

ATLETISME I RECREACIÓ

Introducció

La realitat esportiva d'avui s'allunya molt de la de començament de segle, tot i que aquella hagi marcat culturalment les institucions esportives actuals. Fa vint anys, ningú no podia pensar que una nena de 15 anys saltés més de 6 m de longitud, o que un nen també d'aquesta edat, superés els 2 m d'altura o els 5 de perxa. Actualment aquestes marques són més freqüents entre els nostres joves talents esportius, cosa que semblaria augurar un futur prometedor per al nostre atletisme. Però lluny de sentir-nos optimistes ens estem adonant que si bé no falten individualitats, la pràctica atlètica està patint una davallada quantitativa considerable, a favor d'altres esports i d'altres pràctiques físico-esportives més atractives. Només cal observar com el nombre de llicències federades a Catalunya està disminuint de manera important (Vázquez, 1990).

Fa vint anys, les ofertes esportives que es presentaven al jove eren limitades, les opcions per ocupar el seu temps lliure eren escasses; el simple fet de promocionar l'atletisme en un centre escolar implicava obtenir resultats, o el que és el mateix, que un alt percentatge dels millors alumnes es vincuessin a aquest esport, ja que en la presa de decisió del nen no existien tantes variables com ara. Avui dia, les ofertes s'han multiplicat i no totes es presenten en les mateixes condicions: les estratègies de "venda d'activitats lúdico-esportives" disten molt de la persuasió personal del mestre o entrenador que l'intenta convèncer per entrenar i arribar a aconseguir una marca algun

dia llunyà. Avui les ofertes estan sotmeses a les lleis de la publicitat, a estratègies de mercat, a la recerca de talents com a inversions econòmiques de futur, o a ofertes de noves sensacions presentades amb la mateixa eficàcia que si fossin una marca de refresc. Darrera d'aquestes s'hi troben veritables imperis econòmics de material, roba, agències de viatges o farmacologia. L'esport mundial es recolza en dos tipus d'institucions: les privades i les públiques. Les primeres, amb un potencial econòmic molt superior al de les segones pel que fa a elit, i per motius diversos com poden ser el colonialisme cultural, la capacitat de mobilització de masses, l'ido-neïtat publicitària, etc., són finançades segons una estratègia concreta que veu en l'esport una manera d'augmentar la venda d'un producte, el tiratge d'un diari, els anunciant durant una retransmissió esportiva, la venda massiva de material esportiu, el consum de productes determinats, i fins i tot l'afirmació política o ètnica d'un grup. Cada dia assistim a la introducció d'un nou esport completament aliè a la cultura esportiva d'un país amb la intenció d'obtenir un mercat com si es tractés d'una marca de cola (per exemple, la introducció del rugbi americà a Europa).

La regressió que actualment estem patint en la natalitat i la tendència de la població cap a pràctiques esportives recreatives, molt més gratificant a curt termini (García Ferrando, 1990) i sense tants nivells d'exigència (1) com l'esport d'alta competició, fa que esports com la bicicleta, les activitats en el medi natural, els gimnasos i, fins i tot, els es-

ports de pilota prenguin terreny a un atletisme que és cansat, avorrit, exigent, que requereix exclusivitat i que no aporta interessos econòmics ni campanyes publicitàries tan orquestrades com el futbol, el bàsquet o els nous esports californians i de muntanya. L'atletisme es limita a mantenir-se en el pedestal del purisme i de l'anècdota del rècord del món, però no forma part de la quotidianitat esportiva setmanal. Els partits de bàsquet a l'ACB desperten més interès que els de l'NBA, mentre que la final de 100 m del campionat d'Espanya d'atletisme en desperta molt menys que els enfrontaments Lewis-Powell en els campionats d'EUA. L'atletisme nacional i local desperta molt poc interès per part de la massa del públic.

Avui, la decisió del nen per una opció esportiva no depèn tant de la insistència i gràcia amb què el tècnic descobridor del seu talent esportiu faci la proposta –això era eficaç d'antuvi–. Avui dia, hi ha, al meu parer, una sèrie de factors addicionals que haurien de considerar els clubs i les escoles d'atletisme per tal de millorar la seva eficàcia en la captació de talents esportius i no quedar derrotats de sortida davant les altres ofertes esportives i no esportives que rep el nen quotidianament per ocupar el seu temps de lleure.

Aquestes premisses a considerar en la promoció i iniciació de l'atletisme són les següents: presentar l'atletisme com un esport que no és avorrit; iniciar la captació de practicants a edats cada cop menors; utilitzar quan sigui possible els mitjans de comunicació al màxim per destacar qualsevol esdeveniment atlètic local i relacionar-lo amb els grans mites mundials; re-

considerar l'organització tècnica dels clubs i la relació amb el medi social pròxim.

