

Feliu Funollet,
Profesor de Actividades en la Naturaleza.
INEFC-Barcelona.

PROUESTA DE CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL

Resumen

Se propone una clasificación de las actividades deportivas en el medio natural que permite ordenarlas en ocho grupos, con unas características claras y concretas en cada uno de ellos.

Palabras clave: actividad deportiva, medio natural, determinantes, trayectoria, plano, elemento, contacto, desplazamiento, energía, acción, ecosistema.

Presentación y agradecimientos

Hace casi siete años que empezamos a trabajar sobre esta idea. Fue debida a una reflexión de un amigo, Quic Ganyet, diciendo: "el aprendizaje del piragüismo es más difícil que el de otros deportes, ya que tienes que controlar una embarcación sobre un elemento que se mueve y que crea fuerzas adicionales".

Desde entonces hemos confeccionado muchos cuadros y sólo ahora nos empezamos a sentir cómodos con lo que presentamos. Somos conscientes de que se deberían elaborar más algunos aspectos y otros desarrollarlos, pero pensamos que era necesario presentar la idea y después irla enriqueciendo con las aportaciones y sugerencias que se nos puedan hacer.

Mi agradecimiento a Joan Riera, amigo y compañero de trabajo, que en el momento oportuno repitió la anécdota del huevo de Colón con una sencilla pero muy significativa aportación. También mi reconocimiento a Javier Martín Vidé y a Miguel Rafa por sus ideas y conversaciones sobre el tema.

Asimismo dar las gracias a los alumnos del INEFC de Barcelona que con sus aportaciones hayan podido facilitar el camino de este artículo, en especial a Dani Ramírez.

Objetivo

La finalidad de esta propuesta de clasificación es ordenar el conjunto de actividades deportivas que se realizan en el medio natural, para orientar su estudio y la actuación en el campo de



Foto Anna Muxart. AN Barcelona.

la planificación, la promoción, la práctica y la enseñanza.

Marco conceptual

El término deporte recoge los conceptos actividad física, competitiva, recreativa, expresiva, lúdica, reglada, catársica, técnica, táctica... y sin un objetivo práctico-utilitario inmediato. Pero hay quien considera "deporte" cualquier actividad física. De hecho, muchas acepciones aplicadas al término deporte puede ponerse o sacarse sin que cambie sustancialmente su concepto.

¿Podemos considerar deporte una actividad física no competitiva y exenta de reglas? Pensamos que sí, ¿quien corre una hora por el campo, no hace deporte? Si no fuéramos tan punitivos y utilizáramos más el término deporte estaríamos más cerca de la realidad social presente.

Actualmente, la práctica deportiva en el medio natural se llama de forma genérica deportes de aventura, y a veces deportes de riesgo.

La aventura podría definirse como "la vivencia de una actividad al límite de las posibilidades controlables del practicante", y no depende del deporte o la actividad en sí. Es decir, en un grupo el líder/monitor puede controlar las diferentes situaciones que se presentan y en cambio el grupo vivirlas a diferentes niveles. Cualquier elemento del grupo que lo viva de forma no controlada, puede provocar situaciones traumáticas, o accidentes, que en ningún caso favorezcan la práctica posterior ni la popularización de la actividad.

Hablar de deportes de aventura quizás no es demasiado afortunado. Un señor no habituado al campo puede vivir una verdadera aventura haciendo vivac una noche al lado de casa, mientras que otro necesitará irse al Everest. En un mismo grupo la aventura puede vivirse de forma muy distinta, por lo tanto, hay que adaptar siempre la dificultad al nivel del individuo con menos posibilidades.

Sin embargo, denominar deportes de riesgo a este "paquete" de actividades tampoco es demasiado adecuado ni favorece su difusión. El riesgo no depende tanto de la práctica deportiva como de la dificultad de ejecución interrelacionada con otros factores, de los cuales los más significativos son los ambientales (climáticos, meteorológicos, orográficos, etc.).

