

Feliu Funollet

Professor d'Activitats a la Natura. INEFC-Barcelona

## PROPOSTA DE CLASSIFICACIÓ DE LES ACTIVITATS ESPORTIVES EN EL MEDI NATURAL

### Resum

Es proposa una classificació de les activitats esportives en el medi natural que permet ordenar-les en vuit grups, amb unes característiques clares i concretes en cada un d'ells.

**Paraules clau:** activitat esportiva, medi natural, determinants, trajectòria, pla, element, contacte, desplaçament, energia, acció, ecosistema.

### Presentació i agraïments

Fa gairebé uns set anys que vàrem començar a treballar sobre aquesta idea. Fou deguda a una reflexió d'un amic, en Quic Ganyet, dient: "l'aprenentatge del piragüisme és més difícil que el d'altres esports, ja que has de controlar una embarcació sobre un element que es mou i que crea forces addicionals".

Des d'aleshores hem confeccionat molts quadres i només ara ens comencem a sentir còmodes amb el que presentem. Som conscients que s'haurien d'elaborar més alguns aspectes i altres desenvolupar-los, però pensem que era necessari presentar la idea i després anar-la enriquint amb les aportacions i suggeriments que se'ns puguin fer.

El meu agraïment a en Joan Riera, amic i company de treball, que en el moment oportú repetí l'anècdota de l'ou de Colom, amb una senzilla però molt significativa aportació. També el meu reconeixement a en Javier Martín Vidé i a en Miquel Rafa per les seves idees i converses sobre el tema.

Nogensmenys donar les gràcies als alumnes de l'INEFC de Barcelona que amb les seves aportacions hagin pogut facilitar el camí d'aquest article, en especial a en Dani Ramírez.

### Objectiu

La finalitat d'aquesta proposta de classificació és ordenar el conjunt d'activitats esportives que es fan en el



Foto Anna Muxart. AN Barcelona.

medi natural, per tal d'orientar-ne l'estudi i l'actuació en el camp de la planificació, la promoció, la pràctica i l'ensenyament.

### Marc conceptual

El terme esport recull els conceptes activitat física, competitiva, recreativa, expressiva, lúdica, reglada, catàrsica, tècnica, tàctica... i sense un objectiu pràctic-utilitari immediat. Però hi ha qui considera "esport" qualsevol activitat física. De fet, moltes accepcions aplicades al terme esport poden posar-se o treure's sense que canviï substancialment el seu concepte.

Podem considerar esport una activitat física no competitiva i exempta de regles? Pensem que sí, qui corre un hora pel camp, no fa esport? Si no fóssim tant primmirats i utilitzéssim més el terme esport estaríem més propers a la realitat social del present. Actualment, la pràctica esportiva en el medi natural s'anomena de forma genèrica esports d'aventura, i de vegades esports de risc.

L'aventura podria definir-se com "la vivència d'una activitat al límit de les possibilitats controlables del practicant", i no depèn de l'esport o activitat en si. És a dir, en un grup el líder/monitor pot controlar les diferents situacions que es presentin i en canvi el grup ho pot viure a nivells diferents. Qualsevol element del grup que ho visqui de forma no controlada, pot provocar situacions traumàtiques, o accidents, que en cap cas afavoreixen la pràctica posterior ni la popularització de l'activitat.

Parlar d'esports d'aventura potser no és massa afortunat. Un senyor no habituat al camp, pot viure una veritable aventura fent vivac una nit al costat de casa, mentre que un altre necessitarà anar-se'n a l'Everest. En un mateix grup l'aventura es pot viure de forma molt diferent, per tant, cal adaptar sempre la dificultat

al nivell de l'individu amb menys possibilitats.

Tanmateix, denominar esports de risc a aquest "paquet" d'activitats, tampoc no és gaire adequat ni afavoreix la seva difusió. El risc no depèn tant de la pràctica esportiva com de la dificultat d'execució interrelacionada amb d'altres factors, dels quals els més significatius són els ambientals (climàtics, meteorològics, orogràfics, etc.).

