

Dossier:
Una relació conflictiva:
Els joves i l'esport

apunts

EDUCACIÓ FÍSICA



Incluye traducción castellana de todos los artículos

opinió

ENS CAL CIÈNCIA SI VOLEM E.F.

El debat actual sobre l'educació física continua abusivament centrat en el seu concepte, la seva recerca d'identitat a través del contingut, o, el que és el mateix, en la delimitació del seu objecte d'estudi.

Aquest afany amaga darrera seu motivacions gremials, que li fan témer la pèrdua de la seva especificat per l' invasió d'altres matèries.

Tot això, malgrat ésser una empresa prou digna, no evita, potser per la seva insistència, la caiguda a la roda de les elucubracions banals i el fa, en part, responsable del caos de teories, corrents, escoles i mètodes que caracteritza a l'educació física contemporània.

Tal com diu en Popper: "la creença que existeixen entitats com la Física, la Biologia o l'Arqueologia, i que aquests estudis es distingeixen pel tema que investiguen *em sembla un residu de quan es creia que una teoria havia de partir d'una definició del seu propi objecte d'estudi*".¹

Per altra banda, es va generant entre els professionals d'aquesta matèria una demanda d'unitat i rigor, coordinadora d'esforços i superadora de partidismes, que eviti les genialitats clínicament emergents.

Si el camí seguit fins ara sembla arcaic, la posada en comú apunta amb lògica cap al mètode, cap a l'estructura formal.

En una societat com la nostra, el paradigma de coneixement de la qual és el mètode científic, és incoherent i improductiu ignorar-lo durant gaire més temps.

La base de la ciència radica, precisament, en el mètode. En paraules d'en Bunge: "L'objecte no és el que diferencia la ciència i la no-ciència, sinó la forma, el procediment. La peculiaritat de la ciència ha de consistir en la manera d'operar".²

L'educació física ha de buscar els seus eixos de referència en la metodologia científica; fer el contrari constitueix una lamentable falta que permet, sota una espècie de mística, l'admissió de coneixements, llenguatges i pràctiques que, amb una vestimenta pseudocientífica (mireu, per exemple, l'anomenada psicomotricitat), van florint sense límits en un terreny propici per això.

No és que no existeixin criteris o investigacions científiques a l'educació física, el que passa és que són dispersos, generats a d'altres ciències (Fisiologia o Psicologia) sobre tot, amb una transcendència molt pobre.

Quan parlem de transcendència ho fem a tres nivells: primer el cos teòric, segon la formació, actitud i pràctica dels seus especialistes i tercer el substrat social i institucional.

En relació al primer, podem afirmar que en la constitució de la teoria, mètodes i tècniques de l'educació física, l'aportació de les investigacions i principis científics segueix essent fragmentària i limitada a una funció de complementarietat. La teoria es segueix muntant sobre experiències i postulats, l'origen dels quals és la perspectiva personal i ideològica. Aquest conjunt heteròclit actual on hi ha les escoles psicomotrius, l'aeròbic, la gimnàstica-jazz, els diferents mètodes i tècniques d'entrenament esportiu o el gimnàsic, no és res més que una conseqüència d'això.

La transcendència al nivell de l'actitud i pràctica professional s'apaga encara més perquè arrossega el nivell anterior. La formació dels seus especialistes acostuma a patir d'una matèria específica per el coneixement del mètode científic. Si això succeeix al grau de llicenciat, on l'ajustament necessari seria mínim, a altres graus (mestres, entrenadors o monitors) és norma la substitució de l'enfocament científic per la recepta o l'artesanà.

Els principis i tècniques inspiradores de la seva pràctica quotidiana queden supeditats, en molts casos, a l'opció personal o a l'autor de moda; el recurs a allò que és científic serveix, com a màxim, com a suport ètic.

En un tercer nivell hi ha els practicants, directius i polítics; persones responsables d'organitzar, planificar sobretot, valorar, a la vessant macro social. Per a tots ells, l'exigència científica no és només inexistent, sinó, fins i tot, rebutjada per tal de ser substituïda per la inspiració, l'espectacle o el benefici polític apressat.

Les conseqüències de l'ús del canó científic a l'educació física serien, sense cap mena de dubte, unificadores i enriquidores.

En tenir el cos teòric com a filtre i estructura els principis de la ciència, es constituïria de manera coherent, rigorosa i respectable.

