los que está P. H. Ling y se basaba en las ideas de Guts Muths. De hecho, puede decirse que el mayor difusor de las ideas de su maestro por el norte de Europa es Nachteggall. Sus ideas fueron claves para que en 1801 se introdujeran en Dinamarca los ejercicios físicos como asignatura en la enseñanza primaria y en todos los centros de enseñanza en 1828. En 1829 fundó la primera escuela gimnástica femenina.

Los alumnos de su Philanthropinun debían desarrollar diariamente una educación corporal pero no existían aún métodos para llevarla a cabo. Si bien, el método de Guts Muths ya estaba presente, no estaba suficientemente probado. P.H. Ling se da cuenta allí de la necesidad de desarrollar métodos de educación corporal y sistemas de ejercicios analíticos y correctores de deficiencias corporales.

Así pues, llega (como decíamos al final de punto anterior) P. H. Ling, tras el fallecimiento del anterior profesor de ejercicios corporales, a la Universidad de Lund, en 1804. Pronto empezará a interesarse por los fundamentos teóricos del ejercicio y por sus efectos, lo que le conduce a interesarse por la anatomía, a la que dedica muchas horas de estudio con el eminente profesor Floormann, lo que le lleva a ampliar notablemente sus conocimientos sobre fisiología.

Consciente de los enormes beneficios terapéuticos de la Gimnasia solicita al gobierno sueco la creación de una Escuela Superior de Gimnasia, pero su solicitud le es inicialmente denegada. Convencido de sus ideas emprende una campaña de divulgación de su método gimnástico logrando que en otras ciudades universitarias (Malmo, Goteborg) se practicara gimnasia siguiendo sus prescripciones. Pretendía que la gimnasia fuera asignatura obligatoria en las escuelas suecas para conseguir que todo el pueblo bebiera salud y fuerza de la fuente inagotable de la gimnasia. Para alcanzar sus objetivos y estar más cerca de las autoridades escolares (para convencerlas de la idoneidad de su nuevo método) acepta la plaza de profesor de esgrima en la Academia de la Guerra de Karlberg en Estocolmo.

En 1813, con el impulso de P. H. Ling, el Rey se creó el Real Instituto Central de Gimnasia de Estocolmo (la primera escuela de ese tipo la había creado Amorós en España en 1805), organizado por Ling, para la preparación de los futuros maestros e instructores de gimnasia. En su programa había asignaturas prácticas (esgrima, danza, equitación, equilibrios sobre caballo, natación, su gimnasia) y teóricas (anatomía, fisiología y los fundamentos teóricos de su método). Finalmente en 1820 se declara obligatoria la gimnasia en las escuelas del país, pero prácticamente la orden no se llevó a realizarse por la falta de medios. En 1822 se crea el diploma de Maestro de Gimnasia y en 1840 (P.H. Ling muere en 1839) se publica la obra que resumía su método: Fundamentos Generales de la Gimnasia.

4. CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DE LA GIMNASIA DE LING

Modificado de Carrasco, D. y Carrasco, D.

Para tener claro algunos conceptos básicos relacionados con el sistema analítico hay que tener presente que:

- Desde el punto de vista mecánico, analítico es aquel ejercicio que incide directamente sobre una articulación o grupo muscular concreto.
- El sistema analítico únicamente incide directamente sobre el desarrollo anatómico del sujeto (dejando de lado otras dimensiones de la persona).

Principios fundamentales del método de Ling:

- Su método es anatómico, biológico y correctivo y fundamentado en los principios científicos aceptados en la época. Su gimnasia tiene por objetivo asegurar el correcto desarrollo y funcionamiento orgánico.
- Considera que la gimnasia deberá evolucionar de acuerdo con las ciencias en las que se sustenta (anatomía y fisiología).
- Todo movimiento debe ser analizado, no por lo que es, sino por la acción y repercusiones que tiene sobre el organismo. Es decir, todos los ejercicios utilizados deben ser analizados y hay que evitar movimientos con efectos desconocidos. Debemos conocer los efectos sobre nuestro cuerpo de todos los ejercicios elegidos.
- Su gimnasia estaba concebida para contribuir a una educación integral desde el punto de vista anatómico para preparar al soldado o al ciudadano para la guerra y corregir posibles deficiencias y defectos corporales (recordemos lo de la parálisis que tenía Ling en su brazo y cómo mejoró con el ejercicio).

