

La motricitat de les activitats físicoesportives a la natura. La funció recreativa d'aquesta pràctica en la societat contemporània

SUSANA LAPETRA COSTA

ROBERTO GUILLÉN CORREAS

Doctors en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport. Facultat de Ciències de la Salut i l'Esport. Universidad de Zaragoza

Resum

L'article desenvolupa l'estudi de les característiques de la motricitat humana implicades en la pràctica de les activitats físiques i esportives en el medi natural.

En primer lloc, es delimiten els trets que atorguen una identitat a la família de les activitats a la natura; que les diferencien de la resta d'activitats físicoesportives.

A continuació, es mostren les claus que defineixen la conducta de l'individu que les realitza, i s'insisteix especialment en els mecanismes humans que es posen en joc amb més preponderància.

Finalment, a partir del paral·lelisme entre les seves característiques particulars i les necessitats que satisfan, pretenem de descobrir-ne i aclarir-ne el significat com a activitats físiques de lleure, com a activitats d'esbarjo a la natura, en un intent d'esbrinar i comprendre les raons essencials que n'han propiciat l'aparició i el notable desenvolupament de què avui gaudeixen.

Paraules clau

Activitats al medi natural, Esbarjo i lleure actiu.

Abstract

The article deals with the study of human motion in the practice of outdoor physical activities and sports firstly, it studies the features that shape the identity of the family of activities in the natural environment, and which make them different from the rest of physical and sportslike activities. Then it reveals the keys to the behaviour of the practising individual, highlighting the human mechanisms that are made use of most commonly.

Finally, from the starting point of the parallelism between their distinctive features and the needs they satisfy, we will try to clarify their meaning as leisure time and recreational outdoor activities, in An Attempt to understand the reasons that have led to their appearance and the Outstanding development they are undergoing nowadays.

Key words

Out-door sports, Recreation, Active leisure.

Delimitació de la família de les activitats físiques i esportives en el medi natural

Ara com ara, el conjunt de pràctiques físiques i esportives realitzades a la natura apareix descrit sota diferents denominacions segons els autors que les estudien i les analitzen.

A la literatura, se'n poden trobar accepcions diverses, com ara 'Activitats de desafiament a la natura' (Progen, 1979), 'Activitats d'aventura a l'aire lliure' (Darst, Armstrong, 1980), 'Activitats psicomotrius' (Parlebas, 1981), 'Esports tecnocològics' (Laraña, 1986), 'Activitats a la natura' (Funollet, 1989), 'Aven-

tura d'esbarjo' (Ewert, 1989), 'Activitats físiques de plena natura' (Dupuis, 1990), 'Esports d'entorn' (Bernadet, 1991), 'Activitats físiques d'aventura a la natura' (Olivera, 1995), 'Esports cibernètics' (Lloret, 1995) i 'L'activitat esportiva en el medi natural' (Funollet, 2002), denominacions que bé podem considerar com a més freqüents dintre de l'àmplia bibliografia versada en l'àmbit de l'esport i de l'activitat física i motriu.

Malgrat la variada terminologia amb què s'esmenten aquestes pràctiques, podem ressaltar que els estudis sobre aquest tema coincideixen a atribuir-los un seguit de trets pertinents, que suposen una generalització de prin-

cipis, i que, al capdavant, i fins i tot tenint en compte la disparitat de cada modalitat, permeten de comprendre la connexió de totes elles, el factor que les agrupa sota una mateixa identitat. Considerem convenient, doncs, mostrar les definicions dels diversos autors que s'han centrat en aquest objecte amb la finalitat d'evidenciar quina és l'essència comuna a totes elles.

Bernadet (1991, pàg. 407) agrupa aquestes pràctiques tot conferint-los un objectiu comú: “desplaçar-se individualment o col·lectivament cap a un final més o menys pròxim, utilitzant els elements constitutius de l'entorn físic o lluitant-hi”. Aquest autor atribueix l'especificitat d'aquestes activitats a la relació particular ‘autoestabilitat’ entre l'individu practicant i el medi natural que el circumda. Igualment, assenyala que la denominació correcta hauria de ser “Activitats físiques d'entorn”, plantejament derivat de la consideració que és l'espai allò que determina la conducta lúdica del subjecte.

Dupuis (1990, pàg. 399) porta a terme una anàlisi simultània de tres modalitats suposadament integrades en el conjunt d'aquestes modalitats (esquí, vela i canoa-caiac). A partir d'aquesta anàlisi, delimita quines en són les característiques principals i comunes, a saber:

- L'èxit motriu de l'individu practicant es troba referit en relació directa amb el seu mestratge de l'aparell inestable que utilitza per desplaçar-se.
- Es persegueix la vivència d'una emoció.
- El practicant ha de comptar amb una important energia exterior que propulsi el sistema format pel cos i l'instrument.
- Les evolucions de l'individu s'efectuen en un entorn canviant.

A partir d'aquestes concrecions, Dupuis (1990, pàg. 151) proposa com a definició operacional de les activitats a la natura la següent: “les que trob en sports en un entorn canviant (anomenat natural) per construir trajectòries amb el sistema cos/instrument”. En relació amb l'entorn canviant, manifesta que la dificultat de les activitats podria analitzar-se en funció de les característiques del medi natural, tot establint una escala molt àmplia del nivell d'incertesa. En aquesta escala, els pols oposats corresponen a un medi salvatge i a un medi domesticat i el punt intermedi el representa un medi natural condicionat.