La investigació pròpia s'orientaria per a servir de manteniment i gènesi de les hipòtesis que formin la teoria. L'actitud i pràctica professional disposaria d'un marc comú de referència propiciador del control, la serenitat i el progrés eixigits a la nostra societat.

Si això sembla tan evident, què és allò que impedeix de realitzar-lo? Les resistències existents provenen de certes reaccions ancestrals, d'una certa ideologia anticientífica forçada on s'afirmen coses com, per exemple, que la ciència deshumanitza, que l'E.F. és, abans de tot art o que hi ha d'altres maneres de teoritzar i la ciència restringiria la llibertat. Totes elles amaguen, en el fons, una justificació de la reivindicació d'especificat i de l'enfocament místic, juntament amb una ignorància absoluta de la ciència.

Sobre "artistes" i falten científics.

La visió científica és, primerament, antidogmàtica. Tal i com senyala en Popper, l'epistemologia de la ciència és crítica: no accepta de manera absoluta ni tan sols els seus propis anuncis; és un saber provisional, hipotètic, que el primer que s'exigeix a ell mateix és la seva refutabilitat. A ella hi ha cabuda per a totes les orientacions o afirmacions imaginables, a les que tan sols s'exigeix la seva racionalitat, la seva capacitat explicativa, la seva objectivitat (intersubjectivitat) i la seva capacitat; més que com un fre, això s'ha d'interpretar com una exigència terapèutica per a evitar excessos o dogmatismes.

El camí sembla obvi.

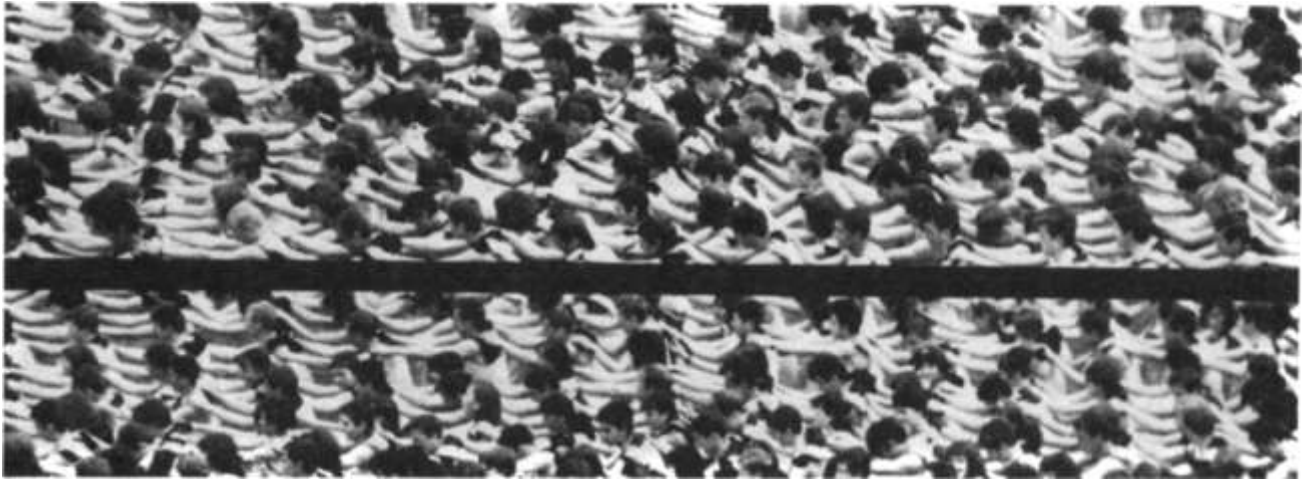
Antonio Oña

Cap d'estudis INEF Granada, professor de psicologia

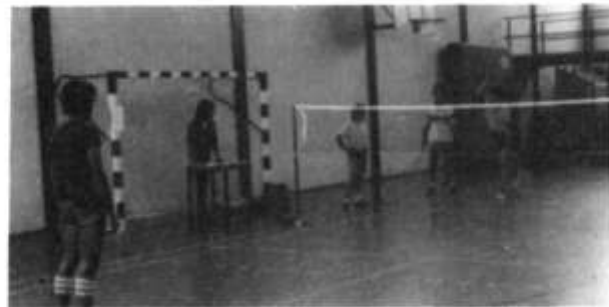
1. Popper, K. *Conjectures i refutacions*, Barcelona Paidós 1983.
2. Bunge, M. *La investigació científica*, Barcelona Ariel 1983.