Principios pedagógicos del método:

- Los movimientos de gimnasia deben ser establecidos según las necesidades, posibilidades y leyes del organismo humano (grado de desarrollo, maduración, estatura, peso, etc).
- La gimnasia debe proporcionar un desarrollo armónico del organismo humano gracias a la puesta en acción de todas sus partes, es decir, mediante un trabajo simétrico (ambos lados) distribuido de forma proporcional (distintos grupos musculares).
- Cada ejercicio debe estar regulado en su forma, es decir, debo partir de una posición de partida establecido, debo seguir una trayectoria determinada y una posición final, y todo esto debe recorrido debe estar fijado de ante mano de tal forma que los efectos de los movimientos sean conocidos antes de ser aplicados.
- Los movimientos empleados en los ejercicios gimnásticos deben ser seleccionados entre todos los posibles al cuerpo humano, escogiendo aquellos

que tengan consecuencia la capacidad de desarrollar un efecto correctivo (sobre la actitud), que tengan cierta simplicidad, que sean amenos y que sean estéticos.

- La dificultad de los movimientos será progresiva. Debe existir una progresión en intensidad y complejidad, según la capacidad de los alumnos.
- Los ejercicios deben ir dirigidos tanto al cuerpo como al espíritu. La gimnasia cuando está bien dirigida debe influir en la formación del carácter, en el conocimiento de las capacidades individuales, reflejando una actitud generosa y mayor confianza en sí mismo.
- No existen niveles de ejecución diferenciados.
- El trabajo muscular está basado en contracciones isométricas.

P.H. LING efectúa con el ejercicio una división en dos grandes bloques:

- Ejercicios sin aparatos: que a su vez los diferencia en:
 - Ejercicios con apoyo animado: que a su vez pueden ser:
 - Semipasivos (el apoyo animado vence la resistencia opuesta por el gimnasta).
 - Semiactivos (el apoyo animado opone resistencia a los movimientos del gimnasta).
 - Ejercicios a pie firme: que pueden ser ejercicios de brazos, piernas, etc. Los Movimientos en planos geométricos (perpendiculares entre sí), en posiciones rectilíneas y con ángulos de 45° y 90°.
- 2. Ejercicios con aparatos: espalderas, bancos suecos, cuadro sueco, silla sueca, caballo, potro, colchoneta, etc. En ellos se incluirán todos los izamientos, trepas, suspensiones en relajación, de tensión o isométricas, ejercicios de equilibrio, de volteo en caballo de madera y vivo. Desarrolló la barra fija, las anillas, las escaleras oscilantes o la sogá para trepar.

El uso de los aparatos está sometido a una regla: el movimiento con los aparatos debe estar adaptado al cuerpo, no el cuerpo al aparato.

Su esquema de una sesión de gimnasia sueca fue el siguiente:

- I. Ejercicios preparatorios: ejercicios de orden, sencillos de piernas, brazos, tronco, etc., y casi siempre sus continuadores (como puede ser su propio hijo) han transmitido la manera de comenzar una clase realizando siempre una distribución o una formación en el espacio.
- II. Ejercicios fundamentales: en estos ejercicios se sube la intensidad. Son ejercicios combinados de piernas, brazos, brazos – piernas, etc., ejercicios de extensión dorsal (progresivos), ejercicios de equilibrio, suspensiones simples, ejercicios derivativos, ejercicios de musculación dorsal, de suspensiones más difíciles o ejercicios de saltos.
- III. Ejercicios relajantes: pueden ser ejercicios respiratorios.