Segons aquest autor, aquestes modalitats també presenten d'altres matisos mutus, en un sentit més ampli, com ara que totes elles es veuen “embolcallades per

una idea d'alliberament que procedeix del plaer de moure's en un espai reconquistat o retrobat” (*ibid.*, 1990, pàg. 26).

Finalment, destaca la singularitat del paper que juguen, pel que fa als aspectes relacionats amb la convivència, sobretot si es contempla que la major part d'elles són disciplines individuals.

Laraña (1986, pàg. 13) fa esment d'aquesta mena d'activitats amb el terme “Esports tecnocològics” i en destaca també una sèrie de trets identificadors, amb al·lusió al tipus d'exercicis que es realitzen quan es desenvolupen, i que la majoria de vegades impliquen un lliscament. L'individu que llisca, fa palesa la seva capacitat de reequilibrar-se i s'enfronta constantment a la possibilitat d'una caiguda. Tot plegat suposa sempre un risc que varia en funció del tipus de modalitat esportiva de què es tracti, del lloc i de la velocitat d'execució del practicant. Per a aquest autor, doncs, l'existència del risc esdevé un estímul important en tots aquests esports.

Parlebas (1988) integra el conjunt d'aquestes modalitats dintre del que ell anomena “Activitats psicomotrius”. En la situació psicomotriu aquest autor inclou el conjunt de jocs motrius “en el curs dels quals el subjecte actua aïllat, sense establir interacció instrumental amb un altre coparticipant. El practicant s'enfronta només a l'entorn material” (Parlebas, 1988, pàg. 70).

L'especificitat d'aquesta mena de situacions radica en el fet que “l'element estrany que influeix en l'acció motriu del practicant és la incertesa informativa procedent del medi exterior, més o menys domesticat i desproveït d'intenció” (Parlebas, 1988, pàg. 70).

Marchal (1988) destaca que l'essència i l'estructura interna dominant en la relació de l'individu amb la natura podria raure en l'enfrontament amb aquest medi. Tanmateix, encara que en ocasions l'individu lluita contra la força dels elements naturals, en la major part dels casos també és aquesta força la que es configura com el mitjà i el motor utilitzats pel practicant, i en conseqüència caldria matisar que en el desenvolupament d'aquest tipus d'activitats s'estableix també una col·laboració amb el medi.

Finalment, podem assenyalar les consideracions d'Ewert (1989, pàg. 6), que agrupa tot aquest tipus de modalitats sota la denominació d’“experiències recreatives d'aventura” i en destaca els components comuns següents: la interacció amb l'entorn natural, la percepció del risc i el perill i les conseqüències incertes. A partir d'aquests trets identificadors, les defineix com a “acti-

vitats autoiniciades que provoquen una interacció amb l'entorn natural, que conté elements de perill real o aparent, i en les quals el resultat, d'altra banda incert, pot ser influït pel participant i la circumstància.”

Aquest mateix autor, assenyala igualment que, encara que són similars, aquesta mena d'activitats d'aventura presenten divergències pel que fa al tipus de compromís que assumeix l'individu durant la pràctica, el qual es deriva alhora de la varietat d'expectatives i motivacions que aquelles poden afavorir.

Tal com hem pogut comprovar, els diversos autors esmentats expressen particularitats dispars respecte de la definició d'activitats físiques i esportives a la natura. Malgrat això, podem apreciar alguns aspectes comuns en les seves reflexions, que tal vegada podrien delimitar-ne l'estructura interna.

Cal aclarir que amb el terme 'estructura interna' es pretén de fer referència als caràcters consubstancials d'aquesta mena de modalitats físicoesportives. L'homogeneïtat de trets es revela com un nexa d'unió entre totes elles i, alhora, ens permet de conferir-los una identitat i una originalitat pròpies.

En l'anàlisi descrita anteriorment, es descobreixen consideracions concomitants entre els diversos autors, la coincidència parteix principalment d'un dels elements que defineixen les activitats. Ens referim al seu àmbit de desenvolupament, és a dir, al medi o entorn natural. Tanmateix, la ubicació de la pràctica a la natura no es revela, en un principi, com un tret diferenciador, atès que moltes de les manifestacions físiques i/o esportives que no pertanyen a aquesta família, tenen lloc en un entorn natural. Sovint podem comprovar que una activitat física que, habitualment és practicada en un espai urbà, és 'transportada' a un entorn natural. Malgrat això, no presenta els mateixos matisos a nivell de motivacions, expectatives i intencions dels practicants, que les modalitats específiques d'aquest medi.

Cal, doncs, matisar que la innovació que presenta aquesta família d'activitats físiques, respecte de l'aspecte esmentat, es troba en l'especial relació que l'individu estableix amb el medi natural, perquè com manifesta Parlebas (1988, pàg. 67) "la interacció amb l'entorn se situa al cor de l'acció motriu". En efecte, sense la presència dels elements objectius del món material, del món físic, el desenvolupament d'aquestes activitats no tindria lloc i resultaria difícil trobar-ne la pertinència. Per tant, el primer aspecte a analitzar per descobrir la motricitat original que es manifesta durant la seva pràctica el constitueix el lloc d'ocupació.