Si les entitats locals decideixen promocionar aquests esports és, sens dubte, per la seva influència positiva sobre el desenvolupament socio-

econòmic de la seva comunitat. D'entrada els interessa una massa de practicants representativa d'una població variada, després si cal, podran seleccionar les franges poblacionals que més satisfacin els seus interessos. No els afavoreix una denominació de l'activitat que ja seleccioni d'entrada una tipologia de practicant, perquè si després es demostra que no interessa aquest usuari o resulta una massa insuficient, seria molt difícil canviar la dinàmica.

La natura es defineix com el conjunt de coses que conformen l'univers i de

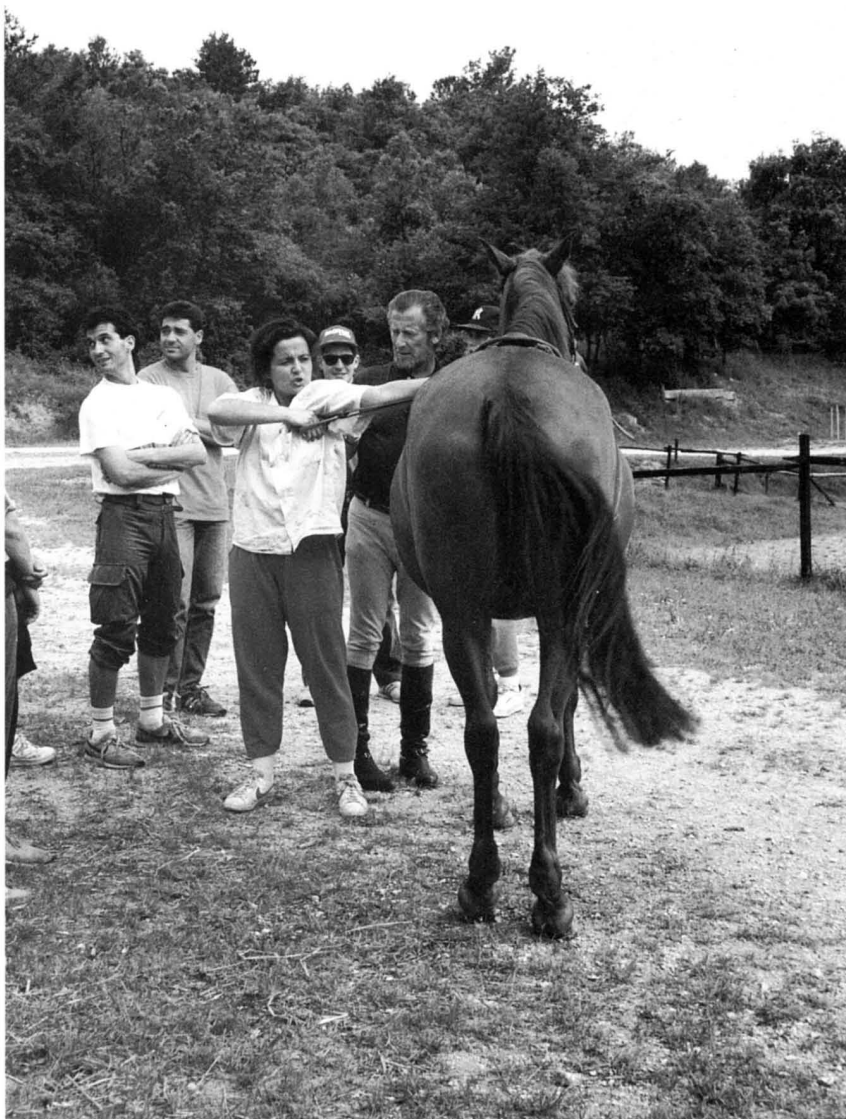


Foto Anna Muxart. AN Barcelona.