Puig, Ferrando, Missaglia, Masnou, Callède

UNA RELACIÓ CONFLICTIVA: ELS JOVES I L'ESPORT



LA PARTICIPACIÓ DELS JOVES EN EL MÓN ESPORTIU DEPÈN
DE LES SEVES PRÒPIES VIVÈNCIES CULTURALS I DELS
MODELS DE PRÀCTICA I ASSOCIACIÓ QUE SE'LS OFEREIXEN



A mode d'introducció

La dificultat de l'anàlisi

Núria Puig i Barata, Departament de Ciències Socials de l'INEF-Catalunya, centre de Barcelona

Un problema important que es planteja en l'estudi de les relacions entre l'esport i determinats grups socials és el dels pressupostos dels quals es parteix. Es donen per suposats certs elements que, en realitat, no tenen perquè ser-ho. Així, per exemple, es pot considerar que l'esport és bo perquè proporciona plaer en la seva realització sense tenir en compte que l'esforç previ en aquesta aparició del plaer pot ésser un revulsiu per a certs individus i, en conseqüència, obstacle per la pràctica esportiva. Valorar el plaer després de l'esforç implica un determinat tipus d'ètica que implica una certa manera de viure el cos. Aquesta no ha de ser extensible a tothom; ben al contrari, per alguns el plaer corporal és un retrobament suau i no violent amb el propi cos del qual l'esforç violent (el que s'exigeix en un partit, el d'una cursa de 100 metres...) n'és exclòs. S'opta, en canvi, per un treball corporal més harmònic en el qual es dona rellevància a d'altres valors. Llavors, voler estudiar el comportament esportiu d'aquests grups partint de la premissa al·ludida implica endegar la recerca des d'uns pressupostos erronis que impediran entendre'ls i, com a conseqüència, donaran lloc a uns programes de promoció distants dels seus interessos i vivències. Els joves són un grup particularment afectat per aquest error metodològic.

En lloc de donar per suposat que si els joves no fan esport és per factors externs a ells mateixos (manca d'instal·lacions, d'associacions...), i que si aquests desapareguessin el problema deixaria d'existir, la pregunta pertinent com a punt de partida hauria de ser al nostre entendre: *com s'integra respon en la vivència social i cultural dels joves d'avui?*

Es tracta ja no sols de trobar els obstacles externs a les vivències dels joves sinó també entrar en el seu món i veure com hi integren el model esportiu. Ens sembla un punt de partida no exclouent de les anteriors suposicions, però també més ampli per integrar altre tipus de possibilitats. Ens permet, doncs, pensar que la pràctica esportiva dels joves depèn de factors exògens, endògens i de les seves relacions. Fem-ne un repàs i tractem de justificar tot això.

Per suposat que si es donen les condicions externes apropiades tot intent de vinculació amb el món esportiu

és un impossible. Al nostre país hi ha estudis sobre dotació d'instal·lacions esportives i, si bé és cert que en els últims temps —sobretot des de les primeres eleccions municipals democràtiques— s'ha fet un esforç important en la seva construcció, encara es donen mancances, deficiències i inadequacions. En moltes regions no s'arriba a una oferta de dues hores setmanals per habitant considerades com el mínim necessari, en d'altres el tipus d'oferta és poc variat i, sovint, es redueix a la pista poliesportiva descoberta o el camp de futbol, i en d'altres, encara, l'estat de manteniment és tan penós que no es poden utilitzar o no ve gens de gust fer-ho.

Quant els joves també trobem greus deficiències en relació al tipus d'activitat física que fan a l'escola. Si aquesta és l'inculcadora d'uns hàbits pel dia de demà, poc èxit ha de tenir quan els programes d'educació física no es duen a terme, quan fora de l'horari lectiu es fan unes activitats monòtones i repetitives... En deixar l'escola el jove també es troba amb l'absència d'associacions esportives juvenils. L'oferta més important és feta per les federacions. Quan un jove vol practicar al marge de la competició no té massa on anar si no és a clubs privats, cada cop menys assequibles, raó per la qual no tots hi poden accedir. La frase "de l'escola a la reserva" resumeix molt bé aquesta problemàtica.¹

Ara bé, els problemes anteriors no són excessivament difícils de veure i, per això, la seva resolució sembla més fàcil sempre i quan existeixin recursos financers i humans per dur-la a terme. En canvi, a mida que aprofundim en el tema que ens interessa anem descobrint indicis de noves problemàtiques, més subtils i més lligades a la cultura juvenil, a les vivències internes dels joves.