Si las entidades locales deciden promocionar estos deportes es, sin duda, por la influencia positiva sobre el desarrollo socioeconómico de su comunidad. De entrada les interesa una

masa de practicantes representativa de una población variada, después, si hace falta, podrán seleccionar las franjas poblacionales que más satisfagan sus intereses. No les favorece una denominación de la actividad que ya seleccione de entrada una tipología de practicante, porque si después se demuestra que no interesa a este usuario, o resulta una masa insuficiente, sería muy difícil cambiar la dinámica. La naturaleza se define como el conjunto de cosas que conforman el universo y de las fuerzas que operan en éste (*Diccionario General de la Lengua*).

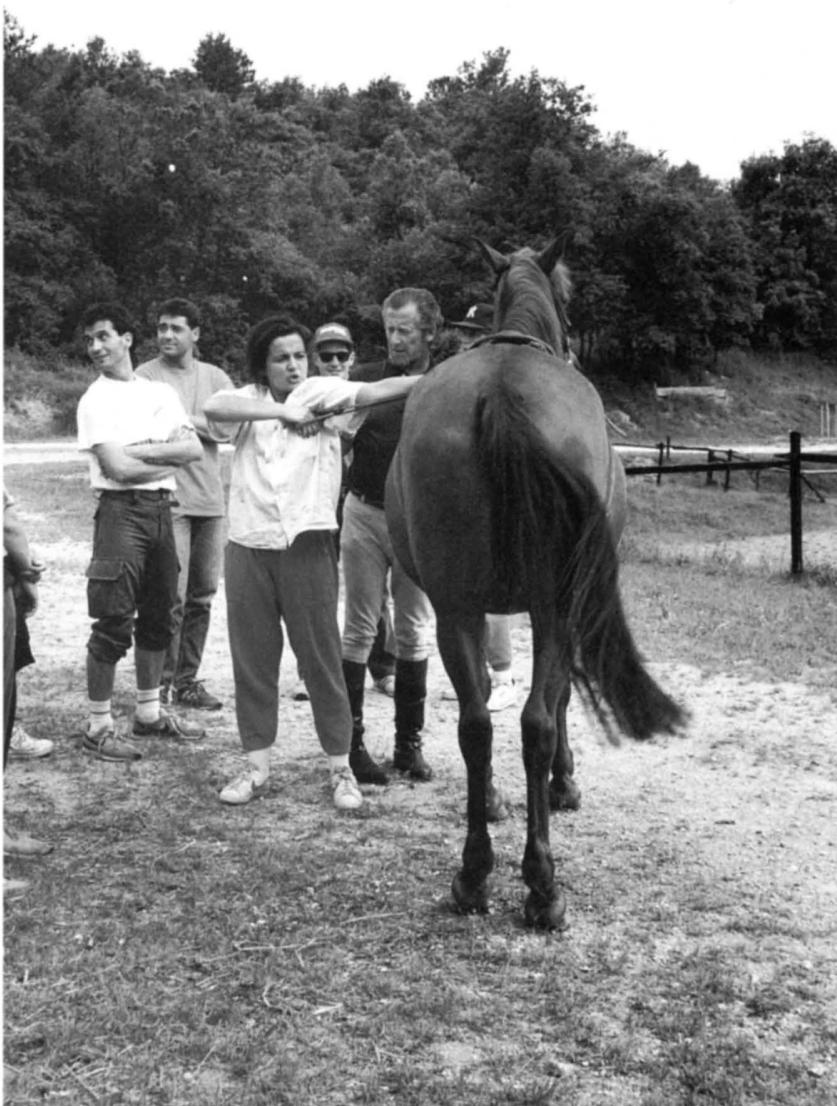


Foto Anna Muxart. AN Barcelona.



Foto Anna Muxart. AN Barcelona.

gua Castellana y Diccionari General de la Llengua Catalana). De hecho podemos considerar que todo lo que existe es naturaleza.