L'atletisme no és avorrit

El primer contacte que té un nen amb l'atletisme sol ser la participació en un cross escolar. Es fa un diumenge al matí, cal matinar i fer, moltes vegades, fins a 100 km amb autocar. El principiant correrà amb el fred propi dels matins de desembre, amb una mica de sort fins i tot plovisquejarà. Quan el jutge faci el tret de sortida es trobarà superat per una massa de nens que no sap com se li han posat davant, el trepitjaran, l'empenyeran i arribarà a la meta fet un cromó, esgotat, en una posició indefinida; de cada 100 participants només guanya un. En moltes ocasions haurà de passar tot el matí esperant que acabin les altres curses i arribarà a casa a les tres de la tarda, brut, cansat i sense saber què respondre als pares quan li preguntin en quin lloc ha quedat.

Aquest ritual es repetirà dos o tres diumenges, però només els que no destaquen en altres esports, els que arriben entre els primers i alguns,

pocs, per altres motius, són els continuadors potencials de l'atletisme. Però la paradoxa continua, quan s'observa que són poquíssims els petits campions que arriben a consolidar-se entre els millors de l'atletisme adult (Rius Sant, 1989).

Dins de l'atletisme hi ha especialitats, com el salt amb perxa, que sí que tenen un gran atractiu: la seva semblança amb els tan de moda avui dia esports de risc, la seva pràctica podria resultar altament motivant per als joves, però lamentablement, malgrat que a la majoria de nuclis atlètics hi ha instal·lacions adequades per practicar-los, són poquíssims els joves aficionats. Avui dia es promociona massivament tot allò que és fàcil d'organitzar i d'ensenyar —com el cross— però que no és el més adequat per atraure l'atenció del nen.

Esports com el futbol, el bàsquet, la natació i la bicicleta tenen una iniciació espontània als patis dels col·legis, a les piscines d'estiu o als espais lliures del camp i de la ciutat. En alguns casos, com és el del futbol o el bàsquet, el pas del joc més o menys espontani cap a l'entrenament esportiu té una progressió suau, sense ruptures brusques. En el cas de la natació, si bé

resulta brusc el pas del joc a la piscina a l'entrenament quotidià, troba una canalització excel·lent en els cursets de natació, per on passen la majoria dels escolars del país en edats primerenques. En tots els casos esmentats, el primer contacte del nen amb aquell esport no és ni cansat, ni avorrit, no s'assembla tampoc a una classe de l'escola amb obligacions ineludibles.

En el cas de l'atletisme aquesta iniciació espontània és molt anterior als altres esports: córrer al pati, tirar pedres, saltar, etc. Però a aquestes primeres activitats atlètiques, sembla que els promotors del "atletisme seriós" ens hem entossudit a no considerar-les com a tals. El pas al veritable "atletisme" és molt més brusc, no hi ha la transició a partir dels quasi espontanis jocs infantils. El primer que manem que faci un nen quan ve a practicar atletisme és córrer durant deu minuts i repetir innombrables exercicis analítics. Els seus companys estaran jugant i divertint-se amb una pilota de bàsquet. Des del punt de vista motivacional la cursa contínua no té res a fer davant del joc amb la pilota.

Si els patrons motors bàsics de l'atletisme són desplaçar-se, saltar, llançar, per què ens entossudim a iniciar els nens en activitats monòtones i avorrides?

La majoria de concursos televisius per als nens consisteixen en jocs de cursa amb o sense obstacles, salts, llançaments que no necessiten aprenentatges específics; els nens s'ho passen bé. Per què insistim que llancin pilotes medicinals en lloc de pilotes de tennis amb un cinta de colors d'un metre com si fos un estel? Per què en lloc de donar una volta corrents a la pista no fem dos equips que han de donar la volta al més aviat possible empenyent una pilota gegant?

L'alternativa que proposem no es basa en el fet de convertir les pistes en un esbarjo o en una ludoteca, sinó



que requereix canviar una mica la mentalitat de la família atlètica respecte de la concepció de les bases de l'atletisme i això suposarà adaptar la iniciació de l'atletisme a la realitat actual (Rius Sant, 1991). En lloc de continuar amb les rutines pròpies d'un esport altament tradicional a les nostres latituds –tradició que si bé va servir per mantenir-lo viu en els anys difícils pot resultar, en l'actualitat, un llastre que en dificulti el progrés– proposem: analitzar els patrons motors bàsics de les activitats atlètiques; no buscar semblances lineals amb les especialitats adultes; dissenyar activitats encaminades al desenvolupament d'aquests patrons bàsics en formes jugades i adaptades a cada edat, tot i que difereixin de les proves atlètiques ortodoxes, se'ls anomenarà igualment "atletisme" –les primeres competicions cal fer-les en aquesta línia–; a partir dels 9 o 10 anys, caldrà incorporar esports col·lectius o jocs d'equip, com també les especialitats atlètiques estàndard sense oblidar els jocs de l'etapa anterior.