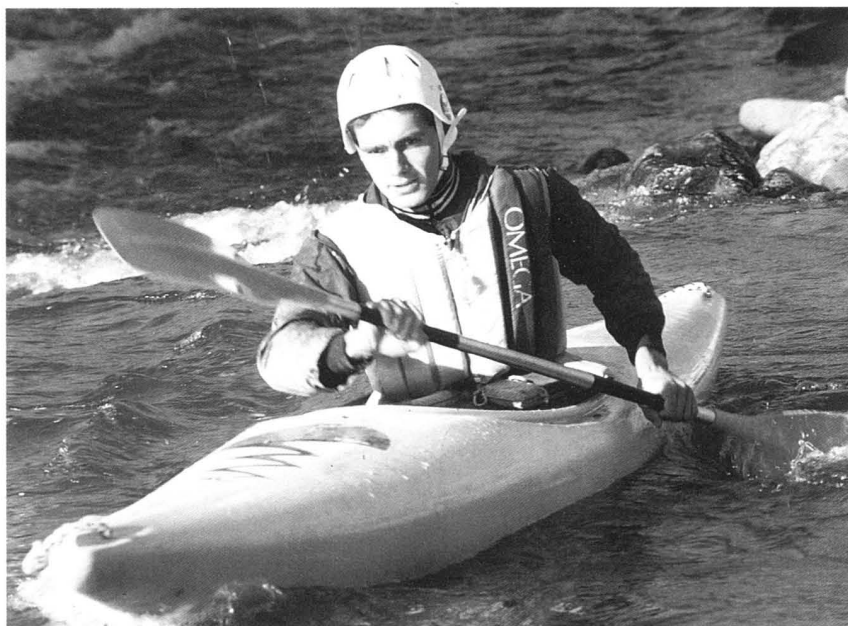


Foto Anna Muxart. AN Barcelona.

les forces que hi operen (Diccionario General de la Lengua Castellana i Diccionari General de la Llengua Catalana). De fet podem considerar que tot el que existeix és natura.

Natural és tot el que ha produït la natura, s'oposa a artificial per diferenciar-ho del que ha produït l'home. El medi és l'element en què viu un ésser o conjunt d'éssers. El medi natural, en el sentit més estricte, seria el conjunt d'elements o d'espais naturals no modificats ni alterats per l'home. Però com ja no queden espais amb aquestes característiques podríem considerar medi natural o entorn natural:

- L'espai o element no modificat per l'home (l'alta muntanya a les nostres latituds).
- L'espai en què l'entorn no ha estat excessivament modificat per la mà de l'home (la muntanya en general).
- L'espai que ha estat molt explotat i modificat, però en el qual ha cessat l'activitat humana fonamental (agrícola, ramadera, minera, etc.).

Són representatius del tercer grup tots els espais o terrenys que abans es conreaven i ara s'han abandonat (el terreny conserva els bancals, feixes,

marges fets per l'home, però en cessar l'activitat fonamental hi ha crescut el matoll i el bosc), també s'hi poden incloure pedreres abandonades, muntanyes de "ganga", etc.

Com a conclusió d'aquesta revisió proposem:

- Emprar els termes "activitats esportives" en comptes d'"activitats físiques" i "medi natural" en comptes de "natura".
- No utilitzar el terme "aventura".

### Marc teòric

A l'hora de cercar uns factors que puguin emprar-se per a classificar les activitats en el medi natural podríem diferenciar-ne dos grups. L'un representat per tots aquells elements que determinen l'activitat, que fan que sigui com és, i l'altre representat per aquells elements que condicionen l'activitat, que fan que prengui un caire o un altre.

Els factors que determinen l'activitat serveixen per a classificar-la, i orientar-ne l'estudi, el desenvolupament i l'ensenyament, i els factors que la

condicionen permeten ordenar l'escenari d'operacions, millorar la seguretat i neutralitzar el possible risc que puguin comportar. En aquest article només farem referència als elements determinants.

