

Calistenia: Reflexiones en torno a su enseñanza

López Urtiaga, Pablo Ezequiel - Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata - plopezurtiaga@gmail.com

Petrucci, Simón - Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata - simonpetrucciunlp@gmail.com

Resumen:

La siguiente ponencia surge a partir del interés de la práctica de la Calistenia e impulsada a partir del Seminario de gestión de proyectos institucionales en ámbitos formales y no formales y del seminario de Políticas Deportivas. Surgió a la vez, la conformación de un grupo donde investigamos sobre diferentes áreas temáticas acerca de la Calistenia.

En esta ponencia se presenta un rápido desarrollo de la Calistenia, cómo práctica en ascenso en la última década y una reflexión en torno a su enseñanza.

El concepto de Calistenia, ha evolucionado hasta nuestros días, por lo que no existe una definición teórica exacta que se amolde a la concepción actual. Para dar una aproximación general, se entiende por Calistenia a un conjunto de técnicas de movimiento que emplean el uso del propio peso corporal, dentro de un sistema de entrenamiento de la fuerza que deriva de las gimnasias de la modernidad.

La Calistenia en nuestros días pasó a ser una práctica diseñada y programada por aficionados, quienes comienzan a investigar estas técnicas por cuenta propia a través de portales web, tales como blogs, canales de youtube, etc., donde casualmente se encuentran personas sin formación académica en el tema cómo para enseñar estas técnicas corporales. Se pueden distinguir dos ámbitos dónde se desarrolla la práctica: con pequeños grupos de personas que practican al aire libre en los parques de Calistenia; o de manera privada en gimnasios, donde se desarrollan clases.

En este sentido, la práctica está empapada por actores que no son educadores del cuerpo, que son simples aficionados por este tipo de gimnasia, o de posibles instructores quienes quizás no tienen una reflexión crítica acerca de la enseñanza de la práctica y se remiten a la reproducción de contenidos. Asimismo, la metodología de enseñanza tradicional tiene bases puramente anatómicas, fisiológicas y biomecánicas.

Nuestra formación académica universitaria nos permite ir más allá de estos planos, por lo que sería conveniente empezar a reflexionar sobre la enseñanza de la Calistenia y preocuparnos

por ocupar espacios de la distribución del saber de la práctica. Esta ponencia trata de hacer una primera aproximación en la reflexión sobre las metodologías de enseñanza actuales de la Calistenia.

Palabras clave: Calistenia, Enseñanza, Gimnasia, Práctica corporal urbana

Introducción

La Calistenia es una práctica corporal que entró en auge en los últimos 15 años, donde se ha popularizado como un método de entrenamiento con el propio peso corporal. Su difusión masiva comenzó por medio de portales web, tales como blogs informativos sobre las técnicas que se utilizan en esta práctica, canales de YouTube, y un sin fin de portales en internet donde se difunden saberes ligados a la misma. (Alijas, R. y Díaz Torres, A. H., 2015). Dicha volatilidad de información hizo que la Calistenia se transforme en un fenómeno muy difundido en diferentes países y continentes, aterrizando en nuestro país alrededor del año 2012, detallado por el presidente de la Federación Internacional de Calistenia (ICSWF por sus siglas en inglés), Pablo Urruty. (Celichini, D.; 2022; nota para diario “La Nación”)

Luego de tomar los medios de difusión previamente mencionados, así como también bibliografía específica de Calistenia, se van a realizar reflexiones en torno a su enseñanza y los posibles intercambios que se pueden realizar entre la Calistenia y nuestra disciplina.

Desarrollo

La difusión masiva que tuvo la Calistenia como práctica corporal urbana, deviene en que su enseñanza esté vacante prácticamente en su totalidad de profesionales de la Educación Física. Partiendo de esto, y de entender a la Calistenia como una práctica corporal que cuenta con técnicas de entrenamiento y gestos corporales específicos, se ve que, quienes se adentran en la práctica, habitualmente extraen información por los canales de difusión mencionados anteriormente o bien de otros practicantes aficionados.

Si se analiza la bibliografía y el contenido en redes sociales que aborda la metodología de enseñanza de la Calistenia, se puede ver claramente un sesgo biomecanicista (una tendencia común en todo el contenido relacionado con el fitness en la actualidad) pero que además postula un modelo de enseñanza hegemónico en la práctica. En este modelo se puede ver cómo existen elementos característicos de la Calistenia que se establecen como “objetivos” y

cómo se plantean caminos lineales que no tienen en cuenta las particularidades de los sujetos que realizan la práctica basados en regresiones de cada movimiento, reduciendo la intensidad del mismo mediante diversas estrategias.