Iniciació cada vegada més precoç

La iniciació precoç en l'atletisme només és necessària en les especialitats més tècniques (Rius Sant, 1989) i que malauradament la realitat ens demostra que són les menys treballades en les escoles d'iniciació. Contràriament, el mig fons i el fons, especialitats que no requereixen una especialització precoç, que són les menys atractives per als nenes, solen ser les formes més generalitzades en la iniciació atlètica.

La iniciació precoç no es pot confondre amb l'entrenament exhaustiu precoç; aquest apareixerà molt avançada l'adolescència i arribarà al nivell màxim passats els 20 o els 25 anys, contràriament al que passa en esports com la natació o la gimnàstica, en els quals és als 15 o 16 anys quan es co-

mença a assolir un rendiment competitiu de nivell màxim; per això s'inicia el seu entrenament intensiu de manera precoç (Rius Sant, 1991). Esperar la captació de talents als 12 o 14 anys, a més de ser una mica tard per a les especialitats més tècniques, la majoria ja juga a futbol, bàsquet, fanrítica o estan apuntats a innumerables acadèmies que els ensenyen tot tipus d'activitats de moda. Contràriament, iniciar els nens als 8 anys a un atletisme seguint la metodologia tradicional implica avorri-los, cansar-los o en el pitjor dels casos, aplicar entrenaments inadequats tant des de la perspectiva del rendiment futur com de les necessitats motrius pertinents del nen.

El dilema està servit: iniciar precoçment avorreix el nen; l'entrenament intensiu precoç és una agressió terrible al seu desenvolupament i retardar la seva iniciació als 12 anys és una mica tard per a especialitats tècniques i molt tard per captar una població infantil compromesa amb nombroses activitats esportives i lúdiques.

Una proposta alternativa

El plantejament següent es fonamenta en tres punts de partida: desenvolupament dels patrons motors bàsics segons els principis de l'educació física de base; introducció de l'ensenyament tècnic precoçment però dins del context lúdic recreatiu; la motivació, la varietat d'activitats i la freqüència òptima d'entrenament (la que la demanda social dels pares, centre escolar, costums, etc., requereixi, no la que científicament creguem òptima).

Totes aquestes activitats, les denominarem atletisme i dissenyarem activitats adequades per a nens de totes les edats en lloc d'adaptar els nens a les especialitats atlètiques adultes. Amb aquesta filosofia, podem dissenyar activitats adequades a nens de fins a cinc anys, edats en

les quals els esports i les activitats amb reglamentació complexa o que requereixin una mínima incertesa de l'adversari i del company difícilment poden practicar-se.

D'aquesta manera, quan el nen participa per primer cop en un cross als 8 anys, aquest resulta ser una forma més de les moltes entre els centenars d'activitats que ve realitzant en el seu atletisme.

Una experiència pràctica

Vegem uns exemples de "olimpíades" dutes a terme amb nens de prescolar i cicle inicial en unes escoles de Tarragona. Les proves per a nens de 4 i 5 anys eren les següents:

Primera prova: cursa de tanques, 40 m amb tres tanques i un matalàs entre tanca i tanca. El pare o la mare i el nen participen conjuntament. El pare fa passar el nen per sobre de la tanca, aixecant-lo, i ell la passa per sota. El nen fa una tombarella al matalàs i es repeteix l'operació. Es competeix de dues en dues parelles, però sense jutges que designin guanyador.

Segona prova: llançament d'una pilota de goma contra uns dibuixos de ninots en el terra; cada participant llança contra el ninot que més li agrada.

Tercera prova: cursa de 30 metres en zig-zag entre cons, transportant un plat de plàstic amb una pilota de tennis. La competició es fa de tres en tres i sense designar guanyador.

Cuarta prova: 400 m llisos. El pare o la mare i el fill han de donar una volta a la pista.