La natura la conformen espais molt dispars; podem trobar elements tan variats com l'aigua, la neu, el gel i el vent, entre molts d'altres i, que a més a més, s'inscriuen en contextos divergents (el mar, la muntanya, el riu...). Quan un individu interacciona amb la natura mitjançant els seus desplaçaments, es produeix una convergència en la variabilitat dels seus components i de les seves manifestacions, atès que precisament és aquesta heterogeneïtat d'elements constitutius allò que provoca i origina una motricitat especial. La convergència es localitza en un dels factors intrínsecs d'un mitjà desconegut, inhabitual i imprevisible. Aquest factor, anomenat incertesa, es defineix com "la propietat d'imprevisibilitat lligada a alguns elements d'una situació" (Parlebas, 1981, pàg. 84) i apareix molt clarament descrit per Bernadet (1991, pàg. 409), el qual distingeix entre dos tipus:

- "Una incertesa subordinada al coneixement que té l'actor de l'entorn, a la seva perícia com a expert en l'activitat motriu considerada."
- "Una incertesa lligada a la naturalesa mateixa dels éssers i de les coses. Es tracta d'un tipus d'incertesa que, encara que se'n tingui un coneixement afinat, no pot ser reduïda completament."

Segons aquest mateix autor "aquest rebuig del determinisme és una de les característiques fonamentals d'aquestes activitats i és la base dels fenòmens autoadaptatius i de les estratègies d'anticipació" (Bernadet, 1991, pàg. 409).

La imprevisibilitat dels canvis físics de l'entorn involucra el practicant en un procés d'adaptació continuat. Per tant, en el desenvolupament d'aquestes activitats, l'individu no ha de ser considerat com un organisme separat del medi, sinó com una persona essencialment en relació amb aquest. La motricitat que es desenvolupa al llarg d'aquesta mena d'activitats apareixerà com a conseqüència de la forma en què l'individu utilitzi els elements físics dels quals s'envolta o en els quals es troba. Tanmateix, hi ha un altre factor que afectarà d'alguna forma l'actuació de l'individu, independentment de la intenció que el guia quan interacciona amb l'entorn natural. El factor a què ens referim és el risc, aspecte que apareix sovint a la literatura específica i que figura com un altre dels trets comuns a totes aquestes activitats.

El risc, real o subjectiu, es troba lligat a la incertesa del medi i condiona de manera especial l'evolució i l'adaptació del practicant respecte de l'entorn natural.

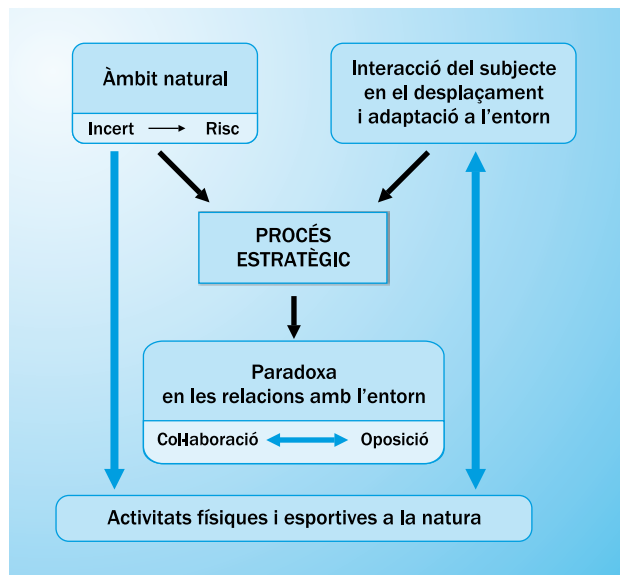


Figura 1

Aspectes comuns en la pràctica de les activitats físiques al medi natural. Adaptat a partir de les aportacions de Casterad, Guillén, Lapetra (2000).

Genèricament, el risc es defineix a partir de la noció de probabilitat, és a dir, es troba relacionat amb la freqüència d'ocurrència d'un esdeveniment; això és anomenat risc objectiu i s'usa en termes de percentatge. Així i tot, l'individu que practica activitats en el medi natural sempre valora i pren com a referència el concepte de risc subjectiu, també anomenat risc percebut; l'estimació que fa el practicant del risc ve determinada per la noció de dany, de perill o de gravetat d'un suposat accident, i pot passar que l'individu que practica tingui una representació subjectiva del risc molt diferent del risc real o percebut (Casterad, Guillén, Lapetra, 2000).

Sovint, aquest aspecte ha conduït a la idea que durant aquestes pràctiques l'individu s'enfronta a la natura tot convertint l'àmbit natural en un entorn hostil contra el qual l'individu lluita i que, fet i fet, pretén de vèncer.

Entès d'aquesta manera, podria semblar que l'estructura interna dominant en aquestes pràctiques se situa en l'enfrontament que provoquen de l'individu contra el medi. Tanmateix, com ja hem assenyalat anteriorment, seguint les consideracions de Marchal (1988, pàg. 10), en no poques ocasions, en fer una lectura de la motricitat manifestada es pot llegir una estreta col·laboració de l'individu amb el medi. Al llarg del procés d'adaptació a un espai desconegut, el subjecte buscarà els elements

que el puguin ajudar en la seva evolució i en la seva forma d'actuar i intentarà de dominar o defugir els que dificultin el seu desplaçament.

Per tant, el practicant, a través de les activitats físicoesportives a la natura, es veu impulsat a elaborar estratègies cognitives i motrius que li permetin de desenvolupar-se d'una manera segura i fàcil. Aquest tipus d'elaboracions tàctiques, independentment de la modalitat concreta a què ens referim, confereix una autonomia al practicant, el qual analitza subjectivament les situacions contextuals en què es veu involucrat i, com ja hem assenyalat, decideix la forma en què utilitzarà els elements circumdants. Es pot dir que aquestes modalitats "obliguen l'individu a una 'metaadaptació', és a dir, a una adaptació sobre la seva pròpia adaptació, d'una banda en relació amb la configuració i impediments del medi i d'altra banda en funció de l'elecció estratègica efectuada" (Bernadet, 1991, pàg. 408).