Quan es fa activitat esportiva en el medi natural sempre hi són presents, com a mínim, tres elements: el practicant (P), el material (M) i l'espai de pràctica (E) (Fig. 1). Per tant, quan s'analitza aquesta realitat sempre ha de fer-se des d'una perspectiva sistèmica que tingui en compte, com a mínim, aquests tres factors:

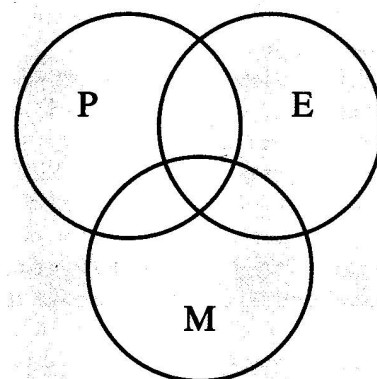


Fig. 1

Quasi totes les activitats esportives en el medi natural fan desplaçaments; els quals determinen les possibilitats de relació del practicant i faciliten les relacions entre els practicants, i entre ells i l'entorn.

Les possibilitats de relació dels practicants estan condicionades pel tipus de trajectòries que s'utilitzin, el pla sobre el que s'actui, el tipus d'element sobre el qual es realitzi el contacte i la forma com es realitza. Aquests factors conformen els determinants de l'activitat esportiva en el medi natural.

L'ampliació i millora de les relacions dels practicants va lligada a la utilització del material. Les relacions entre els practicants estan condicionades pels tipus d'accions que

| TRAJECTÒRIA           | BIDIMENSIONAL   |                                 |              |                    |                      |              | TRIDIMENSIONAL |                |
|-----------------------|-----------------|---------------------------------|--------------|--------------------|----------------------|--------------|----------------|----------------|
| PLA                   | HORIZONTAL      |                                 |              |                    | VERTICAL             |              | INESTABLE      |                |
| ELEMENT               | ESTABLE         |                                 | INESTABLE    |                    | ESTABLE              |              |                |                |
| CONTACTE              | DIRECTE         | INDIRECTE                       | DIRECTE      | INDIRECTE          | DIRECTE              | INDIRECTE    | DIRECTE        | INDIRECTE      |
| DESPLAÇAMENT          | CAMINANT        | RODANT<br>LLISCANT<br>CAVALCANT | NEDANT       | SURANT<br>LLISCANT | ESCALANT<br>GRIMPANT | RAPELANT     | SUBMERGINT     | VOLANT         |
| ACT. ESPORTIVA<br>(1) | Excursionisme   | BTT                             | Barranquisme | Piragüisme         | Esc. Lliure          | Ràpel        | Pulmó lliure   | Aerostació     |
|                       | Tresc           | Cicloturisme                    | Natació      | Ràfting            | Esc. Artificial      | Assegurar    | Submarinisme   | Paracaigudis.  |
|                       | Supervivència   | Trial                           |              | Hidrotrineu        | Esc. Gel             | Salt de pont |                | Ala de pendent |
|                       | Caça            | Patins rodes                    |              | Surf de vela       | Esc. Esportiva       | Gòming       |                | Ala delta      |
|                       | Pesca           | Esquí                           |              | Esquí aquàtic      | Espeleologia         |              |                | Vol sense m.   |
|                       | Tir amb arc     | Equitació                       |              |                    |                      |              |                | Vol            |
|                       | Orientació      | Trineus, gossos                 |              |                    |                      |              |                | Ultralleuger   |
|                       | Recollir bolets | 4x4                             |              |                    |                      |              |                |                |
|                       | Caça fotogràf.  | Patins gel                      |              |                    |                      |              |                |                |
|                       |                 | Moto de neu                     |              |                    |                      |              |                |                |
|                       |                 | Surf de neu                     |              |                    |                      |              |                |                |
|                       |                 | Quads                           |              |                    |                      |              |                |                |

(1) El quadre ordena els factors determinants. La relació d'espors no és completa, només és una mostra

Quadre 1. Determinants de l'activitat esportiva en el medi natural

decideixin fer, ja siguin individuals, imbricades o en equip. La qualitat de les relacions entre els practicants i l'entorn estarà determinada per la formació ambiental que tinguin. Aquest conjunt de factors constitueixen els determinants didàctics de l'activitat esportiva en el medi natural.

