

UN PLANTEJAMENT DIFERENT DE LES ACTIVITATS AQUÀTIQUES: “BANYAR-SE AL MAR”

Vicenç Roura i Mir,

Mestratge de Natació, 4art. curs INEFC-Barcelona.

*Responsable dels programes d'activitats aquàtiques de
l'Ajuntament de Torroella de Montgrí.*

Fins no fa gaire, l'activitat física desenvolupada en un medi aquàtic era coneguda com a “natació”. Darrerament ja es parla d'activitats aquàtiques” o “programes aquàtics”, diferenciant-los segons el seu objectiu en utilitaris (aprendre a sobreviure i desplaçar-se en el medi aquàtic), recreatius (divertir-se i realitzar activitats purament lúdiques servint-se de l'aigua), competitius (pensats per a millorar el rendiment i aconseguir millors marques), educatius (contribuir al desenvolupament integral de l'individu a través del moviment), etc.

És evident que el terme, que podríem anomenar clàssic, natació, atorga a l'aigua un paper molt restringit, limitat pràcticament a permetre recórrer metres i més metres lineals sobre la seva superfície. No contempla, per exemple, un descens per un tobogan cobert d'una fina pel·lícula d'aigua i

amb arribada a un petit vas. I no obstant això, aquesta darrera activitat no deixa de ser ben aquàtica.

Calia, doncs, davant d'aquests nous corrents, trobar un terme més genèric que abraçés totes les activitats que es poden realitzar amb l'aigua com a eix central. *Activitats aquàtiques* o *programes aquàtics* sembla ser que compleix aquest requisit.

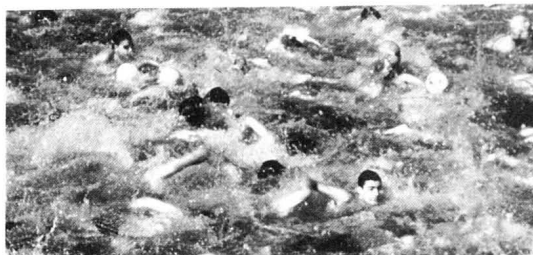
Arribats a aquest punt, si actualment ens plantegem realitzar un programa aquàtic generalment ja tindrem clar amb quin plantejament el volem i buscarem la piscina on poder-lo dur a terme.

L'experiència que presento ens ha fet viure aquest procés a la inversa. Partint d'un medi aquàtic concret com és el mar, hem buscat les maneres d'aprofitar-ne totes les possibilitats per aconseguir un programa aquàtic el més ric i adaptat a aquest medi concret possible, deixant de banda l'adje-

tivació convencional, que no deixa de ser restrictiva.

Com es veurà, aquest procés invers no ha sorgit d'una sèrie de reflexions teòriques. És el resultat de la transformació al llarg de cinc estius d'experiència d'un programa aquàtic al mar, pensat inicialment com a utilitari. Una transformació que s'ha anat produint a mesura que descobríem noves maneres d'aprofitar les innombrables situacions que es donen al mar, i que ha desembocat en l'orientació del programa cap a un plantejament més global que els tipificats i que recull elements de tots ells.

Hem amotllat, doncs, l'oferta al medi i a la demanda concrets que teníem. Un medi atípic per a programes aquàtics però que ens ha motivat i permès aquesta transformació, aconseguint, crec, un alt grau d'adaptació als usuaris del programa i a l'època de l'any en què es realitza.



Descripció de l'experiència

L'activitat es va plantejar en un principi pensant en ocupar d'una manera profitosa i diferent els matins de la mainada del municipi de Torroella-L'Estartit a l'estiu. Tot i així és una activitat oberta a tothom i de fet hi ha alumnes que han vingut cada any i no són del poble, sinó que són de les rodalies o estiuegen al municipi. També n'hi ha que venen esporàdicament 15 dies un estiu, els que hi són de vacances.