Deixar l'escola, deixar l'esport

Les actes d'un seminari dut a terme pel Consell d'Europa sobre els joves que deixen l'escola i l'esport són plenes de suggeriments en relació a tot això.²

Roland Renson posa de manifest una davallada important de l'activitat esportiva en deixar l'escola. Així com a casa nostra aquest fenomen, tan ben posat en evidència per Manuel García Ferrando,³ pot ésser justificat per deficiències externes al món del jove, com s'entén per països europeus carents de dèficits estructurals en matèria esportiva? A més, l'autor també indica que ja abans de deixar l'escola, cap els 16 i 18 anys, s'observa un desinterès envers les activitats esportives proposades. Renson parla d'un desinterès general dels adolescents quant aquestes.

Per la seva banda L.B. Hendry justifica aquest resultat aprofundint en el procés de socialització dels adolescents i mostrant com els seus interessos centrals els allunyen

**Cap els 16 i 18 anys,
coincidint amb la finalització de l'escola,
s'observa un desinterès envers les activitats
esportives proposades.**

en termes generals de l'esport. En el cas de les noies diu més concretament: "la recerca d'un company i la seducció semblen ocupar un lloc important en el paper que la societat occidental fa jugar a la noia jove, i la majoria de les activitats físiques no semblen adequades per desenvolupar aquests elements en el seu "estatus i en la imatge que té de si mateixa".⁴ A un nivell més general estableix la relació entre l'activitat esportiva i la relació que el jove té amb la família. Així com sembla ser una dada ja acceptada per tots que aquesta és un factor important per l'accés a l'esport, una actitud de rebuig envers ella pot venir acompanyada per un desinterès esportiu. L'esport és considerat com un valor positiu en l'ètica transmesa pels pares i educadors.

Donar-li l'esquena es podria interpretar com quelcom de favorable quant a l'afirmació de la personalitat de l'adolescent. Perquè, d'altra banda, és innegable que, malgrat l'abandonament esportiu, segueix tenint vivències corporals intenses que van des de llargues estones a la "disco", fins pràctiques d'embelliment altament sofisticades i provocatives ("els punkys"), les passejades massives en moto...

El tema és complexa i enganyós. Tant és així que quan interroguem els mateixos joves poden respondre en funció de les preguntes que els hi són adreçades i fer creure en uns desitjos diferents dels que realment tenen. Així, amb freqüència, davant la pregunta de per què no fan esport, formulada en una enquesta trien la resposta relativa a la manca de temps. Això no pot ser més contradictori amb les enquestes d'ocupació horària les quals ens indiquen que —per motius diversos— els joves són el grup d'edat amb més temps lliure. En contraposició, els membres de professions lliberals tenen poc temps i ofereixen els índexs de pràctica esportiva més elevats.

Arribem finalment al problema de les adequacions entre oferta i demanda. Tot i existir, l'oferta pot esdevenir un obstacle per l'accés del jove a la pràctica esportiva. També és un tema poc estudiat o tractat de manera excessivament mecanicista. Notem l'absència de treballs que tractin de formalitzar models sobre formes de relació amb l'institució. quines condicions el jove opta per un club federat? /...quines condicions són necessàries perquè joves d'origens socials baixos i amb tendència a infringir les normes socialment establertes s'incorporin a equipaments socio-culturals?... La línia endegada i mantenida per un equip interdisciplinari a l'àrea de Burdeus (França) ja fa molts anys hauria de ser importada a casa nostra doncs la veiem alhora suggestiva i tremendament útil per orientar programes de promoció especialment dirigits als joves.⁵

Un dossier que vol avançar en el coneixement

El dossier que avui presentem respon a una inquietud per la problemàtica dels joves i l'esport i pretén donar recursos per seguir avançant teòricament i pràcticament en el tema.

El seu naixement ha de situar-se en el marc de preocupacions que varen endegar el "Projecte Jove" de la ciutat de Barcelona. Aquesta gran empresa, que durant més de dos anys va mobilitzar nombrosos esforços a l'entorn dels joves barcelonins, no va deixar de banda l'esport. Les enquestes dutes a terme 11 acordaven un lloc important i els seus responsables varen voler aprofundir en la qüestió, es va recórrer a l'INEF de Catalunya per la celebració conjunta d'unes jornades sobre "Joves i Esport". S'acordà dur-les a terme en el marc de les celebracions que aquesta institució està realitzant amb motiu del seu desè aniversari. Tingueren lloc el novembre de 1985.