### Determinants de l'activitat esportiva en el medi natural

#### Trajectòria

Els humans sempre hem fet trajectòries en dues dimensions, només la tecnologia moderna ha permès poder-les fer en tres dimensions. Aquest fet ens permet agrupar les activitats que tractem en dos grups, activitats que només poden utilitzar trajectòries bidimensionals i activitats que poden utilitzar trajectòries tridimensionals.

#### Pla

Les trajectòries bidimensionals podem fer-les, fonamentalment, en un pla horitzontal o en un pla vertical.

#### Element

El considerem estable quan permet suportar el nostre pes i fer un moviment fàcil, i inestable quan no aguanta el nostre pes i dificulta el moviment.

En el pla horitzontal podem actuar sobre els dos tipus d'elements mentre que en el pla vertical només sobre elements estables. Les trajectòries tridimensionals només són possibles sobre elements inestables.

#### Contacte

El contacte sobre qualsevol element pot ser directe o indirecte (quan utilitzem algun aparell per millorar el rendiment). Tant en les trajectòries bidimensionals com en les tridimensionals podem fer activitats amb contacte directe o indirecte.

#### Desplaçament

Podem desplaçar-nos caminant, rodant, lliscant, cavalcant, nedant, surant, escalant, rapelant, submergits o volant. (Vegeu quadre 1).

### Determinants didàctics de l'activitat esportiva en el medi natural

#### Energia

El material i l'equipament permeten adaptar-nos a la diversitat d'espais i als seus canvis respectivament. La utilització del material sempre ha estat associada a una tecnologia que permet fer un treball i rendibilitzar les energies disponibles, generalment per mitjà d'una màquina. L'equipament ens protegeix dels canvis que es produeixen en els espais de pràctica, fonamentalment deguts a factors meteorològics.

Els determinants energètics permeten classificar les activitats esportives en el medi natural en set grans grups. Cada un d'ells presenta unes característiques diferenciadores i queda delimitat per una tecnologia de suport, uns continguts teòrics i unes línies de comunicació amb l'entorn.

La tecnologia de suport és imprescindible per poder fer l'activitat i fonamental per fabricar el material,



conèixer les seves prestacions i saber-lo utilitzar i mantenir.

Aquesta tecnologia ha permès ampliar els nostres camps de relació i comunicació de forma variada, ràpida i cada cop més segura. Les pràctiques d'activitats subaquàtiques i aèries, i en un futur les possibles siderals, activitats representatives de l'era contemporània, són les úniques que permeten moviments amb trajectòries tridimensionals. Per poder fer aquests moviments cal aprovisionar  $O_2$  i/o disminuir o anul·lar la gravitació, i la tecnologia implícita és la més sofisticada.

A l'hora d'aprendre algunes activitats es fa imprescindible conèixer uns continguts teòrics, en funció de la tecnologia emprada (per exemple, si es practica parapent, no es pot volar sense la supervisió d'un monitor si no se sap valorar les condicions aerològiques de vol; si es practica immersió, no pot fer-se sense conèixer les característiques d'una descompressió i les conseqüències de fer-la incorrectament), i uns conceptes físics bàsics necessaris per entendre els components mecànics de les forces implicades.

La tecnologia d'una màquina adapta el nostre cos a unes condicions determinades i augmenta el nostre camp d'acció, però afegeix dificultat al nostre moviment i s'interposa entre els estímuls que intercanviem amb l'entorn. Aquest fet condiciona unes línies de comunicació amb l'entorn, i, per tant, tot procés didàctic que impliqui a una màquina ha d'ensenyar a sentir l'entorn a través d'ella.

L'energia necessària per poder fer les diferents activitats pot ser:

#### 1. Autogenerada:

- L'energia necessària per a fer l'activitat és generada pel propi practicant. El cos humà és motor (musculatura) i és màquina (jocs de palanques).
- El practicant no se serveix de cap màquina externa a ell per millorar el rendiment en llocs o activitats als/a les quals no està adaptat (exemple: excursionisme, orientació).

#### 2. Generada:

##### 2.1. Animal:

- L'energia necessària per fer l'activitat és generada per un animal.
- Les forces que genera l'animal són emprades per córrer, arrossegar o carregar. L'animal pot utilitzar-se com a motor (gossos traccionant un trineu) o com a motor i màquina (equitació).