Esta descontextualización se explica en que, casi en su totalidad, la enseñanza de la Calistenia está puesta en marcha por personas que no tienen trayectoria como profesionales de la Educación Física, por lo que no cuentan con un acercamiento ni teórico ni práctico a una enseñanza crítico-constructivista.

Se lleva a cabo entonces, una suerte de enseñanza por reproducción, es decir, copiar un gesto, una técnica, un ejercicio analítico, etc., en diferentes tipos de configuraciones de la práctica. Cómo por ejemplo: la Calistenia como gimnasia, en el marco de entrenamientos individuales o clases grupales; la Calistenia como práctica corporal urbana; la Calistenia como deporte. En cada una de estas configuraciones, es importante comprender el contexto en el cual se desarrolla la práctica, que si bien es una, varía en función de las demandas requeridas por el contexto mencionado anteriormente.

No debería ser lo mismo una enseñanza de Calistenia para alguien que la quiere desarrollar como deporte, que alguien que la practique en el marco de una clase. Con este término, se hace referencia a una estructura configurada y relacionada a la gimnasia en un ambiente privado o público-privado (espacio de uso y propiedad exclusiva de un grupo específico con un mediador lucrativo), que cuenta con un instructor a cargo de la explicación de métodos, ejercicios y rutinas de entrenamiento a un grupo de personas.

Si se compara el tipo de enseñanza/entrenamiento que se lleva a cabo en cualquiera de los contextos mencionados anteriormente, vemos que, a modo de generalizar, es similar. Lo que lleva a reflexionar sobre las metodologías poco críticas que hay en torno a la enseñanza de la Calistenia como práctica.

Analizándola como una gimnasia, se puede decir que permita aprender de forma sistemática e intencionada, movimientos que estén vinculados con la formación corporal y motriz, tanto en sus aspectos expresivos e instrumentales, a través del desarrollo de las capacidades orgánicas y musculares, perceptivas y motrices; con la socialización entendida como el reconocimiento del otro en las clases y permitiendo o promoviendo la creatividad y la inventiva promoviendo la aparición de la inventiva y la creatividad en la construcción de posibilidades de estar con el propio cuerpo en el mundo (Crisorio R. y Giles M., 1999).

Por lo tanto, bajo esa caracterización de Crisorio y Giles, la Calistenia debería aportar aprendizajes sistemáticos e internacionalizados en aspectos de salud, socialización, lo intelectual y emocional, junto a la creatividad del uso del propio cuerpo en el mundo. Si se

compara esto con las clases de Calistenia gimnasia que se dan en los contexto que mencionamos, en conjunto a las personas que desarrollan las clases, hay puntos que quedan por fuera, porque sólo se ocupan de reproducir técnicas y ejercicios en la pura base biologicista, dejando por fuera los demás aspectos. Estos puede que se lleven a cabo por inercia o en un segundo plano, pero no cómo un objetivo.

También es importante poner en foco, la falta de creatividad y de la inventiva en los ejercicios, ya que el núcleo de los ejercicios se encuentra en regresiones y progresiones como la implementación de bandas elásticas que asistan el movimiento y la flexión de las articulaciones de los miembros inferiores o la variación del plano de ejecución para reducir la carga.

Superponiendo lo anterior con la enseñanza de la Calistenia como práctica corporal urbana, su característica radica en que se practica libremente en los espacios públicos, más precisamente al aire libre, y en general no se media la práctica por un instructor de Calistenia o profesional de la Educación Física, por lo que se lleva a cabo de manera autodidacta. A diferencia de la enseñanza anteriormente planteada, aquí se ve que la socialización es el motor de la práctica.

Juntarse en grupos, motivarse, ayudar al “otro” a superarse en un movimiento, su capacidad para crear comunidad, revitalizar el espacio público y las relaciones de compañerismo que se dan en él, además de su potencial en el crecimiento y empoderamiento personal, son los grandes valores que encierran a la práctica. (García Herreros, L; Seliva Arroyo, N., 2019). Sin embargo, más allá de entender que la socialización es un aspecto fundamental, queda pendiente la reflexión sobre las ejercitaciones, que siguen siendo meramente repeticiones de indicaciones realizadas por otro sujeto, sin la apropiación reflexiva del contenido.

Entrando en uno de los últimos focos de enseñanza de la Calistenia, ahora le toca el turno de la Calistenia como deporte. Primero sería conveniente explicar brevemente cómo es la competición. En resumidas cuentas se arma un comité de tres jueces quienes evalúan los movimientos a realizar por los atletas. Cada juez evaluará la totalidad de la participación del atleta. Las pruebas a calificar serán combinaciones de elementos: estáticos, dinámicos, de fuerza dinámica, y la prolijidad con la que se realizan los mismos.