Aquest dossier recull principalment el contingut de les diferents ponències que allà es varen presentar (d'aquí bé el llenguatge col·loquial dels articles). La introducció que l'encapçala i l'últim article pretenen donar-li una major coherència, ara quan les aportacions de les jornades ja han sedimentat i veiem per on podríem seguir avançant.

En el primer article, el ja conegut de tots professor Manuel Garcia Ferrando, s'ocupa de tractar els efectes de l'esport de competició en els joves i com aquest tipus d'oferta tan poc variada i monòtona pot desencantar a molts d'ells i conduir-los a un abandonament. Tot això agafant un marc de reflexió general dins el qual situa nombrosos exemples del què està succeint a casa nostra. Mercè Masnou fa una reflexió teòrica sobre els resultats obtinguts en la recerca que 11 va encarregar l'Ajuntament de Barcelona. El seu article té la virtut de referir-se a un entorn concret encara que molt limitat, doncs només tracta de la ciutat de Barcelona. No en coneixem d'altres que s'ocupin específicament dels joves i l'esport. si n'existeixen, agrairíem que ens fossin enviats doncs el divulgariem. Si el problema és la seva inexistència, voldríem que el present fos un estímul per altres investigadors.

Mario Missaglia aporta l'experiència italiana en l'àmbit de l'associacionisme esportiu juvenil. En tractar-se d'una exposició oral potser queda sense detalls i hom desitgi saber més. Això ja és bo. Tanmateix, creiem que el mèrit de l'article rau en la idea central que ha guiat l'experiència de què parlem i que lliga amb tota la reflexió duta a terme en línies precedents: trobar un canal de comunicació entre els joves i l'associacionisme esportiu; "trobar un pont entre la cultura juvenil i la

Notes

1. ALMEIDA, (Julio). De l'escola a la reserva.- a *Papers de Joventut*, 6, abril 1983.
2. CONSEIL DE L'EUROPE. FEDERATION SUEDOISE DES SPORTS.- *Rapport final du séminaire le sport pour les jeunes qui quittent l'école*.- Boön, Stockholm, Suécia, octubre 1978.
3. GARCIA FERRANDO (Manuel).- *Deporte y sociedad*.- Madrid, Ministerio de Cultura 1982. En aquest llibre es donen els resultats d'una enquesta feta l'any 1980. Actualment s'està preparant per la publicació el referit a l'any 1985 que confirma les tendències apuntades a l'anterior.
4. HENDRY, (L.B.). *Le sport, les loisirs et les jeunes qui quittent l'école*. Résultats de recherches effectuées en Grande Bretagne.- a CONSEIL DE L'EUROPE. FEDERATION SUEDOISE DES SPORTS.- o.c.- p. 50
5. L'article de Jean Pierre Augustin i François Dubet, enllà l'any 1972, podria situar l'inici d'aquest corrent de pensament (AUGUSTIN, Jean Pierre; DUBET, Fran-

çois.- L'espace urbain et les fonctions sociales de l'animation.- a *Les cahiers de l'animation*, núm. 7, 1975, pp.19-36

6. Per una informació detallada sobre el "Projecte Jove" vegeu "El reto y la oportunidad de un Proyecto Joven" a *Entrejóvenes*, núm. 5-6, jul-agost, 1985.
7. AJUNTAMENT DE BARCELONA. ÀREA DE JOVENTUT I ESPORTS.- *Els joves i l'esport a Barcelona 1984*.- Barcelona 1985. Realitzat per M^a Mercè Masnou i Ferrer.
8. L'"espai d'atributs" és una tècnica utilitzada en Sociologia de cara a la construcció d'objectes teòrics de recerca. En tractar de formalitzar en l'espai les relacions entre diverses variables, l'investigador es veu abocat a fer un esforç de reflexió que li resultaria més difícil -sinó impossible- sense la seva ajuda. Per més explicacions vegeu: BARTON, Allen. The concept of property space in social research. LAZARSFELD, Paul; ROSENBERG, Morris. *The language of social research*.- New York, France Press, 1955.

pràctica esportiva", segons paraules del propi Missaglia. Per últim, malgrat que a primer cop d'ull pugui semblar difícil o sense coherència respecte els anteriors, demanem al lector una mica d'atenció per l'article de Jean Paul Callède. Un cop entès és una font inesgotable d'idees. L'autor ens va situant per arribar a una proposta d'"espai d'atributs" on es configuren quatre models possibles de relació entre els joves i les activitats físiques i esportives, els qual inclouen això és una de les grans aportacions— la freqüentació d'equipaments socioculturals..