En resum, i tenint en compte aquestes reflexions, afirmem que els trets identificadors i comuns a totes les activitats que conformen aquesta família, les converteixen en paradoxals, atès que suposen un enfrontament i una col·laboració de l'individu amb els elements que conformen la natura, gairebé simultanis.

A la figura 1, s'hi destaquen aquests aspectes comuns; aspectes que, alhora, confereixen precisament un sentit original i una identitat pròpia a aquesta família d'activitats.

Anàlisi de la conducta motriu del practicant

Una vegada mostrats els trets essencials d'aquestes pràctiques, cal fer-ne l'anàlisi amb el propòsit de delimitar-hi el tipus de conductes i la motricitat involucrada. De fet, el nexa i el lligam que els diversos autors pretenen d'establir entre aquestes activitats parteix, majoritàriament, de l'estudi i l'observació de les possibles conductes humanes que suscita la seva realització. Sense pretendre d'esbrinar les claus del compromís motor, la nostra atenció se centra a descobrir els perquè de la funció eminentment recreativa que a hores d'ara tenen les activitats en el medi natural. Per fer-ho, posarem l'atenció especialment en el tret diferenciador que les defineix, és a dir, la incertesa del medi natural.

Hi ha molts autors que contempen la pràctica de les activitats en el medi natural sota els models cibernetics d'interpretació de la pràctica motriu. D'entre aquests models destaca el de Welford (1979), que considera que

el procés d'execució motriu és assimilable al sistema de processament de la informació i coincideix en les seves teories amb l'esquema del comportament enunciat per Tolman (Oña, 1994, pàg. 15) on "l'estimulació representa el medi i l'organisme és un processador, a través de les seves diferents estructures específiques, d'aquesta estimulació, perquè les tracta com a unitats d'informació. Aquestes unitats, un cop processades, fan que s'emeti una resposta que, després de la seva confrontació amb el medi, pot retornar a l'organisme com nova unitat d'informació per modificar-se i adaptar-se millor."

En el cas que ens ocupa i, com ja hem assenyalat, l'aspecte més rellevant és la interacció de l'individu amb un entorn natural, que és inhabitual. La imprevisibilitat dels canvis li confereix el seu caràcter d'incert. El practicant que evoluciona per aquest entorn amb els seus desplaçaments, ha d'adaptar-se contínuament a la inestabilitat i als canvis. Durant la seva pràctica, li és exigida una presa d'informació constant sobre els estímuls més rellevants, estímuls que són l'expressió dels canvis físics, mitjançant un procés de discriminació perceptiva. Un cop assimilat el canvi de situació, ha de prendre una decisió sobre el tipus de resposta que efectuarà. Posteriorment a la resposta, en les activitats físiques a la natura, el coneixement de resultats comporta, progressivament, una adaptació de l'individu al medi inestable. A través d'aquest mecanisme, l'individu és capaç de discernir les possibilitats d'acció que li ofereixen els elements i trets que configuren l'espai natural per on transita. Així, el practicant "aprèn a establir noves i estables relacions amb l'entorn." (Riera, 1989, pàg. 23).

Igualment, el descobriment de les possibilitats d'acció en una situació circumstancial que canvia contínuament, atesa la incertesa que presenta el medi natural, s'entronca amb la intencionalitat que l'individu confereix als seus actes i, a més a més, a la seva voluntat i actituds, desigs i motivacions, els quals són susceptibles de variar en funció de cada cas.

En darrer terme, doncs, serà cada individu practicant qui decidirà com utilitzar la informació captada sobre les possibilitats d'acció que li presenta la seva situació contextual, caracteritzada pels trets de l'entorn natural per on transita. La presa de decisions apareix així, carregada d'una forta subjectivitat i dependrà, parcialment de les experiències i vivències que hagi tingut el practicant.

Podem concretar els trets que guien la conducta del practicant d'activitats físicoesportives a la natura mitjançant la *figura 2*.

En efecte, copsar la informació sobre els elements que configuren el medi natural en un procés de discriminació perceptiva, tant si es troben canviant com si no, resulta imprescindible per organitzar qualsevol tipus d'acció corporal que impliqui un contacte amb aquests elements, en un procés d'adaptació contínua a l'entorn. En aquesta afirmació poden trobar-se els índexs de generalització que agrupen aquestes activitats sota un denominador comú.

En les activitats físiques a la natura, la percepció apareix com un dels mecanismes de l'individu que es posen de manifest majoritàriament. Ara bé, encara que això pressuposi una generalització pel que fa al tipus de conductes que susciten aquestes pràctiques, no podem obviar que allò que "percebem depèn dels nostres interessos, actituds, experiències prèvies i estructures cognitives." (Woolfok, 1984, pàg. 221). En conseqüència, dues persones poden tenir diferents percepcions d'un mateix estímul. Tal com indica Lawther (1987, pàg. 145) "el propòsit o motivació momentanis, l'estat emocional i el context de la situació afecten la interpretació precisa dels estímuls". Des d'aquesta òptica, doncs, l'individu no pot ésser considerat com un simple receptor d'estímuls externs, perquè la seva acció de percebre mostra una intenció respecte de la situació i l'objecte presents. En les activitats físiques a la natura, es veu accentuada la imatge de l'individu com a perceptor actiu i intèrpret dels esdeveniments. Ara bé, com hem assenyalat, la percepció és el resultat d'un procés individualitzat del qual es derivarà una conducta concreta.