Les edats estan limitades a un mínim de 4 anys i un màxim de 15, tot i que algun any, per diverses raons, n'hem tingut de 3 anys. Solem tenir cap a quaranta alumnes entre 4 i 9 anys i cap a vint entre 10 i 15 anys. Els primers venen els dilluns, dimecres i divendres de les onze a la una del matí. Els segons, els dimarts i dijous de deu a una. D'aquesta manera s'aconsegueix que, tot i fent les mateixes hores que el grup dels grans, els més petits no s'estiguin massa hores seguides a la platja.

Pel que fa al nivell dels alumnes, n'hi ha de tota mena. Des dels que tenen por d'entrar a l'aigua (que solen ser els més petits) fins els que ja dominen més o menys els estils, passant per tot tipus de nivells intermitjos. Per tal d'homogeneïtzar-los, a més de fer els dos grups per edats, formem dins de cada un d'ells subgrups per nivells. Segons quin grau de domini de l'aigua tingui l'alumne se li assigna un o altre color, que pot ser: blanc (por a l'aigua), groc (flota més o menys i es desplaça mínimament), taronja (no té por i es desplaça com a mínim quaranta metres en un estil), verd (neda en dos estils distàncies superiors a cent metres), blau (neda en

tres estils distàncies grans) i vermell (fa la travessa Les Medes-L'Estartit, que té 1300 metres de recorregut i s'organitza cada any l'últim diumenge de juliol).

En el grup dels petits hi ha blancs, grocs i taronges. En el dels grans, taronges, verds, blaus i vermells. Mai ens hem trobat amb el cas que hi hagi un alumne dels grans que tingui un nivell inferior al taronja ni un dels petits que el tingui superior. Per aixó no hem tingut cap problema en aquest aspecte.

Espai físic

Les més de 50 piscines del terme de Torroella-L'Estartit són privades i estacionals. A l'hivern són tancades i a l'estiu són plenes a vessar de turistes durant tot el dia.

Degut a aixó, quan fa uns anys es va plantejar la idea de fer uns "cursos de natació" a l'estiu, no es va trobar cap altre medi aquàtic disponible que el mar. De manera que es va tirar endavant per aquest camí. Es va escollir una zona determinada i s'hi va muntar la instal·lació.

Evidentment, hi havia altres llocs possibles, però es van anar desestimant per diverses raons: poc espai per a les activitats fora de l'aigua, situació massa lluny de la línia d'autocars Torroella-L'Estartit, aigües massa poc fondes, perill de barques, onades grans massa freqüents... En canvi la zona escollida no tenia cap d'aquests problemes. L'únic que s'hi veia al començament era l'excessiva densitat de banyistes degut a estar a la zona urbana. Aixó, però, hem comprovat amb els anys d'experiència que no és cap problema si s'està una mica més

atent i si es monta la instal·lació de forma adequada.

Tot i aixó, cal dir que varies d'aquestes zones desestimades les hem utilitzat puntualment amb finalitats concretes, com poden ser cercar expressament les onades, trobar llocs per fer salts des de les pedres, evitar les molèsties del vent algun dia que bufava fort, etc.

La instal·lació feta específicament per desenvolupar-hi l'activitat consta de dues parts:

- **Zona tancada a l'aigua:** Mitjançant una corda, unes boies i uns morts, es va balisar una zona d'uns 20 x 15 metres. A dins, la fondària varia dels 0 cms. de la línia d'aigua fins aproximadament 1.20 metres a la zona més allunyada de la platja. La finalitat d'aquest tancat és delimitar una zona d'on no poden sortir els alumnes sense anar acompanyats del monitor, així com evitar que els altres banyistes es posin al mig i dificultin el desenvolupament de la sessió, la vigilància i la seguretat. A més els alumnes es senten més protegits dins del seu espai propi. Evidentment, sempre que per les característiques de la sessió es necessita més fondària, es pot anar més endins, sortint del tancat. D'altra banda, les cordes que el delimiten estan proveïdes de petites boies en tota la seva llargada, de manera que es poden servir semblantment a la vora de la piscina.
- **Zona tancada a la sorra:** Aquesta zona està situada a uns 40 metres del mar, de manera que no es troba envoltada de gent parant el sol, sinó que queda més enretirada. La seva finalitat és marcar un lloc concret per a tenir-hi les bosses, etc. i evidentment no serveix per limitar-nos



Dos moments d'una sessió al tancat de l'aigua.

l'espai, ja que podem disposar de tot el que volgem. Igual que el de l'aigua també serveix per donar als alumnes, sobretot als més petits, la seguretat d'un espai propi. Aquest tancat està fet amb estakes de ferro i una corda i fa uns 20 x 30 metres.