Dada la breve explicación, se aprecia que la competición funciona en torno al desempeño de los atletas, donde deben demostrar sus capacidades físicas para las diferentes pruebas en las que los jueces los evaluarán, de manera individual. Por lo que estamos en presencia de un deporte individual. Establecida la característica de individualidad, en la enseñanza del mismo deberíamos atender el proceso de enseñanza en función de: el discente; la práctica global; el docente; el tipo de enseñanza; los condicionantes; la presencia o no de otros deportistas

(ejecución aislada, ejecución aislada y en grupo, ejecución encadenada en grupo, ejecución con interacción directa); la incertidumbre provocada por el medio. (Gimenez Fuentes, F. J., Saenz, G. P., López Buñuel, M. D. T., 1997). Luego del análisis de toda esta estructura, se diseñan las sesiones. Como es de notar, es algo mucho más complejo que solo establecer una rutina de progresiones/regresiones y de aumento de la resistencia muscular y fuerza máxima.

Conclusiones:

Esta ponencia inició con el convencimiento de que la Educación Física tenía aportes que realizar a la Calistenia. Pero de nada servirían si la Educación Física no establece una relación dialéctica con la Calistenia, que puede hacer aportes que ayudarían a avanzar en problemáticas a resolver por nuestro campo profesional.

El primero parte de la idea de que la gimnasia debe ofrecer nuevas dinámicas corporales que permitan reflexionar y resignificar el propio cuerpo, la relación con el espacio, el tiempo y los otros actores sociales (Espósito M., 2009). Existen particularidades no solamente en su característica fundamental de hacer ejercicios con el propio peso corporal, sino en las dinámicas sociales que se desarrollan en relación con los valores de la disciplina, donde prima el respeto por el cuerpo de le compañere pero además por el espacio disponible, entendiendo el uso del espacio que ocupa la barra como algo que en casi todos los casos se da por turnos establecidos tácitamente pero de forma igualitaria, en la que todas las demostraciones y logros son festejados con fervor independientemente del nivel de dificultad del mismo.

En segundo lugar, el carácter de “autodidacta” de la mayoría de los aficionados a la Calistenia invita a pensar en romper con la lógica de imitación tan habitual en los gimnasios para retomar una transmisión de conductas motrices cuyo valor social permitan establecer una relación más inteligente de las personas con sus cuerpos (Giraldes M. 2001).

Por último, la formación profesional en Educación Física nos aporta herramientas que nos permiten llevar adelante una enseñanza crítica y reflexiva, diferenciandonos de la reproducción de los contenidos para centrarnos en una apropiación de los mismos, ofreciéndonos este proceso abandonar los saberes técnicos para dirigirnos hacia la enseñanza de saberes prácticos y emancipatorios tal como los entiende Habermas (Barco S., 1996) propios de la construcción de una disponibilidad corporal plena.

Referencias

- Alijas, R. y Díaz Torres, A. H., 2015, Calistenia: Volviendo a los orígenes, EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 6, Num. 33 (marzo-abril de 2015). Disponible en: <http://emasf.webcindario.com>
- Barco de Surghi, S. (1996). La corriente crítica en didáctica. Una mirada elíptica a la corriente técnica, en Alicia Camilloni y otras. Corrientes didácticas contemporáneas. Buenos Aires, Paidós, Capítulo 6.
- Espósito, M. (2009). La gimnasia en el gimnasio: Una práctica ¿en extinción?. 8º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 11 al 15 de mayo de 2009, La Plata, Argentina.
- Celichini, D.; 2022; “Furor por la calistenia: en la ciudad crecen los espacios públicos para practicar esta disciplina de la Grecia Antigua”, nota para diario “La Nación” al Licenciado Pablo Urruty.
- Crisorio R. y Giles M. (1999): Apuntes para una didáctica de la educación física en el Tercer Ciclo de la EGB. McyE.
- FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE STREET WORKOUT Y CALISTENIA: Calistenia y Competición: <https://feswc.org/>.
- García Herreros, L; Seliva Arroyo, N., 2019; STREET WORKOUT Y CALISTENIA: MUCHO MÁS QUE UN DEPORTE, REVISTA ESPAÑOLA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES -REEFDNúmero 426 (Esp.), año LXXI, 3er trimestre, 2019, (Nº 24 Esp. VI Época)
- Gimenez Fuentes, F. J., Saenz, G. P., López Buñuel, M. D. T., 1997; “El deporte escolar”, Universidad de Huelva, Uhu.es publicaciones.
- Giraldes, M. (2001): Gimnasia. El futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones. Editorial Stadium. Buenos Aires.