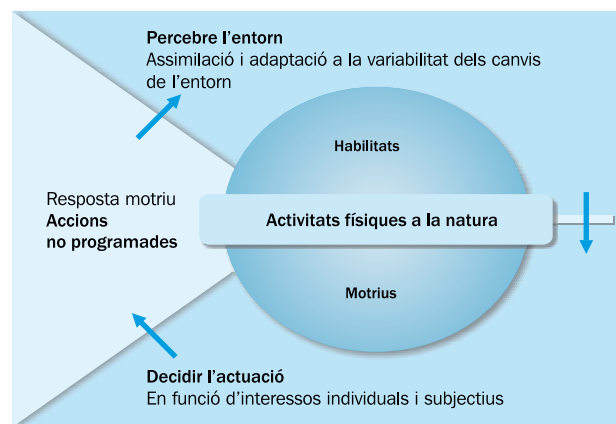


Figura 2
Eixos fonamentals de la conducta motora en la pràctica de les activitats a la natura. Adaptat d'Oña (1994).

En definitiva, en la pràctica de les activitats a la natura resten subjacents “un seguit de comportaments que, tot incidint en diferents àmbits de la persona (motor, psicològic i social), estan condicionats per la incertesa generada per les mateixes característiques del medi, cosa que fa protagonistes, en major mesura, els processos de presa de decisió” (Casterad, Guillén, Lapetra, 2000, pàg. 34).

A partir d'aquestes consideracions, podem arribar a la conclusió que la veritable originalitat de les activitats a la natura es troba en el caràcter obert i espontani que les embolcalla i que possibilita una àmplia gamma de conductes, atès que ofereixen a l'individu l'opció de prendre les seves pròpies decisions i utilitzar l'entorn natural, que va copsant d'una forma particularitzada, personalitzada, relativament lliure. Les possibilitats d'acció que despertem aquestes pràctiques, ara com ara tan feblement regulades i institucionalitzades, permeten a l'individu manifestar un seguit de comportaments que, guiats per motivacions diverses, expressin la seva singularitat i la seva personalitat.

Aquesta mena de pràctiques físicoesportives a la natura presenten avui, seguint el fil del que estem comentat, una sèrie de finalitats destinades a satisfer una part de les necessitats culturals i d'esbarjo més representatives de la societat contemporània.

Significats atribuïts a la pràctica d'activitats al medi natural

A partir del paral·lelisme entre les seves característiques particulars i les necessitats que satisfan, pretenem de descobrir-ne i aclarir-ne el significat com a activitats físiques de lleure, com a activitats d'esbarjo a la natura, en un intent d'esbrinar i comprendre les raons essencials que n'han propiciat l'aparició i el desenvolupament notable que han assolit a hores d'ara. En aquest sentit, destaquem el següent:

El retorn a la natura

En l'actualitat, estem assistint a una aproximació considerable de l'home, predominantment urbà, cap a l'espai natural. La vida a l'aire lliure és avui dia no solament un passatemps sinó una necessitat, és una vàlvula de sortida de l'home modern, que propicia el retrobament amb ell mateix i, també, amb els altres (Acuña, 1996).

Coincidint amb aquest fenomen, es comprova que un

gran nombre d'activitats físiques i esportives són practicades cada vegada més, fora de les ciutats, i que s'apropien, sovint, de nous i salvatges territoris de forma progressiva.

Aquests factors concurrents han propiciat un creixement espectacular d'aquestes activitats que, al seu torn, introdueixen una relació inèdita de l'individu amb el medi esmentat, que conforma una necessitat vital i que apareix com a conseqüència de la necessitat de fugir de les coses quotidianes i retrobar-se amb una cosa perduda.

Creiem que aquests esports, poden “imposar un model de tranquil·litat, d'assossec, de pau amb un mateix, paradigma de la civilització rural” (Moncada, 1995, pàg. 160), i/o propiciar una relació amb la natura que implica la vivència d'una aventura, on la intensitat de les experiències viscudes s'imposa com a principal intenció de l'individu practicant. En opinió de Lاراña (1989), la fita o motivació de l'esportista es troba continguda en el mateix exercici físic i en les sensacions que produeix la seva pràctica, són activitats que no necessiten una altra justificació que la pròpia satisfacció que produeix la seva pràctica, és a dir “sentir-se bé a la pròpia pell, satisfacció del plaer acomplert”.

Considerem, igualment, que el medi natural, gràcies a aquesta activitat, esdevé un espai eminentment lúdic, on l'individu pot crear i desenvolupar tota mena de situacions jugades a partir de la configuració canviant dels elements naturals que van apareixent (cascades d'aigua, 'tobogans' de roca...) al llarg del desplaçament.

D'altra banda, el joc es troba associat, de manera particular en aquestes pràctiques, a la superació de reptes que impliquen un cert risc. La natura és alhora un company i un contrincant i en aquesta situació paradoxal, l'individu pren decisions constants, bo i assumint una responsabilitat personal.

El joc i la superació d'obstacles es troben immersos en una relació amb la natura que, al capdavant, implica la vivència d'una aventura. “L'aventura, en contrast amb la contínua vida quotidiana, irromp amb la successió d'esdeveniments ordinaris”. L'entorn natural accentua la incertesa i la novetat d'aquesta experiència emocionant i divertida, on la vivència de riscos objectius i subjectius reforça “la qualitat transcendent de la consciència i el sentiment de la persona d'estar implicat voluntàriament en cada situació” (Heinz-Günter, 1987, pàg. 241).