A més d'aquestes dues zones la instal·lació es completa amb una caixa metàl·lica grossa, situada al costat del tancat a la sorra i que serveix per endreçar-hi tot el material. Seguint la transformació del programa, al llarg dels darrers cinc estius el material ha anat augmentant i a les planxes de suro tipus "galeta" inicials s'hi han anat afegint cinturons de suro, planxes grosses de suro (tipus surf), piragües, pilotes de water-polo, planxes de surf, barquets de vela, aletes, ulleres i tubs, etc.

Finalment, i a més d'aquestes instal·lacions específiques, també hi ha al costat de la zona escollida o molt aprop altres serveis igualment necessaris i que tot i no ser exclusius per a nosaltres (són públics) també en fem ús. Són les dutxes, situades a 50 metres de la zona tancada a la sorra, la Creu Roja del Mar, que és a uns 150

metres, i la parada dels autocars que fan la línia Torroella-L'Estartit, que és a uns 300 metres de la zona i que és utilitzat per gairebé tots els alumnes que venen de Torroella, que són la majoria. En aquest darrer servei, els dies que hi ha els alumnes més petits hi va un monitor que fa de guia acompanyant.

Plantejament inicial

Per tal de poder veure com ha anat evolucionant, exposo breument la idea original.

Es tractava d'un plantejament típicament utilitari. Pretenia, doncs, que els alumnes assolissin un nivell de domini del medi aquàtic suficient per a sobreviure-hi i desplaçar-s'hi.

Donat això, es va preparar un programa de natació utilitari curt (aproximadament vint sessions) i amb una freqüència setmanal de tres sessions en el cas d'un grup i dues de més llargues en el cas de l'altre. Les sessions es dividirien en tres parts:

a) posada en acció (escalfament i primers contactes amb l'aigua);

b) fase de treball (realització dels exercicis programats en el full de sessió per tal d'assolir els objectius específics), i

c) tornada a la calma.

I així s'arribaria al final de l'estiu havent assolit els objectius prèviament determinats.

Procés de transformació. Adequació al medi i a la demanda

Ja a les primeres sessions ens vam adonar de la ingenuïtat i la precipitació amb què havíem preparat l'activitat. La cosa era molt més complexa. Havíem preparat un programa típic per a un espai, una època de l'any i una demanda totalment atípics. Aquest fet, que en un principi ens va semblar un problema, vam veure ben aviat que comportava grans avantatges i que oferia una gran quantitat de noves possibilitats.

Per aprofitar-ho, però, calia remodelar el programa i adaptar-lo a la nova situació. Vam començar analitzant els punts bàsics d'un plantejament utili-



tari per identificar les diferències generals amb la piscina:

- **Familiarització:** en el nostre cas no es tractaria de familiaritzar-se només amb l'aigua, sinó amb el mar i tot el que comporta: extensió, vent, onades, temperatura variable, corrents, diferents tipus de fons, profunditat, etc. Degut a això aquest punt es fa molt més complex i passa a ser, segons el nostre parer, el més important. No s'acaba aviat, com a la piscina, sinó que dura podríem dir que sempre, fins i tot quan es dominen a la perfecció tots els estils. El mar mai és igual i menys encara si es canvia de lloc de banyada. Si es combinen totes les variables (vent, lloc, profunditat, etc.), surten infinites condicions del mar i estar familiaritzat amb totes elles (és a dir, conèixer-les i dominar-les sense por i amb seguretat) requereix un procés molt llarg.