Ling dividió su gimnasia en cuatro tipos:

- Gimnasia Pedagógica: Su objetivo es mantener la salud y desarrollo armonioso del cuerpo, previniendo determinadas enfermedades y malformaciones. Se corresponde con el actual concepto de gimnasia educativa.
- Gimnasia Médica y ortopédica: Su objetivo es curar enfermedades y hacer desaparecer malformaciones.
- Gimnasia Militar: Se basa en la gimnasia pedagógica pero se le añaden ejercicios de esgrima, equitación, lucha, tiro y natación.
- Gimnasia Estética o de Expresión: Pretende la expresión de pensamientos y sensaciones con el cuerpo (ballet, bailes populares, mímica).

En la práctica estos grupos se redujeron a dos. Unió la gimnasia médica con la pedagógica y eliminó la estética.

RESUMEN: El método de Ling pretende un modelo de salud corporal con ejercicios analíticos y cuyas características más sobresalientes son la artificiosidad, construcción, sus fases de ejecución (partida, desarrollo y fin), su exceso de estatismo, el orden y el empleo de voces de mando.

Finalmente, su hijo, Hjalmar Ling (1820–1886), siguió las ideas de su padre y fue clave para su difusión:

- Sistematizó, ordenó y completó la obra de su padre. Sin su intervención tal vez la gimnasia sueca no hubiera alcanzado el gran desarrollo y divulgación que tuvo.
- Es verdadero el padre de la Gimnasia Escolar. Su padre ubicó su trabajo en la adolescencia y la juventud. Hjalmar centró su atención en el niño y en el ambiente escolar.
- Creó las “tablas gimnásticas“ y desarrolló el esquema de la gimnasia y con él, la interpretación nórdica del principio de la totalidad a través del trabajo específico de las partes, llegar al todo. Al final de la sesión, planteó que se trabajasen todos los músculos.
- Estableció un orden obligatorio de ejecución como un programa fijo que serviría como esqueleto para montar las lecciones de gimnasia (esquema).
- Introdujo los ejercicios respiratorios como un grupo independiente.
- Con su impulso, se construyeron gran cantidad de gimnasios y aparatos.

5. CONTINUADORES

Modificado de Carrasco, D. y Carrasco, D.

Entre 1914 y 1918 comienzan a enfocarse las ideas de Ling desde otros puntos de vista. Las críticas hacia el viejo método permitieron su evolución hacia la que se ha denominado Gimnasia Neosueca (hasta 1939). Esas críticas fueron:

- Excesivo dogmatismo impuesto por H. Ling y que recogido por sus seguidores freno el desarrollo de la Gimnasia Sueca.

- Utilización de un excesivo número de ejercicios de orden.
- Demasiadas voces preventivas y ejecutivas. Explicaciones largas.
- Gimnasia principalmente de posiciones.
- Ejercicios realizados a velocidad uniforme.
- La actividad de las clases era de poca intensidad (falta de trabajo continuado).
- Artificiosidad y falta de naturalidad. Es decir, rigidez en la ejecución, por lo tanto, era un trabajo poco adecuado para mujeres y niños.
- Enfoque eminentemente correctivo de la gimnasia.
- Excesivo rigor en los movimientos ejecutados en planos geométricos, posiciones rectilíneos, ángulos de 45° y 90°... tórax prominente.

Dentro de la gimnasia neosueca se diferencian tres corrientes:

TÉCNICO-PEDAGÓGICA:

- Desde el punto de vista pedagógico:
 - Se suavizan las voces de mando.
 - La dirección de la clase se realizan con lenguaje que motive a los alumnos.
 - Se utilizan instrumentos musicales o de percusión para acompañar las clases.
 - Se utiliza el esquema “con un planteamiento más libre “.
 - En muchas ocasiones se trabaja por temas.
 - Se busca una gimnasia específica para las mujeres y los niños.
 - En la Gimnasia infantil se introducen formas jugadas.
 - Con niños de 4 a 7 años, se utilizan “mando metafórico“.
 - Se utilizan imágenes verbales para motivar la correcta ejecución del ejercicio.
- Desde un punto de vista técnico:
 - Disminución de posiciones y paradas entre los ejercicios.
 - No se utilizan obligatoriamente las tres fases del ejercicios
 - Se enlazan unos ejercicios con otros.
 - Se le concede importancia al ritmo en el aumento.
 - Se introducen las técnicas del balanceo y de la acentuación
 - Ejercicios sintéticos y globales. Paulatinamente desaparece lo analítico.
 - Cobran más importancia los ejercicios de flexibilidad (técnicas de balanceos y acentuación).
 - Amplitud y soltura en los movimientos.
 - Importancia a los ejercicios de habilidad y destreza.
 - Variedad en las clases.
 - Posiciones iniciales aisladoras.
 - No ejercicios respiratorios como fijos, sino sólo cuando se necesitan.