##### 2.2. Entorn:

- L'energia necessària per a fer l'activitat s'obté de l'entorn.
- S'utilitza una màquina per donar rendiment a les forces resultants i adaptar-se a les condicions desfavorables de l'entorn.

##### 2.2.1. Gravitacional:

- S'utilitza l'energia potencial gravitatòria per aconseguir un treball.
- La màquina transforma la força de la gravetat en un desplaçament (exemple: esquí alpí, una planxa de surf de neu).

##### 2.2.2. Hidràulica:

- L'energia és generada pel moviment de l'aigua.
- La força de l'aigua pot servir per surar, propulsar, maniobrar un aparell o interferir en el seu moviment.
- La màquina tant pot ser una embarcació com el nostre propi cos (exemple: baixar per un ràpid, piragüisme d'aigües braves).

##### 2.2.3. Eòlica:

- L'energia és generada pel moviment de l'aire.
- La força de l'aire pot servir per enlairar, propulsar, maniobrar un aparell o interferir en el seu moviment.
- La màquina pot ser una vela, una ala o una hèlix.

##### 2.2.4. Solar:

El sol genera energia. Però encara no disposem de tecnologia prou eficient que permeti aprofitar aquesta energia per a la pràctica esportiva.

##### 2.3. Motor:

- L'energia necessària per a fer l'activitat és generada per un motor extern al practicant.

- Les forces que genera el motor extern són aplicades a una màquina que les transforma i adapta. Exemple: trial, quads, motonàutica.

#### Acció

La interrelació d'accions dels practicants determina tres tipus de pràctiques ben diferents.

##### 1. Individual.

- El practicant actua en solitari.
- És lliure de fer les trajectòries que vulgui.
- Ningú no li condiciona el moviment bàsic de la seva activitat.
- Totes les decisions que prengui només l'afecten a ell.

##### 2. Imbricada.

- El practicant actua en grup, normalment molt reduït.
- Les trajectòries han de fer-les conjuntament.
- El moviment bàsic de l'activitat està condicionat pels propis companys, en una acció generalment conjunta (K2).
- Totes les decisions afecten tothom per igual.

##### 3. En equip.

- El practicant actua en grup.
- Hi ha una trajectòria comuna, però al seu voltant els practicants disposen d'una certa autonomia.
- No sempre els moviments bàsics de l'activitat condicionen els dels companys, per accions generalment alternades (cordada, expedició).
- Totes les decisions afecten tothom en diferent grau i forma desproporcionada.

#### Ecosistema

Com les activitats es fan en un espai, i generen energia, afecten i modifiquen l'entorn. L'entorn natural és un sistema fàcilment modificable i la qualitat de relacions entre practicants i entorn estaran condicionades pels coneixements que els practicants tinguin sobre el medi.