- **Flotació:** és evident que la major densitat de l'aigua salada facilita la flotació. Ara bé, altres aspectes, com ara les onades, poden afegir-hi dificultat.
- **Respiració:** aquest aspecte presenta menys diferències que els anteriors en relació a la piscina. Tot i així també pot presentar problemes, com per exemple treure la boca per respirar just al moment que passa una onada.
- **Propulsió:** segurament és l'aspecte que varia menys si es realitza a la piscina o al mar. Igual que amb la flotació, però amb menys incidència, la major densitat de l'aigua de mar pot afavorir-la i factors com onades, corrents, etc. la poden dificultar.
- **Salts i caigudes:** depenent de les instal·lacions que tingui la piscina, les diferències seran més o menys acusades. De tota manera, al mar sem-

pre hi haurà moltes més possibilitats (a no ser que es realitzi l'activitat en un lloc totalment uniforme, tipus platges del Maresme) i per tant sempre serà millor: saltar veient o no el fons, des de llocs més o menys difícils, més o menys alts, etc.

Si aquestes són, a grans trets, les diferències que vam trobar en l'àmbit utilitari, des del punt de vista recreatiu les diferències són més generals i evidents. Situant l'activitat en un espai il·limitat, variat i a l'aire lliure i en una època de l'any especialment propensa a la recreació degut a les vacances i al bon temps, l'aspecte recreacional no només és poc menys que inevitable, sinó que es pot potenciar molt aprofitant al màxim aquestes condicions.

En l'àmbit de l'educació, si es creu en un plantejament educatiu de les activitats aquàtiques perquè l'aigua pot oferir tota una gamma nova d'estimu-



Diferents salts des de diferents zones.

lació externa de l'individu, penso que ningú dubtarà que el mar proporciona una quantitat d'estímul externs àmpliament superior als que poden donar-se a la piscina. I és així perquè a més de reunir tots els propis de l'estat de semi-ingravedesa que provoca el medi aquàtic (que són els que pot oferir una piscina), la gran variabilitat no només del seu estat sinó també de zones, de factors com temperatura, salinitat, color, etc. que té el mar, obre tot un seguit de paràmetres nous que multipliquen infinitament les seves capacitats d'estimulació de l'individu.

Un cop vam haver analitzat aquests aspectes, doncs, vam començar la remodelació i adaptació. Crec interessant recordar que aquest procés s'anava produint simultàniament a la realització del programa, de manera que dia a dia anàvem retocant l'orientació a mesura que l'anàvem definint. Definició que feiem en base al que anàvem descobrint en cada sessió. Era un procés de retroalimentació mutu. Les sessions ens anaven mostrant els aspectes que ens motivaven la re-orientació, i aquesta alhora anava marcant noves directrius per a les sessions.

Per conduir la remodelació segons la nostra idea, vam proposar-nos canviar el concepte que nosaltres mateixos teníem de l'activitat que realitzàvem. D'ara endavant, pensaríem en el programa no com en un curs de "natació", sinó més aviat en un curs de "banyar-se al mar". Aquest concepte s'adapta millor a la nostra idea i recull les nostres intencions.

El nostre programa faria una atenció molt especial a la familiarització, però entesa com un concepte molt més ampli del que se'n té en un pro-

grama de piscina. No es redueix només a conèixer i notar les característiques físiques del mar, sinó que també comporta aprendre la gran quantitat de coses que ens permet i les que no ens permet (els seus perills), conèixer i experimentar amb tot tipus de material que hi puguem portar (ulleres, tub i aletes, planxes de surf, piragües, veles...), conèixer la mecànica del mar, les causes dels seus canvis i el seu moviment, conèixer i provar el màxim de variants de zones (roques, platja, mar obert...), etc.

Això no vol dir, però, que deixéssim de banda els altres aspectes que ens porten al domini del que normalment s'entén com a natació (propulsió, flotació, respiració). A més de creure que també són importants, és evident que per assolir la familiarització amb el mar tal com l'entendem ens són imprescindibles.