Aquesta proposta és al mateix temps una referència per dur a terme noves investigacions com un instrument a

utilitzar pels professionals de l'educació física en les seves experiències de promoció. Això el condueix a anomenar-la "recerca-acció". Per formular-la, Callède fa un repàs previ de l'expansió actual de l'esport com a possible camp on el jove pot desenvolupar la seva imaginació i la seva capacitat de creació, i a les condicions socials (origens socials, nivells culturals, sexe,...) d'accés a la pràctica esportiva.

Com sempre es diu en aquests casos, —perquè sempre es desitja el mateix— manifestar la nostra voluntat perquè el dossier satisfagui les expectatives que hem obert en aquesta introducció i incitar a tots per seguir avançant en el debat i la pràctica del tema que aquí proposem.

PUBLICACIONS INEF

Pel perfeccionament tècnic, didàctic i teòric dels professionals de l'activitat física.



Elements de fisiologia aplicada a l'exercici físic. Joan Ramon Barbany. P.V.P. 625 ptes.- manual de clar i senzill plantejament didàctic, que parteix dels coneixements bàsics. Descriu els mecanismes fisiològics responsables del moviment i els processos d'adaptació de l'organisme a l'esforç físic.

Distribueix: ARC DE BARÀ, Lluïl, 10-14, 08005 Barcelona.

UN ÚNIC MODEL:

L'esport de competició

Manuel García Ferrando, Catedràtic de sociologia de la Universitat Complutense de Madrid

Els valors y el tipus de pràctica de l'esport competitiu és traslladat a l'esport juvenil i aquesta és una de les causes per les quals molts es desencanten i abandonen



De la preocupació per la quantitat de gent que practica sesta passant a l'anàlisi de la qualitat, i de l'esport en general a l'adequació d'aquest a les característiques específiques del grup.

L'esport ha esdevingut un dels fenòmens socials la presència del qual en la societat contemporània és més evident i ha penetrat en els últims racons de la vida social i individual. Dins de l'àmbit de l'esport, l'esport juvenil i infantil també ha adquirit una importància inusitada, tot això obliga a que la reflexió teòrica sobre el fenomen esporti en la joventut tingui que ser seriosa i rigorosa. En termes generals, es pot afirmar que en la societat que vivim cada cop hi ha més temps

d'altra banda, també sabem que el canvi de valors socials propicia una més gran preocupació pels aspectes d'autonomia i benestar personal, potser com a reacció a una societat, post-industrial, que es presenta, monòtona, repetitiva, estandarditzada. En ella l'esport potser sigui, possiblement, una de les poques alternatives que disposen amplis sectors socials de tenir un comportament individualitzat, de poder actuar amb un cert autocontrol, de fer alguna cosa, en definitiva, que no depengui excessivament dels altres.

El lloc de l'esport

Els estudis més recents realitzats tant en aquest país, com en d'altres de l'àrea occidental, l'esport és una de les activitats preferides de la població en el temps lliure. Així a una enquesta que vaig dirigir el 1985 sobre els hàbits dels espanyols en el temps lliure i l'esport vaig trobar que l'activitat més freqüentment realitzada per la població era "estar amb la família", seguida d'estar amb els amics" i la de "veure la televisió". A continuació apareixia el "fer" i "veure" esport com les activitats més populars en el temps de lliure. Però, a més a més, al preguntar a la població què desitjaria fer en cas de poder elegir amb tota llibertat la forma d'utilitzar el temps de lleure, la pràctica esportiva apareixia com l'activitat més freqüentment mencionada. Totes aquestes dades fan pensar que la participació dels adults i dels joves a les activitats esportives serà, cada

vegada més alta a Espanya. I això és per molts motius, coneguts per tots nosaltres. En primer lloc, com hem dit, la societat ho demana, la societat demana esport. Per altra banda els estaments públics han pres consciència d'això i proposen una oferta d'esport. Oferta que no disminuirà, sinó que augmentarà. A més, hi ha una tendència a prolongar l'etapa d'escolarització dels joves a Espanya; ja s'està parlant de què s'allargarà l'EGB dels 14 als 16 anys i, en la mesura en què els joves estudiants són el sector de la població que fa més esport a tot el món, així augmentarà també la pràctica esportiva i les classes d'educació física.