Sus autores estaban totalmente dentro del campo de la gimnasia práctica, pero les faltaban fundamentos teóricos para llevar a buen fin sus métodos.

- **Elli Björkstén.** Es la mujer que proporciona una renovación de la Gimnasia femenina e indirectamente de la masculina desmilitarizando la gimnasia. Consideraba que la gimnasia que se ofrecía era inadecuada para la mujer (estudio los problemas fisiológicos específicos de la mujer, por influencia de Lindhard) y el niño por sus formas excesivamente rígidas y las voces de mando militares. Antes de esta autora las mujeres realizaban una gimnasia para hombre débiles, después de ella se introducen movimientos específicamente femeninos.

Pretende alcanzar una unidad psico-espiritual utilizando el movimiento como herramienta educativa. Busca el fortalecimiento del cuerpo y el alma, el desarrollo de la fuerza y la movilidad corporal, una corrección postural en los movimientos (ahora más libres y armónicos) para llevar a la mujer a una vida más sana y enérgica.

Las principales contribuciones prácticas fueron.

- Trata de suavizar las formas no haciendo ejercicios, aunque útiles pero que no sean antiestéticos (influencia de Isadora Duncan).
 - Creó la posición de los brazos en arcos y los dedos en anillas.
 - Sus contribuciones técnicas fueron el ritmo (influenciada por Dalcroze, ordena los movimientos utilizando golpes de manos, pies), la soltura (ejecución con el grado justo de energía, sin utilizar más músculos de los necesarios), los movimientos impulsados (oscilaciones, caracterizadas por la velocidad variable del movimiento en los diferentes momentos del mismo), la descontracción.
 - Sus contribuciones pedagógicas fueron las imágenes (forma de ayudar a comprender un movimiento), mando de los ejercicios (expresión matizada de la voz que refleja el carácter de los ejercicios), la música (las voces de mando tajantes hacen imposible la libre exteriorización del movimiento) y la alegría.
- **Niels Bukh.:** Revolucionario de la gimnasia masculina. Su método se conoció como gimnasia danesa. Introduce factores que sólo se utilizaban en la gimnasia femenina (eliminación del carácter militar de la gimnasia). Fomenta el dinamismo y la continuidad en el trabajo, ya que, se suprimen las largas explicaciones. Además aporta ritmo y la flexibilidad. Su fuente de inspiración fue la observación de las formas de moverse de los campesinos daneses (en este sentido se parece a Hébert): el objetivo de la gimnasia es convertir la rigidez, debilidad y torpeza de la juventud trabajadora en flexibilidad, fuerza y agilidad.

Las principales contribuciones prácticas fueron.

- Fomenta el dinamismo y la continuidad en el trabajo (mejor aprovechamiento del tiempo), ya que, se suprimen las largas explicaciones. Además aporta ritmo y la flexibilidad (también con movimientos de oscilación).

- Ejercicios de gran valor correctivo. Se preocupó mucho de la corrección de vicios posturales con trabajo de oscilaciones y lanzamientos corporales.
 - Fomenta los ejercicios de destrezas y el factor espectacular, como los de manos libres, o los que se realizan sobre los aparatos (equilibrios, saltos y agilidad). Estaba impulsado por un gran amor a la belleza de la gimnasia atlética.
 - Cuida la exaltación de los valores plásticos.
 - Es el precursor del principio de sobrecarga (eleva la cuota de trabajo de la sesión al aprovechar mejor el tiempo).
- **Elin Falk:** Se centra en la gimnasia infantil (etapa escolar). Sus ideas surgen al ver como la gimnasia sueca del momento no se adaptaba al niño (movimientos estereotipados, excesivo contenido correctivo, excesivas voces de mando y ejercicios de orden).