Natural es todo lo que ha producido la naturaleza, se opone a artificial para diferenciarlo de lo que ha producido el hombre. El medio es el elemento en el que vive un ser o conjunto de seres. El medio natural, en el sentido más estricto, sería el conjunto de elementos, o de espacios naturales, no modificados ni alterados por el hombre. Pero como ya no quedan espacios con estas características, podríamos considerar medio natural o entorno natural:

- El espacio o elemento no modificado por el hombre (la alta montaña en nuestras latitudes).
- El espacio en que el entorno no ha sido excesivamente modificado por la mano del hombre (la montaña en general).
- El espacio que ha sido muy explorado y modificado, pero en el que ha cesado la actividad humana fundamental (agrícola, ganadera, minera, etc.).

Son representativos del tercer grupo todos los espacios o terrenos que antes se cultivaban y ahora se han abandonado (el terreno conserva los bancales, ha-

zas, márgenes hechos por el hombre, pero al cesar la actividad fundamental crecen los arbustos y el bosque), también se pueden incluir canteras abandonadas, montañas de ganga, etc.

Como conclusión de esta revisión proponemos:

- Utilizar los términos "actividades deportivas" en lugar de "actividades físicas" y "medio natural" en lugar de lugar de "naturaleza".
- No utilizar el término "aventura".

Marco teórico

A la hora de buscar factores que puedan utilizarse para clasificar las actividades en el medio natural podríamos diferenciar dos grupos. Uno representado por todos aquellos elementos que determinan la actividad, que hacen que sea como es, y el otro representado por aquellos elementos que condicionan la actividad, que hacen que tome un estilo u otro.

Los factores que determinan la actividad sirven para clasificarla, y orientar su estudio, el desarrollo y la enseñanza, y los factores que la condicionan permiten ordenar el escenario de operaciones, mejo-

rar la seguridad y neutralizar el posible riesgo que puedan comportar. En este artículo sólo haremos referencia a los elementos determinantes.

Cuando se realiza actividad deportiva en el medio natural siempre están presentes, como mínimo, tres elementos: el practicante (P), el material (M) y el espacio de práctica (E). (Figura 1) Por lo tanto, cuando se analiza esta realidad siempre debe hacerse desde una perspectiva sistémica que tenga en cuenta, como mínimo tres factores. Casi todas las actividades deportivas en el medio natural realizan desplazamien-

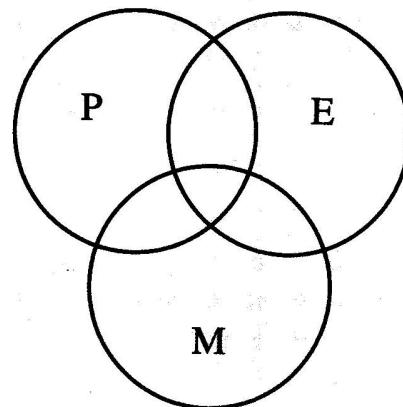


Figura 1

tos; éstos determinan las posibilidades de relación del practicante y facilitan las relaciones entre los practicantes y entre ellos y el entorno.

Las posibilidades de relación de los practicantes están condicionadas por el tipo de trayectorias que se utilicen, el plano sobre el que se actúe, el tipo de elemento sobre el que se realiza el contacto y la forma como se realiza. Estos factores conforman los determinantes de la actividad deportiva en el medio natural.

La ampliación y mejora de las relaciones de los practicantes va ligada a la utilización del material. Las relaciones entre los practicantes están condicionadas por los tipos de acciones que deciden realizar, ya sean individuales, imbricadas o en equipo. La calidad de las relaciones entre