Després de tot això, una cosa que també hem de tenir molt en compte és que les sessions depenen del mar. Com que el seu estat no és programable, tampoc ho són les sessions. Una preparació detallada feta amb antelació dels objectius i continguts de cada sessió del programa és inútil. Per això la improvisació és una necessitat. Nosaltres tenim clars els objectius del nostre programa i a més un bagatge de continguts. A cada sessió, un cop vist l'estat del mar i el temps, hem de decidir quins objectius es poden treballar millor aquell dia i anar trobant continguts per fer-ho. Aquestes són les nostres premisses de treball. Evidentment, en un mar petit com el Mediterrani i a l'estiu, la majoria dels dies la mar és relativament plana (malgrat que mai serà com una piscina). Però com que no en podem tenir la seguretat i per no trobar-nos amb la

sorpresa de no poder dur a terme la sessió que teníem programada, d'aquí les nostres premisses. Som nosaltres, a vegades, els que, tenint mar planer a la zona habitual, anem a fer la sessió en un altre lloc per trobar unes altres condicions (ho solem fer quan ja fa unes quantes sessions que tenim el mar planer).

Sempre que les condicions del mar són "dolentes", aprofitem per treballar la familiarització (en el concepte que nosaltres l'entendem). Això vol dir que amb onades, corrents, temperatura més baixa del normal, etc. fem un tipus de sessió basada en jocs (moltes vegades espontanis) com poden ser deixar-se arrossegar per les onades, concursos de salts, jocs amb pilota... Els dies que tenim el mar planer, dediquem una part de la sessió a fer exercicis encaminats a assolir els objectius específics (flotació, respiració, propulsió) de manera semblant a com es podria fer en una piscina, i una altra part a activitats com piragüisme, beisbol a l'aigua, etc. que responen a la nostra idea de familiarització.

Conclusions

Amb això algú podria pensar que el que realment fem és el que es diu "anar a la platja". Nosaltres creiem, com ja he comentat a la introducció, que hem aconseguit trobar una fórmula que recull aspectes dels plantejaments utilitari, recreatiu i educatiu, que s'adapta molt bé als usuaris, a l'època de l'any i al lloc on es realitza i que permet d'assolir el nostre objectiu: aprendre a banyar-se al mar coneixent, aprofitant i gaudint totes les seves possibilitats amb seguretat.



No és cert, per exemple, que jugant amb les onades (deixant-se arrossegar, passant-hi per sota, etc.) es treballa molt el control de la respiració? Constantment s'han de fer apnees, espiracions forçades, inspiracions abans no tinguís l'onada a sobre... I la percepció espacial, quan l'onada t'arros-

sega i et fa fer voltes fins a la sorra? I el control emocional si et proposes saltar des d'un lloc alt o sense veure el fons...?

Tal com passa amb aquests exemples, hem trobat, doncs, maneres d'adquirir nivell de natació i beneficis educatius en totes les activitats de recreació que

hem anat introduint, aconseguint així aquesta conjunció de plantejaments. És per aixó que estem molt satisfets de la tasca realitzada fins ara i molt convençuts de la validesa i l'eficàcia de la nostra proposta d'activitats aquàtiques.



Fotografia cedida pel CEC Col·lecció de Carles Fargas.

Barceloneta 1915 - L'Estartit 1989: finalment, no es tracta d'un retorn als orígens?

BIBLIOGRAFIA RECOMANADA

GABRIELSEN, SPEARS, GABRIELSEN, *Deportes acuáticos*. Editorial Hispano Europea, Barcelona, 1969.

És interessant el primer capítol per la visió que dóna de la natació, tenint en compte que es va escriure fa més de vint anys.

RAUCH, A., *Vacances et pratiques corporelles*. Presses Universitaires de France, París, 1988.

El primer capítol és un document preciós sobre l'origen dels "bains de mer" a finals del segle XVIII i la seva evolució fins a finals del segle XIX.