Las principales contribuciones fueron:

- Uso de las posiciones iniciales aisladoras, con la que localiza exactamente el esfuerzo en la zona precisa y da la posibilidad de un total recorrido articular.
 - Le da una gran importancia al trabajo de los pies (órganos de sostén e impulsión).
 - Naturalidad en los movimientos.
 - Ritmo (influenciada por R. Bode).
 - Plantea los ejercicios de forma más recreativa, como formas jugadas. Introdujo sus lecciones en forma de juegos o cuento-ejercicios.
 - Nuevo concepto de disciplina que recaía sobre el niño, en forma de espacio. A cada niño le correspondía un cierto espacio cada mes, el cual se van cambiando cada un periodo de tiempo determinado (no alineaciones, formaciones, ejercicios de orden).
 - Planteamiento libre del esquema de clases.
- **Maja Carlquist:** Discípula de Elin Falk, se centra en los tres tipos de gimnasia: masculina, femenina e infantil. Su contenido gimnástico es más lúdico, dinámico y natural. Otorga gran importancia al desarrollo de habilidades motrices. Flexibiliza el método de su maestra y da más libertad al profesorado para interpretar el método. Su objetivo es que el cuerpo se desarrolle por completo como contrapartida de la actividad muscular unilateral que acarrea el ejercicio profesional y algunas posiciones habituales.

Las principales contribuciones fueron:

- Máximo estiramiento con el mínimo de tensión, para ello había que evitar que el estiramiento durara demasiado.
- Estiramientos activos y pasivos.
- Utiliza ejercicios sintéticos y globales (de todo el cuerpo) pero no se eliminan los analíticos.

- Usos de planos combinados.
- El valor de la postura es muy importante, ya que, determina el movimiento.
- Ejercicios de habilidad y destreza: trabajo con aparatos (equilibrios, suspensiones), saltos y ejercicios de habilidad en suelo.

ECLÉCTICA

J. G. Thulin se sitúa a mitad camino entre la corriente anterior (eminentemente práctica) y la siguiente (teórica). Las propuestas de Thulin no se entenderían sin su conocimiento profundo del método sueco, su nivel cultural elevado, su espíritu científico e investigador y su conocimiento de otros métodos gimnásticos. Se centra en la gimnasia infantil y masculina.

Las principales contribuciones fueron:

- En la infantil, introduce la lección-cuento, cuento-ejercicio (método metafórico), favoreciendo la creatividad. Precursor de los cuentos motores.
- Terminología gimnástica. Aunó la terminología gimnástica para que hubiese un lenguaje común y la amplió con nuevos términos.
- Es el creador de nuevos test, para valorar la condición física.
- Gran esfuerzo divulgador (su obra literaria fue traducida a varios idiomas). Mostró el camino para la interpretación fisiológica de la gimnasia. Es decir, trasladó los avances teóricos de la especialidad al campo práctico, explicándolos y haciéndolos accesibles a todos los educadores.
- Ofrece una síntesis de los métodos de la época, resolviendo el conflicto entre las diferentes escuelas gimnásticas.
- Presidió la Federación Internacional de Gimnasia (Hoy F.I.de EF).

CIENTÍFICA.

J. Linohard se caracteriza por el enfoque científico de la gimnasia. Nunca se consideró perteneciente al área, su visión no era desde la práctica, su enfoque fue exclusivamente científico. Utiliza la neurofisiología. Representa el punto más importante de conjunción entre la ciencia y la EF. Con él, el sueño de P.H. Ling de dar una base científica al método cristalizaron definitivamente. Elevó la gimnasia sueca a rango universitario, científico e investigador, es decir, hizo que el mundo científico se interesara por la gimnasia como objeto de estudio.