|                       | ENERGIA      |          |               |            |        |       | ACCIÓ      |           |       | ECOSISTEMA |         |          |             |           |          |             |          |          |          |          |            |            |               |            |
|-----------------------|--------------|----------|---------------|------------|--------|-------|------------|-----------|-------|------------|---------|----------|-------------|-----------|----------|-------------|----------|----------|----------|----------|------------|------------|---------------|------------|
|                       | AUTOGENERADA | GENERADA |               |            |        |       | INDIVIDUAL | IMBRICADA | EQUIP | PELÀGIC    | FLUVIAL | LACUSTRE | EMBASSAMENT | AIGUAMOLL | RUPÍCOLA | CAVERNÍCOLA | FORESTAL | ARBUSTIU | PRADERIU | AGRÍCOLA | DESERTÀRID | DESERTFRED | ALTA MUNTANYA | URBANITZAT |
|                       |              | ANIMAL   | ENTORN        |            |        |       |            |           |       |            |         |          |             |           |          |             |          |          |          |          |            |            |               |            |
|                       |              |          | GRAVITACIONAL | HIDRÀULICA | EOLICA | SOLAR |            |           |       |            |         |          |             |           |          |             |          |          |          |          |            |            |               |            |
| ACT. ESPORTIVA (1)    |              |          |               |            |        |       |            |           |       |            |         |          |             |           |          |             |          |          |          |          |            |            |               |            |
| Excursionisme         | X            |          |               |            |        |       | X          |           |       |            |         |          | X           |           |          | X           | X        | X        | X        | X        |            |            | X             |            |
| Bicicleta tot terreny | X            |          | X             |            |        |       | X          |           |       |            |         |          | X           |           |          | X           | X        | X        | X        | X        |            |            |               | X          |
| Esquí nòrdic          | X            |          | X             |            |        |       | X          |           |       |            |         |          |             |           |          | X           | X        | X        |          |          | X          | X          |               |            |
| Esquí alpí            |              |          | X             |            |        |       | X          |           |       |            |         |          |             |           |          |             |          |          |          |          |            |            | X             |            |
| Esquí aquàtic         |              |          |               | X          |        | X     |            | X         |       | X          | X       |          | X           |           |          |             |          |          |          |          |            |            |               |            |
| Piragüisme a. braves  | X            |          | X             | X          |        |       | X          | X         |       |            | X       | X        | X           |           |          |             |          |          |          |          |            |            |               |            |
| Vela                  |              |          |               | X          | X      |       |            |           | X     | X          |         |          | X           |           |          |             |          |          |          |          |            |            |               |            |
| Salt de pont          |              |          | X             |            |        |       |            |           | X     |            |         |          |             |           |          |             |          |          |          |          |            |            | X             |            |
| Submarinisme          | X            |          | X             | X          |        |       |            |           | X     | X          |         |          |             |           |          |             |          |          |          |          |            |            |               |            |
| Ala de pendent        |              |          | X             |            | X      |       | X          |           |       |            |         |          |             |           |          | X           | X        | X        | X        | X        |            |            | X             |            |

(1) Aquest quadre permet orientar l'ensenyament de cada activitat i veure els elements que tenen en comú. La relació d'esports és una mostra.

Quadre 2. Determinants didàctics de l'activitat esportiva en el medi natural

Les característiques de l'ecosistema en què es faci la pràctica esportiva condicionaran la planificació, pràctica, promoció i ensenyament de les activitats fetes en el medi natural. Els practicants han d'assumir que quan fan una pràctica en el medi natural ells mateixos formen part de l'ecosistema, i que l'han de conèixer per poder-lo respectar i cuidar. Els ecosistemes més susceptibles de ser alterats per la pràctica esportiva són:

1. Pelàgic: el mar en el seu conjunt.
2. Fluvial: els rius i els seus marges.
3. Lacustre: els llacs amb l'aigua i els seus voltants, amb el litoral de nivell de cabal d'aigua estable.

4. Embassament: massa d'aigua i voltants, amb litorals de nivell de cabal d'aigua fluctuant.

5. Aiguamoll: aqüífers, zones pantanoses i àrees d'influència.

6. Rupícola: propi dels rocams.

7. Cavernícola: coves i caveres.

8. Forestal: espais amb masses de boscos.

9. Arbustiu: espais amb vegetació d'arbustos i sense bosc.

10. Praderiu: espais amb vegetació exclusivament herbàcia, desproveïda de vegetació arbòria i arbustiva.

11. Agrícola: espais de conreus.

12. Desert àrid: espais amb escassa vegetació i el sòl erosionat.

13. Desert fred: espais amb escassa vegetació i sòl no erosionat però quasi sempre cobert de neu.

14. Alta muntanya: muntanya que supera els 3.000 m. d'altura.

15. Urbanitzat: espais modificats, adaptats i explotats per l'home.

(Vegeu quadre 2)

### Bibliografia

- AUPETIT, H. (1991) *Parapente, técnica avanzada*, Perfils, Lleida.
- CAAMAÑO, OBACH i PÉREZ-RENDÓN (1990) *Física y química*, Teide, Barcelona.
- RIERA, J. (1989) *Aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*, Inde, Barcelona.
- FITERA, X. i MURTA, L. (1992) *Didáctica del deporte de la vela*, Campomanes, Madrid.