A Espanya ens trobem que, pel que fa a l'esport infantil i juvenil, la preocupació per la quantitat de gent que participa s'està passant ràpidament a una preocupació per la qualitat de l'esport que es fa. Això és lògic. Primer s'ha de satisfer una etapa: la de la quantitat, però això només és una part del problema, l'altra part és quina mena d'esport i amb quines conseqüències s'està fent aquest esport. Doncs bé, a Espanya en poc temps ens trobarem en la mateixa situació que ja s'està produint en altres països més avançats, econòmicament i tecnològica, on la preocupació per l'extensió, la universalització esportiva, ha deixat de ser el problema preferent perquè en estar tota la població escolaritzada, (em refereixo a la població infantil i juvenil) en un àmbit que inclou, en el seu currículum i com a assignatura obligatòria, l'educació física i l'activitat esportiva, el problema ja no és que la gent faci esport. L'esport es fa, en major o menor intensitat, per la qual cosa el problema és quina mena d'esport fa.

Les característiques del model de l'esport de competició

L'esport que en els últims anys ha

tendit a desenvolupar-se en els països avançats és un esport de competició, organitzat, un esport on els objectius de victòria, les lligues, les seleccions locals, regionals, nacionals són l'element dominant. Poques dècades d'aquesta mena d'esport han portat conseqüències no previstes per al desenvolupament físic i psíquic dels joves i en els últims anys n'han sorgit les primeres i importants crítiques. Jo diria que a Espanya aquest problema s'està donant en petits sectors de la societat, numèricament poc importants però molt significatius. És a dir, en tots els sectors de l'esport de competició d'élite, i especialment en alguns esports, s'està donant aquest problema d'excessiu estrès, de lesions, etc., que després tractarem amb més deteniment; i per suposat dins de pocs anys, en la mesura en què es massifiqui encara més, que s'intensifiqui la pràctica de l'esport infantil i juvenil, aquests problemes es donaran en intensitat més gran igual que succeeix en aquests moments al Canadà, Estats Units, Suècia o al Japó. Tal com deia Carles Marx en el pròleg de la segona edició d'E/ *Capital*, els països no desenvolupats s'han de mirar en el mirall dels desenvolupats ja que en aquest mirall hi veuran la imatge d'allò que s'esdevindrà quan ells assoleixin aquest nivell de desenvolupament superior; d'aquí ve que sigui tan interessant el fet que contemplem, no solament el que succeeix al nostre país, sinó que mirem la imatge d'altres països desenvolupats per tal com hi trobarem la imatge del que s'esdevindrà aproximadament aquí i que, ja està succeint en bona mesura. En primer lloc vaig a ocupar-me de traçar els trets generals dels excessos de l'esport de competició, sobretot tal com s'han produït en els països en què hi ha una tradició més gran de competició i de participació en l'esport infantils i juvenils; tot això ho aniré matisant i enfilant amb dades sobre la situació espanyola en la mesura en què la coneixem i disposem



d'algunes dades empíriques. Tal com he dit, parlarem de l'esport altament competitiu i organitzat, és a dir: aquella activitat esportiva que implica una gran quantitat de temps dedicat a entrenar, que afavoreix l'assistència d'espectadors adults, que es limita als jugadors més destacats i que exigeix una selecció d'aquests a través d'un procés de competicions locals, regionals, nacionals i fins i tot internacionals.

Realment, l'esport competitiu organitzat, en els àmbits infantil i juvenil, és una reproducció en miniatura de l'esport adult. 1 aquesta és, com veurem de seguida, la causa de molts dels mals que pateix actualment l'esport infantil i juvenil. Vegem què ha succeït, per exemple en un país que és paradigma de l'esport juvenil: els Estats Units.

L'esport juvenil organitzat als Estats Units sorgeix els primers anys del segle actual i està reduït a l'àmbit escolar els primers trenta anys. Està sota la competència de professors i educadors dins de l'àmbit escolar; però va creixent l'interès de la societat en aquest esport; és un esport que es fa molt competitiu, molt organitzat i els educadors comencen a adonar-se dels efectes negatius de l'excés de competició en aquesta mena d'esport i es produeix un desencantament, una retirada. L'esport, des de llavors surt de les escoles perquè els professors ja no volen atendre'l i cau en mans d'organitzacions voluntàries, de clubs professionals o municipals que es preocupen d'atendre les necessitats dels nens.