La **gimnasia neosueca a partir de 1939** (I Guerra Mundial) y hasta la II Lingiada (1949) se mantuvo con unos signos identitarios bastante claros que se difuminaron a partir de esa fecha por su mezcla e interrelación con otros métodos gimnásticos.

En España, entraría la gimnasia sueca fundamentalmente en la llamada etapa “higiénico-militar” originada por las continuas guerras en Europa y la Guerra Civil y posterior dictadura franquista que promueven una EF de carácter premilitar impartida por profesores formados por el bando vencedor. En 1940, el gobierno dispone que el desarrollo de la EF de los varones sea asumida por el Frente de Juventudes y en las

mujeres por la Sección Femenina. Comienza un periodo en el que la gimnasia se despoja de su finalidad educativa y se convierte en un instrumento al servicio del régimen franquista transmitiendo los principios del nacional-catolicismo. Su contenido único lo constituye la Gimnasia Educativa, de tipo anatómico-funcional basado en una concepción mecanicista del cuerpo y al servicio del pensamiento. Pretendía el desarrollo armónico del cuerpo con una selección de contenidos basados en la gimnástica sueca, donde predominan las formas militarizadas, el sentido del orden y la disciplina; en definitiva, un planteamiento de la asignatura conservador.

6. APLICACIONES ACTUALES

Modificado de http://historiaefi.blogspot.com/2008/06/la-gimnasia-sueca_25.html

La gimnasia sueca influyó enormemente en todos los ámbitos de la educación física. El impacto de esta gimnasia fue que tiene un origen militar y los ejercicios están principalmente evocados a la corrección de las posturas viciosas (ya que un buen soldado debía estar en perfectas condiciones físicas para poder pelear por su patria) y el reforzamiento muscular de aquellos grupos musculares más débiles. Además, es una de las primeras manifestaciones educativas que utiliza el cuerpo como una herramienta pedagógica, terapéutica y de mejora de la salud, por medio de sus sistemas de entrenamiento.

La evolución de la gimnasia sueca hasta nuestros días se concreta con la Gimnasia Jazz. Nacida de la mano de la estadounidense Mónica Beckmann en 1966 representa la unión de influencias internas y externas. Se basa en movimientos globales y analíticos de la gimnasia neosueca, unido a música jazz, movimientos inspirados en ese ritmo, danza moderna y ballet.

Otra práctica de gran éxito es actualmente el Aerobic, donde predominan los ejercicios de tipo analítico (localización del ejercicio muy marcada), muy específicos.

El tipo de ejercicios que se utilizaban pueden compararse con los ejercicios de Pilates, ejercicios estáticos y que tienen por principal misión la corrección de posturas viciosas, y al mismo tiempo, el reforzamiento muscular.

Además, la gimnasia sueca influye enormemente en los sistemas de entrenamiento de la fuerza, con pesas, máquinas, entre otros, ya que la gimnasia sueca dio la pauta de cómo se entrenaban estas capacidades físicas, es decir, de forma estática, analítica, con sus respectivos descansos.

De esta forma podemos observar la influencia que ha tenido la gimnasia sueca en los actuales sistemas de entrenamiento e incluso en modalidades como el Pilates. Es decir, el estatismo que se puede observar en esta disciplina y la constante preocupación por la postura y la respiración han marcado la pauta de esta disciplina y convierten a la gimnasia sueca en la madre de esta modalidad.

7. CONCLUSIONES

Resumen de los bloques de contenidos fundamentales tratados en el tema.

8. BIBLIOGRAFÍA

- González R. y otros (2004). [Las escuelas gimnásticas y su relación con la actividad física y educación física actuales](#). Efdportes.
- Zagalaz, M.L (2001). Corrientes y tendencias de la E.F. Inde. Barcelona
- Carrasco, D. y Carrasco, D. Evolución y tendencias actuales de a gimnasia. En <http://www.futbolcarrasco.com/apartados/inef/2curso/10.pdf>