TRAYECTORIA	BIDIMENSIONAL						TRIDIMENSIONAL	
PLANO	HORIZONTAL			VERTICAL			INESTABLE	
ELEMENTO	ESTABLE		INESTABLE		ESTABLE			
CONTACTO	DIRECTO	INDIRECTO	DIRECTO	INDIRECTO	DIRECTO	INDIRECTO	DIRECTO	INDIRECTO
DESPLAZAMIENTO	CAMINANDO	RODANDO DESLIZANDO CABALGANDO	NADANDO	FLOTANDO DESLIZANDO	ESCALANDO TREPANDO	RAPELANDO	SUMERGIENDO	VOLANDO
ACT. DEPORTIVA (1)	Excursionismo	BTT	Barranquismo	Piragüismo	Esc. Libre	Rapé	Pulmón libre	Aerostación
	Tresc	Cicloturismo	Natación	Ráfting	Esc. Artificial	Asegurar	Submarinismo	Paracaidismo
	Supervivencia	Trial		Hidrotrineo	Esc. Hielo	Puénting		Parapente
	Caza	Patines ruedas		Vela Windsurf	Esc. Deportiva	Góming		Ala delta
	Pesca	Esquí		Esquí acuático	Espeleología			Vuelo sin m.
	Tiro con arco	Equitación						Vuelo
	Orientación	Trineos, perros						Ultraligero
	Buscar setas	4x4						
	Caza fotograf.	Patines hielo						
		Motonieve						
		Snowboard						
		Quads						

(1) El cuadro ordena los factores determinantes. La relación de deportes no es completa, sólo es una muestra

Cuadro 1. Determinantes de la actividad deportiva en el medio natural

los practicantes y el entorno vendrá determinada por la formación ambiental que tengan. Este conjunto de factores constituye los determinantes didácticos de la actividad deportiva en el medio natural.

Determinantes de la actividad deportiva en el medio natural

Trayectoria

Los humanos siempre hemos realizado trayectorias en dos dimensiones, sólo la tecnología moderna ha permitido poderlas realizar en tres dimensiones. Este hecho nos permite agrupar las actividades que tratamos en dos grupos, actividades que sólo pueden utilizar trayectorias bidimensionales y actividades que pueden utilizar trayectorias tridimensionales.

Plano

Las trayectorias bidimensionales podemos realizarlas, fundamentalmente, en un plano horizontal o en uno vertical.

Elemento

El elemento sobre el que actúa puede ser estable (tierra, roca, nieve, hielo) o inestable (agua, aire). Lo consideramos estable cuando permite soportar nuestro peso y realizar un movimiento fácil, e inestable cuando no aguanta nuestro peso y dificulta el movimiento.

En el plano horizontal podemos actuar sobre los dos tipos de elementos mientras que en el plano vertical sólo sobre elementos estables. Las trayectorias tridimensionales sólo son posibles sobre elementos inestables.

Contacto

El contacto sobre cualquier elemento puede ser directo o indirecto (cuando utilizamos algún aparato para mejorar el rendimiento). Tanto en las trayectorias bidimensionales como en las tridimensionales podemos realizar actividades con contacto directo o indirecto.

Desplazamiento

Podemos desplazarnos caminando, rodando, deslizándonos, cabalgando,

nadando, flotando, escalando, rappelando, sumergiéndonos o volando. (Ver cuadro 1).

Determinantes didácticos de la actividad deportiva en el medio natural

Energía

El material y el equipamiento permiten adaptarnos a la diversidad de espacios y sus cambios respectivamente. La utilización del material siempre ha estado asociada a una tecnología que permite realizar un trabajo y rentabilizar las energías disponibles, generalmente por medio de una máquina. El equipamiento nos protege de los cambios que se producen en los espacios de práctica, fundamentalmente debidos a factores meteorológicos.

Los determinantes energéticos permiten clasificar las actividades deportivas en el medio natural en siete grandes grupos. Cada uno de ellos presenta unas características diferenciadoras y queda

delimitado por una tecnología de soporte, unos contenidos teóricos y unas líneas de comunicación con el entorno. La tecnología de soporte es imprescindible para poder realizar la actividad y fundamental para fabricar el material, conocer sus prestaciones y saberlo utilizar y mantener.