Vist l'exemple per a nens de 5 i 6 anys, es poden dissenyar tipus de competicions i activitats més properes a les formes ortodoxes de l'atletisme però sense haver d'imitar les competicions estàndard. Així veiem l'exemple de les tanques, que pel seu disseny són excessivament altes i pesades per als joves i només alguns nens alevins són capaços de passar-les eficaçment i fent entre elles tres passos. ¿No hi ha moltíssimes opcions de curses d'obstacles



molt més fàcils d'executar i sense perill de caigudes i d'automatitzar errors tècnics? Si bé la competició institucional no les proposa, les hem d'institucionalitzar nosaltres en els nostres llocs d'entrenament.

L'atracció que els esports col·lectius desperten en el nen resulta un argument lògic per explicar la crisi de

la pràctica atlètica en els nens. ¿Per què no s'introdueixen partits de futbol, voleibol o activitats recreatives en els entrenaments d'atletisme?

L'allunyament dels escolars de l'atletisme es fa patent en mirar els índexs de participació en els campionats de Catalunya d'equips escolars que és quasi inexistent. Només cal as-

senyalar que en les fases territorials (provincials) i en la categoria infantil, dels campionats de Catalunya de la temporada 1990-1991, dels tres possibles equips per comarca, la realitat de participació va ser la següent: a Tarragona s'hi van presentar 3 nens i 2 nenes, a Girona cap nen i 2 nenes, a Barcelona 4 nens i 3 nenes i a Lleida 4 nens i 2 nenes.

Amb aquestes dades, constatem que mentre els altres esports tenen un alt índex d'equips infantils en els centres escolars, en atletisme no passa el mateix. Són els clubs els que tenen els principals centres de promoció, sense estructura per "pentinar" atlèticament en profunditat els col·legis, i són molt pocs els capaços d'aconseguir equips complets. Això genera que molts nens amb grans condicions per a l'atletisme el desconeguin, o bé es detecten tardanament, quan ja estan vinculats a altres esports i activitats lúdiques diverses.

Les estratègies socials

A més d'intervenir sobre l'oferta de l'atletisme, cal promoure, difondre i organitzar l'atletisme en un marc més ampli i a llarg termini mitjançant:

- a) La utilització dels mitjans de comunicació al màxim per tal de destacar qualsevol esdeveniment atlètic local i relacionar-lo amb els grans mites mundials.

Afortunadament, només és a les ciutats com Barcelona que la premsa i la ràdio ignoren les petites coses que esdevenen als ciutadans que no són gran notícia. La premsa local necessita moltes vegades notícies amb què omplir les seves pàgines esportives. Enviar informació constantment respecte dels petits triomfs quotidians dels atletes locals, crea en l'opinió pública una disposició cap a aquelles persones i entitats locals que triomfen fora d'aquest àmbit. Quan es produeixen grans esdeveniments atlètics internacionals, s'hauria d'aprofitar la notícia per fer comentaris de premsa

sobre el tema i establir paral·lelismes amb els talents locals.

Batre un rècord local o autonòmic no té ressonància en la premsa esportiva general, mentre que pot ocupar un bon espai en la premsa local; si no fos així, l'esdeveniment passaria desapercebut i no tindria la ressonància publicitària necessària per millorar la imatge de l'atletisme en l'opinió pública local, opinió imprescindible per captar atletes, recaptar fons, rebre recolzament institucional i el merescut reconeixement social dels atletes.

- b) La reconsideració de l'organització tècnica dels clubs i l'apropament de l'atletisme al medi social en què ens movem.

Aquesta nova concepció de la iniciació atlètica implicarà un replantejament de les activitats dels clubs actuals. La promoció encaminada a formar equips de benjamins i alevins a les competicions estandaritzades, no farà més que contribuir a continuar un cicle que, segons el meu parer, va fent cada cop més estret el cercle d'atletes potencials.

Com ja hem assenyalat abans, el replantejament de les activitats per a nens d'acord amb les noves tendències de la població davant l'activitat física i esportiva, tendirà cap a la iniciació en edats molt primerenques però amb plantejaments lúdico-recreatius. Això implica un canvi didàctic i d'estratègies dels clubs; en lloc de buscar joves competidors, hauran d'oferir activitats menys selectives amb continguts recreatius amplis, atenció eficaç als nens i una clara oferta de futur per als talents que es detectin.

- c) L'establiment de més relacions amb col·legis i institucions per promoure les activitats atlètiques en forma d'escoles d'iniciació o de festivals atlètics, que siguin les bases del futur atletisme de competició.

- d) El replantejament de les competicions oficials de benjamins alevins i infantils de manera que

des del mes d'octubre se celebrin competicions en pista. Un velocista o llançador en potència no competeix fins al febrer; si abans ha participat en cross és probable que ja no vulgui sentir parlar de l'atletisme.