El descobriment d'un medi desconegut i misteriós, amb prou feines “domesticat”, mancat de les comoditats habituals, afegit a l'acceleració d'esdeveniments

nous que és susceptible de provocar la pràctica d'activitat física en aquests espais, es converteixen en la via perfecta per evadir-se i escapar de la rutina quotidiana. Com assenyala Heinz-Günter (1987, pàg. 238), "l'aventura té un paper significatiu perquè suposa una oportunitat per compensar l'avorriment i la carència d'un sentiment d'autenticitat que presenta la vida ordinària".

Recerca d'una estimulació emocional

A les societats industrials modernes, la vida de l'individu es troba molt regulada; com a conseqüència d'això, la sensació de seguretat esdevé una de les constants més característiques de la població que la conforma. En un món controlat i planificat, la manifestació d'emocions de tipus espontani es troba limitada per un conjunt de restriccions culturals i socials imposades de forma subjacent.

Tal com indiquen Miranda, Maimo, Prades i Serramona (1995, pàg. 206) "Molts aspectes de la persona relacionats amb l'emoció i l'afectivitat han estat minvats; hom ha intentat de neutralitzar, limitar, les autèntiques i/o intenses emocions. També la incertesa es redueix i es desitja de suavitzar el caire subversiu que pugui tenir tot allò que es relaciona amb la cosa lúdica, la incertesa, l'emoció".

L'individu, inevitablement immersit en aquesta situació que no cessa de ser permanent, necessita no tant eliminar les tensions que el treball i l'estrès li provoquen, com ser estimulat per una experiència excitant que li ofereixi la possibilitat de viure les sorpreses i emocions perdudes en la seguretat de la pròpia existència. Com indica Freixa (1995, pàg. 36) s'aprecia "als esports d'aventura, una tendència social a fer coses fora del comú i escapar de les grans ciutats, en un intent gairebé desesperat de recuperar el contacte amb la natura... es tracta de buscar vàlvules de sortida a la rutina diària, de programar emocions que es viuen al màxim i que fan pujar l'adrenalina".

D'altra banda, cal aclarir que la satisfacció associada a l'estimulació emocional té lloc precisament perquè l'emoció que produeix aquesta activitat física, a diferència de la que s'experimenta en esdeveniments greus, és una emoció carregada de tensions agradables. La pràctica pot suposar una experiència de recerca de tensió, on l'emoció que inicialment pot semblar sofriment, pot ésser experimentada aquí com a plaer (Harris, 1976, pàg. 116).

A partir d'aquestes consideracions, l'interès se centra en la percepció del risc que té l'individu, perquè això pot ser indicatiu del seu interès a viure emocions i tensions. Ara bé, si ens centrem en la percepció i presa de riscos de cada practicant, podem considerar que el risc, implícit en aquesta incertesa, radica en la forma de superar els obstacles que cada individu decideix amb el seu comportament particular. A partir d'aquesta singularitat creiem que la pràctica d'aquestes modalitats pot oferir la possibilitat de viure el tipus i el grau d'emocions que cada practicant desitja, probablement en funció de les seves pròpies necessitats.

Tot plegat dependrà de la singularitat de cada modalitat i de la intenció del practicant. Com assenyala Funollet (1989) respecte d'aquest tema, l'interès per ocupar el temps lliure d'una manera activa, creativa i amb un determinat afany d'aventura, obliga a buscar activitats noves i/o cada vegada més difícils i a posar en joc algunes dosis de risc".

Vivència de sensacions noves i diferents

El desenvolupament que ha experimentat la nostra cultura en aquest segle ha culminat en una societat del benestar, en la qual la monotonia i l'escassa varietat en el treball són les dominants, per excel·lència.

És en aquesta conjuntura on apareix una altra necessitat interessant; el benestar es converteix en un costum i acaba per ser avorrit i l'individu se sent inclinat a viure esdeveniments diferents per tal de superar el tedi quotidià.

"Fins a un cert punt, el lleure és considerat com una oportunitat de trencar amb el món quotidià i les seves rutines de cada dia. L'aventurer intenta de deixar el món segur de cada dia i avançar en un regne d'incertesa" (Heinz-Günter, 1987, pàgs. 237-238).

Aquesta mena d'activitats físiques apareixen com una interessant oferta en aquest aspecte. El seu desenvolupament té lloc, de fet, en un espai natural i nou. Tot al llarg del seu desplaçament, el practicant interacciona amb un medi al qual no està acostumat, qualsevol comportament motriu en aquest espai resulta, doncs, imprevisible. D'altra banda, l'absència de regulació, a nivell general, d'aquestes modalitats, i de forma especial de les de recent creació, accentua encara més, si cal, la novetat dels esdeveniments, que tenen lloc en un espai no estandarditzat i que són provocats per una conducta variada i lliure de coaccions. El practicant

pot anar experimentant sensacions noves, alhora que augmenta el caràcter imprevisible de la natura amb el propi capteniment.

Considerem que la vivència de sensacions noves respon, d'una banda, a un procés de constant estimulació sensorial provocat durant el descobriment d'un espai no convencional (observar la forma de les zones engorjades, notar l'aigua freda, sentir el soroll de l'aigua en una cascada...) i, d'altra banda, a la percepció i assumptió de riscos, i això produeix tensió i suposa la vivència del que alguns anomenen 'sensacions emocionants'. Gràcies a aquestes pràctiques s'aconsegueix un redescobrimient sensorial; els sentits que es tornen passius a la ciutat, troben a la natura camins per desenvolupar-se, per contra, els sentits que pateixen per un excés d'estímul, recuperen el seu equilibri en contacte amb el medi natural.