Esta tecnología ha permitido ampliar nuestros campos de relación y comunicación de forma variada, rápida y cada vez más segura. Las prácticas de actividades subacuáticas y aéreas, y en un futuro las posibles siderales, actividades representativas de la era contemporánea, son las únicas que permiten movimientos con trayectorias tridimensionales. Para poder realizar estos movimientos hay que aprovisionar O₂ y/o disminuir o anular la gravedad, y la tecnología implícita es la más sofisticada.

A la hora de aprender algunas actividades se hace imprescindible conocer unos contenidos teóricos, en función de la tecnología utilizada (por ejemplo, si se practica parapente, no se puede volar sin la supervisión de un monitor si no se saben valorar las condiciones aerológicas de vuelo; si se practica inmersión, no se puede realizar sin conocer las características de una descompresión y las consecuencias de hacerla incorrecta), y unos conceptos físicos básicos necesarios para entender los componentes mecánicos de las fuerzas implicadas.

La tecnología de una máquina adapta nuestro cuerpo a unas condiciones determinadas y aumenta nuestro campo de acción, pero añade dificultad a nuestro movimiento y se interpone entre los estímulos que intercambiamos con el entorno. Este hecho condiciona unas líneas de comunicación con el entorno, y, por lo tanto, todo proceso didáctico que implique a una máquina debe enseñar a sentir el entorno a través de ella.

La energía necesaria para poder realizar las diferentes actividades puede ser:

1. Autogenerada:

- La energía necesaria para realizar la actividad es generada por el propio

practicante. El cuerpo humano es motor (musculatura) y es máquina (juegos de palancas).

- El practicante no se sirve de ninguna máquina externa a él para mejorar el rendimiento en lugares o actividades a los/las que no está adaptado (ejemplo: excursionsimo, orientación).

2. Generada:

2.1. Animal:

- La energía necesaria para realizar la actividad es generada por un animal.
- Las fuerzas que genera el animal son utilizadas para correr, estirar o cargar. El animal puede utilizarse como motor (perros traccionando un trineo) o como motor y máquina (equitación).

2.2. Entorno:

- La energía necesaria para realizar la actividad se obtiene del entorno.
- Se utiliza una máquina para dar rendimiento a las fuerzas resultantes y adaptarse a las condiciones desfavorables del entorno.

2.2.1. Gravitacional:

- Se utiliza la energía potencial gravitatoria para conseguir un trabajo.
- La máquina transforma la fuerza de la gravedad en un desplazamiento (ejemplo: esquí alpino, una plancha *de surf de nieve*).

2.2.2. Hidráulica:

- La energía es generada por el movimiento del agua.
- La fuerza del agua puede servir para flotar, propulsar, maniobrar un aparato o interferir en su movimiento.
- La máquina tanto puede ser una embarcación como nuestro propio cuerpo (ejemplo: bajar por un rápido, piragüismo de aguas bravas).

2.2.3. Eólica:

- La energía es generada por el movimiento del aire.
- La fuerza del aire puede servir para alzar, propulsar, maniobrar un aparato o interferir en su movimiento.
- La máquina puede ser una vela, una ala o una hélice.

2.2.4. Solar:

- El sol genera energía. Pero todavía no disponemos de tecnología suficientemente eficiente que permita aprovechar esta energía para la práctica deportiva.

2.3. Motor:

- La energía necesaria para realizar la actividad es generada por un motor externo al practicante.
- Las fuerzas que genera el motor externo son aplicadas a una máquina que los transforma y adapta. Ejemplo: trial, quads, motonáutica.

Acción

La interrelación de acciones de los practicantes determina tres tipos de prácticas bien diferentes.

1. Individual.

- El practicante actúa en solitario.
- Es libre de realizar las trayectorias que quiera.
- Nadie le condiciona el movimiento básico de su actividad.
- Todas las decisiones que tome sólo le afectan a él.