Cal dissenyar competicions adaptades a les possibilitats de la població escolar a la qual es dirigeixen. Si observem el mapa de Catalunya veurem que excepte poblacions properes a Barcelona (radi de 60 km), Tarragona i Girona, a la resta no hi ha nuclis atlètics consolidats. S'haurà de dissenyar competicions molt més simples amb un nombre de proves molt limitades i variades.

Plantejar uns campionats escolars per equips amb programes restringits (sense anul·lar les competicions actuals) possibilitaria que col·legis que ara els és impossible fer un equip s'acollissin a aquesta competició simplificada.

Vegem, per exemple, una proposta de competició infantil: cada equip hauria de estar compost d'un equip de relleus de 4 x 80, un altre de 3 x 1.000 i quatre participants en tetratló amb les proves següents: 80 m llisos, 1.000 m llisos, llançament de pilota de 400 gr i salt de longitud. En total, 11 participants.

Amb aquest conjunt de propostes es poden aconseguir diversos objectius. En primer lloc, que la primera oferta d'activitat esportiva que rep el nen sigui l'atletisme. Aquesta serà gratificant i implicarà els pares en les primeres pseudocompeticions. En segon lloc, amb un disseny de competicions alternatives i més simples per a les categories de benjamins, alevins i infantils es podrà implicar els col·legis, els quals són els grans absents de l'atletisme. En tercer lloc, s'aconseguiria desmitificar el cross com a baptisme atlètic de la majoria dels nens. La primera experiència atlètica serà amb activitats més gratificants. Finalment, la implicació

d'escoles i pares en les competicions augmentarà la xarxa social d'implicats en l'atletisme.

Dins de l'apartat de l'organització dels clubs, cal reconsiderar la necessitat de dificultar al màxim la formació de nous clubs en poblacions o comarques amb clubs ja existents. Les escissions constants dels clubs tradicionals generen petits clubs mancats de tècnics qualificats, d'infraestructura i de mitjans materials. Molts d'aquests clubs sorgeixen de discrepàncies entre monitors o animadors que es disputen el control sobre els atletes. Actualment, per entrenar atletes no es necessita, de fet, cap títol i sense cap infraestructura es forma un club.

Conclusions

Si l'atletisme no vol perdre la batalla enfront dels esports col·lectius i de les pràctiques recreatives haurà de canviar significativament la seva oferta i adaptar-la a les demandes esportives socials del moment.

La captació de joves per a l'atletisme ha de ser molt més precoç que en l'actualitat. Esperar als 10 o 12 anys és tard. A aquestes edats els nens ja han escollit les activitats amb les quals ocupen el seu temps lliure. Iniciar l'atletisme no significa entrenar els nens per obtenir resultats, sinó que els nens s'ho passin bé i que els pares vegin amb bons ulls una activitat esportiva que anomenem atletisme.

Les competicions oficials en categories menors s'han de racionalitzar: cal adaptar programes reduïts per als equips escolars i iniciar les activitats en pista per a escolars a l'octubre, en lloc de fer només cross.

La iniciació tècnica ha de ser més qualitativa (ensenyament dels fonaments tècnics) que quantitativa (increment de les qualitats físiques de forma específica).

Les estructures dels clubs s'han

d'adaptar a la realitat esportiva actual, continuar amb la rutina tradicional ens conduiria al fracàs.

Afavorir l'agrupació o la fusió de clubs petits i dificultar-ne la formació de nous en zones amb clubs ja existents, si no tenen una infraestructura tècnica, instal·lacions i personal directiu mínims que garanteixin una eficàcia mínima de funcionament.

Els jocs infantils també es poden anomenar atletisme.

BIBLIOGRAFIA

GARCIA FERRANDO, M., *Aspectos sociales del deporte*, Alianza Editorial, Madrid 1990.

PUIG, N., Conferència per publicar. D.G. Esport. Barcelona, maig 1991.

RIUS SANT, J., *Metodología del atletismo*, ed. Paidotribo, Barcelona 1989.

RIUS SANT, J., "Aspectos socioculturales de incidencia en el rendimiento atlético", apunts del curs d'entrenadors nacionals d'atletisme, Barcelona 1991.

RIUS SANT, J., *La explotación de jóvenes deportistas*, ponència presentada a les Jornades de Psicoanàlisi i Educació del CAPI. Tarragona, desembre 1991.

VÁZQUEZ, J., Ponència no publicada. I Congrés de l'Atletisme Català, Badalona 1990.

NOTA

(1) Només cal veure que entrena més un fondista cadet que un jugador de bàsquet de segona o un internacional de vela.