Això coincideix, a més a més, amb el tipus de motivació per a la pràctica d'aquestes activitats físicoesportives, atès que principalment s'evidencia –segons les investigacions i estudis sobre aquest objecte–, una “motivació intrínseca, on la gratificació no respon només a una valoració externa o a la superació d'un rècord, per exemple, sinó principalment a la pràctica en si mateixa, i a la satisfacció que produeix. Es pot dir que el procés es troba premiat íntimament” (Csikszentmihalyi, 1975, pàg. 36).

Recerca de la diversió mitjançant situacions lúdiques

“En aquestes societats (anònimes i burocratitzades) amb múltiples reptes, on s'aprecien els èxits professionals per damunt de tot, les aspiracions de diversió i alegria són tan importants com les referides a la salut” (Heinemann, 1994, pàg. 37).

Basant-nos en aquesta reflexió, plantejem la tesi que el practicant d'aquesta activitat es pot allunyar d'una intenció de millorar la seva salut, en una dimensió única física, i orientar els seus interessos cap a la diversió i l'experiència lúdica.

Per poder realitzar moltes de les activitats que anomenem físicorecreatives a la natura, no cal que l'individu disposi d'una competència motriu ni específica ni gaire elaborada. De fet, l'estat de condició física requerit pot variar enormement en funció del tipus d'espai per on es desplaça el practicant, que, per la seva banda, pot ser escollit entre una àmplia varietat pel que fa a exigència. També és interessant comprovar que, en ge-

neral, les accions motrius que aquestes activitats poden afavorir i/o exigir s'integren en el conjunt d'habilitats motrius bàsiques que qualsevol persona adquireix en el seu normal desenvolupament (grimpada, lliscament, marxa, natació...).

Per tant, podem considerar que aquesta mena d'activitats poden constituir-se com a modalitats físicoesportives lúdiques, perquè, com ja hem comentat algunes vegades “L'èmfasi es troba en el procés de l'activitat i no en el resultat; es troba en gaudir d'un mateix i guanyar en plaer personal” (Volkwein, 1991, pàg. 14).

Mitjà de relació social

Resulta lògic que una de les expectatives principals en l'ocupació del temps de lleure, es manifesti en el desig de relacionar-se amb altres persones, quan s'evidencia la falta de comunicació existent entre una població massa ocupada en ella mateixa i en la producció accelerada de diferents objectes de consum. Més concretament, com indica Racionero (1983, pàg. 60), a la societat actual, “es pot intercanviar informació, però no es genera creativitat, el mateix excés d'informació genera un soroll (en el concepte informàtic del terme) que impedeix que la informació penetri a fons i estimuli, la receptivitat se satura i la creativitat s'ofega”.

En aquest sentit, es pot recordar que, per regla general, aquesta mena de modalitats d'activitat es poden incloure en el conjunt d'esports de tipus individual; de fet, quan una persona es desplaça pel medi natural, normalment i excepte en rares ocasions (ràfting, vela) actualment sol i l'únic element extern que influeix en la seva acció motriu és la incertesa de l'entorn per on transita.

Tanmateix, encara que el desenvolupament d'aquest tipus d'activitats no implica una participació col·lectiva, és curiós de comprovar que aquestes pràctiques es porten a terme en grups formats, en general, per més de dues persones.

Aquest fet tan peculiar ens revela la transcendència que suposa la necessitat de relació social per part dels subjectes practicants; l'interès perquè aquesta activitat compleixi una funció social fa variar sovint la concepció general de la seva estructura interna. Es comprova que la realització d'aquestes activitats, considerades com a individuals, s'ha adaptat als interessos dels seus practicants, els quals les contempen no solament com a activitats col·lectives, sinó com a modalitats en què les relacions de col·laboració resulten imprescindibles per dur-les a terme.

En aquest sentit, Ewert (1989), quan enumera alguns dels efectes d'aquesta mena d'activitats, al·ludeix als efectes socials, i n'assumeix la pràctica com una via de foment de les actituds de cooperació grupal, companyonia, pertinença a un grup, respecte a l'altre...

Realització d'una aventura personal

L'aventura pot definir-se com “un conjunt d'esdeveniments que atenyen una persona (preferentment en solitari) situada en una situació insòlita i en moviment i comporta dues dimensions: l'exploració d'un món desconegut i l'enfrontament de perills; a la vivència d'aquestes situacions la nostra cultura li atribueix, des de fa molt de temps, un valor humà exemplar” (Pociello, 1987, pàg. 87).

Aquesta és precisament una de les múltiples facetes d'aquest tipus d'activitats, l'aventura a la natura. Al·ludim a l'interès que desperta la necessitat actual de fugir de la monotonia, sentir-se heroi i descobrir-se un mateix; l'home aventura, s'arrisca, assumeix d'altres rols per trencar els estereotips de la societat (Riera, 1995). L'aventura, per a l'individu que la porta a terme, constitueix un dels trets que defineixen aquestes activitats.

Tanmateix, cal matisar que la superació de reptes no es revela com una singularitat del conjunt d'activitats físiques a la natura, atès que és un element comú a moltes altres modalitats esportives. La veritable singularitat d'aquelles activitats en aquest aspecte, cal buscar-la en el tipus de motricitat que reclamen; la superació dels reptes constants, plantejats pel mateix individu i pel medi on es troba, no es pot aconseguir amb la realització d'un conjunt d'estereotips motrius, sinó mitjançant un procés 'informatiu' a partir del qual el subjecte, de manera individual, pren les seves pròpies decisions sobre l'acció motriu a desenvolupar. En aquest procés de decisió, el subjecte particularitza la seva pròpia pràctica i tria constantment el comportament motriu amb el qual superarà els diferents reptes empresos.