2. Imbricada.

- El practicante actúa en grupo, normalmente muy reducido.
- Las trayectorias deben realizarlas conjuntamente.
- El movimiento básico de la actividad está condicionado por los propios compañeros, en una acción generalmente conjunta (K2).
- Todas las decisiones afectan a todos por igual.

3. En equipo.

- El practicante actúa en grupo.
- Hay una trayectoria común, pero a su alrededor los practicantes disponen de una cierta autonomía.
- No siempre los movimientos básicos de la actividad condicionan los de sus compañeros, por acciones generalmente alternadas (cordada, expedición).
- Todas las decisiones afectan a todos en diferentes grado y forma desproporcionada.

	ENERGÍA					ACCIÓN		ECOSISTEMA																
	A U T O M O N I M A N E R A D A	GENERADA				M O T O R		I N D I V I D U A L	I M B R I C A D A	E N B R I C A D A	P E L U V I C A D A	F L U V I C A D A	L A C U S T R E	E M B A L S E	C I É N A G A	R U P Í C O L A	C A V E R N Í C O L A	F O R E S T A L	A R B U S T I V O	P R A D E R A T I V O	A G R Í C O L A	D E S I E R T O	D E S I E R T O	A L T A M O N T A N A Z A D O
		A U T O M O N I M A N E R A D A	A U T O M O N I M A N E R A D A	E N T O R N I C A L I C A C I O N A L	S O L A R																			
ACT. DEPORTIVA (1)																								
Excursionismo	X							X							X	X	X	X	X	X				
Bicicleta todo terreno	X	X						X						X		X	X	X	X	X				
Esquí nórdico	X	X						X								X	X	X		X				
Esquí alpino			X					X												X				
Esquí acuático				X				X	X		X	X		X										
Piragüismo a. bravas	X	X	X					X	X			X	X	X										
Vela				X	X					X	X			X										
Puenteing			X							X										X				
Submarinismo	X	X	X							X	X													
Parapente			X	X				X								X	X	X	X	X				

(1) Este cuadro permite orientar la enseñanza de cada actividad y ver los elementos que tienen en común. La relación de deportes es una muestra.

Cuadro 2. Determinantes didácticos de la actividad deportiva en el medio natural

Ecosistema

Como las actividades se realizan en un espacio, y generan energía, afectan y modifican el entorno. El entorno natural es un sistema fácilmente modificable y la calidad de relaciones entre practicantes y entorno estarán condicionadas por los conocimientos que los practicantes tengan sobre el medio.

Las características del ecosistema en el que se realice la práctica deportiva habrán de condicionar la planificación, práctica, promoción y enseñanza de las actividades realizadas en el medio natural. Los practicantes deben asumir que cuando realizan una práctica en el medio natural ellos mismos forman parte del ecosistema, y que lo deben conocer para poderlo respetar y cuidar. Los ecosistemas más suscepti-

bles de ser alterados por la práctica deportiva son:

1. Pelágico: el mar en su conjunto.
2. Fluvial: los ríos y sus márgenes.
3. Lacustre: los lagos con el agua y sus alrededores, con el litoral de nivel de caudal de agua estable.
4. Embalse: masa de agua y alrededores, con litorales de nivel de caudal de agua fluctuante.
5. Ciénaga: acuíferos, zonas pantanosas y áreas de influencia.
6. Rupícola: propio de las roquedas.
7. Cavernícola: cuevas y cavernas.
8. Forestal: espacios con masas de bosques.
9. Arbustivo: espacios con vegetación de arbustos y sin bosque.
10. Praderativo: espacios con vegetación exclusivamente herbácea, desprovista de vegetación arbórea y arbustiva.

11. Agrícola: espacios de cultivo.
12. Desierto árido: espacios con escasa vegetación y el suelo erosionado.
13. Desierto frío: espacios con escasa vegetación y suelo no erosionado pero casi siempre cubierto de nieve.
14. Alta montaña: a partir de más de 3.000 m de altura.
15. Urbanizado: espacios modificados, adaptados y explotados por el hombre. (Ver cuadro 2).

Bibliografía

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