Conclusions

Com hem indicat anteriorment, les activitats en el medi natural, en la seva qualitat d'activitats físiques específiques, són susceptibles d'adaptar-se als desigs individuals, en part per la seva absència d'exigències motrius concretes i en part per tractar-se de modalitats a penes regulades. Aquesta particularitat confereix una

autonomia a l'individu, entesa com “la capacitat d'escollir i la necessitat de comprometre's en activitats sobre la base d'una elecció lliure i no per seguir coaccions externes” (Thill, 1989, pàg. 169).

Referències bibliogràfiques

- Acuña, A. (1996). Los deportes de aventura en la naturaleza: ¿una aproximación a la práctica ecológica? A García Ferrando, M.; Martínez Morales, J.R. (coord.), *Ocio y deporte en España: ensayos sociológicos sobre el cambio*. Valencia: Tirant Lo Blanch, 299-308.
- Bernadet, P. (1991). Des A.P.P.N. aux A.P.E. Le rapport à l'environnement comme caractère générique En AA.VV., *Actes de Deuxièmes Assises des Activités Physiques de Pleine Nature*. Toulouse, 404-413.
- Casterad, J.; Guillén, R. i Lapetra, S. (2000). *Biblioteca temática del deporte. Actividades en la naturaleza*. Barcelona: Inde.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety: The Experience of Play in Work and Games*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Darst, P. i Arstrong, G. (1980). *Outdoor Adventure Activities for School and Recreation Programs*. Minneapolis: Burgess.
- Dupuis, J (1990). *La famille A.P.P.N.* Toulouse: Centre Régional de Documentation Pédagogique.
- Ewert, A. W. (1989). *Outdoor adventure pursuits. Foundations, Models, and Theories*. Arizona: Publishing Horizons.
- Freixa, C. (1995). L'aventura imaginària. Una visió antropològica de les activitats físiques d'aventura a la naturalesa. *Apunts. Educació Física i Esports* (41), 36-43.
- Funollet, F. (1989). Les activitats a la natura. Orígens i perspectives de futur. *Apunts. Educació Física i Esports* (18), 4-10.
- (2002). *L'activitat esportiva en el medi natural. L'esquí nòrdic a Catalunya*. Barcelona: INEFC (tesis doctoral, no publicada).
- Harris, V. D. (1976). *¿Por qué practicamos deporte?, Razones somatopsíquicas para la actividad física*. Barcelona: Jims.
- Heinemann, K. (1994). L'esport com a consum. *Apunts. Educació Física i Esports* (37), 49-56.
- Heinz-Günter, V. (1987). Adventure as a form of leisure. *Leisure Studies* (6), 237-249.
- Laraña, E. (1986). Los nuevos deportes en las sociedades avanzadas. *Revista de Occidente*, 62-63, juliol-agost, 5-21.
- (1989). Esport i cultura en la societat contemporània. Els nous esports. *Apunts. Educació Física i Esports* (15), 65-70.
- Lawther J. D. (1987). *Psicología del deporte y del deportista*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Loret, A. (1995). Generation glisse. Dans l'eau, l'air, la neige. *E.P.S.*, 253, 62-65 Paris.
- Marchal, J.C. (1988). Les activités physiques et sportives de pleine nature et l'éducation nouvelle. *Pratiques corporelles*, 79, 8-13.
- Miranda, J.; Maimo T.; Prades, M. i Serramona, M. (1995). El papel de la fantasía en la salud mental y la recreación. A AA.VV. *Actas del Segundo Congreso de las Ciencias del Deporte, la Educación Física y la Recreación*. INEFC-Lérida, 205-217.

- Moncada, A. (1995). *La zozobra del milenio*. Madrid: Espasa Calpe.
- Olivera, J. i Olivera, A. (1995). Proposta d'una classificació taxonòmica de les activitats físiques d'aventura a la natura. Marc conceptual i anàlisi dels criteris escollits. *Apunts. Educació Física i Esports* (41), 108-123.
- Oña, A. (1994). *Comportamiento motor. Bases psicológicas del movimiento humano*. Granada: Universidad de Granada.
- Parlebas, P. (1981) *Contribution á un lexique commenté en science de l'action motrice*. París: Insep.
- (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Colección Unisport Junta de Andalucía. Universidad Internacional Deportiva de Andalucía.
- Pociello, C. (1987). Un nouvel esprit d'aventure. De l'écologie douce a l'écologie dure. *Esprit*, 125. Paris, 95-105.
- Progen, J. (1979). Man, Nature and Sport. *Sports and the Body: A philosophical Symposium*. Filadelfia, 237-242.
- Racionero, L. (1983). *Del paro al ocio*. Barcelona: Anagrama.
- Riera, J. (1989). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*. Barcelona: Inde
- Riera, R. (1995). Estudio del impacto antropocultural por la construcción de la estación invernal de Baqueira Beret en el Valle de Arán. A AA:VV., *Actas del II Congreso de Ciencias del Deporte, la Educación Física y la Recreación*. Lleida: INEFC-Lleida, 239-246.
- Thill, E. (1989). *Motivation et stratégies de motivation en milieu sportif*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Volkwein, K. A. (1991). Toward a New Concept of Sport. *International Journal of Physical Education*, Vol XXVIII, 4t trimestre, 11-17.
- Welford, A.T. (1976). Skilled performance: Perceptual and motor skills. *Glenview*, 81, 3-14.
- Woolfok, A. E. i McCune, L. (1984). *Psicología de la Educación*. Madrid: Narcea.