Un model per satisfer els pares

Però, ¿què és el que passa? Que realment el que s'està fent amb aquest model és atendre les necessitats dels pares, dels adults, dels entrenadors; i aquest esport juvenil, de seguida que deixa de ser controlat per educadors, esdevé una activitat que entra a formar part de l'espectacle de la vida quotidiana, del municipi, de l'estat, de la nació. És un esport en el qual

comencen a donar-se tota mena d'excèsos. Els estudis més recents posen de manifest que l'edat modal, és a dir, l'edat més freqüent d'inici dels millors futurs esportistes dels Estats Units es troba als vuit anys. Aquesta edat comença ja l'esport de competició. Bé, tots sabem que això s'està donant ja a Espanya en determinades àrees esportives: pensem en gimnàstica, pensem en natació. Això ja s'està donant. Per tant, com dic, el que estem comentant d'Estats Units no és una cosa que ens sigui molt aliena. L'enfrontament entre organitzadors de l'esport juvenil competitiu i educadors és evident a la dècada dels cinquanta, seixanta i fins i tot dels setanta. Hi ha un divorci: els educadors es limiten a criticar sense altres armes que les seves paraules i els seus escrits perquè es troben amb el desig dels pares i de les autoritats municipals i estatals d'abonar aquesta mena d'esport que satisfà els adults. És a dir, l'esport juvenil és un instrument per satisfer les necessitats polítiques, necessitats psicològiques, necessitats de victòria i d'afirmació, de prestigi de famílies i de municipis. I això ho veuen els mateixos educadors, però, ¿què poden fer davant la voluntat dels pares?

Les dades més recents d'Espanya confirmen aquest fet innegable: més del 70% dels pares que tenen fills en edat escolar desitjarien que els seus fills fessin més esport del que fan. Aquest és el primer fet que hem de reflexionar: són els pares els que volen que els fills competeixin. Per què? Per què hom té un concepte, un model d'esport segons el qual aquesta pràctica ajuda al desenvolupament de valors que seran instruments útils quan aquest jove esdevingui un adult. Se suposa que la participació en un esport organitzat, millora la forma física, dóna capacitats de lideratge, desenvolupa valors cívics, forma el caràcter, confereix esportivitat, amor per al joc net, dóna bona salut, ajuda els valors de vida democràtica, contribueix als valors d'equip i, fins i tot, la

tremenda publicitat dels mitjans de comunicació als èxits econòmics dels joves talents esportius, fa pensar que poden ajudar la família amb contractes milionaris.

La necessitat de control

En aquests moments els pares, en general, tant a Espanya com a qualsevol altre país, consideren que els aspectes positius de l'esport, de la participació dels seus fills en un esport competitiu i organitzat són sempre superiors als factors negatius. De tota manera, i com he dit abans ha sorgit una espècie de síntesi (els anys setanta i començament dels vuitanta) en què s'admeten els aspectes positius i negatius de l'esport. El 1977 hi ha un congrés als Estats Units en el qual per primera vegada es presenten comunicacions dels dos bàndols: per un costat els educadors, fins llavors detractors de l'esport competitiu i els organitzadors i entrenadors, directius i polítics interessats en el seu desenvolupament. S'arriba a un punt en comú: admetre que l'esport de competició juvenil ha esdevingut una part important de la cultura de la societat actual, però que ha de ser controlat d'alguna manera. Sorgeixen llavors escrits, que jo crec que fins i tot s'han incorporat a la docència de les facultats d'educació física en forma de "Carta dels drets del jove esportista", és a dir, es reconeix que un excés d'esport de competició pot danyar el desenvolupament psicològic i físic del jove. Aquesta síntesi significa, en certa mesura, que els esforços s'han de dedicar a estudiar la manera en què aquests esforços de participació en l'esport competitiu minimitzin els aspectes negatius i es maximitzin els aspectes positius. Així sorgeix la pregunta, sobre quins aspectes s'han de minimitzar? Fonamentalment els següents: en aquests moments es desconeixen força els efectes de l'estrès de la competició sobre el desenvolupament psicosomà-

***Els pares volen que els seus fills competeixin,
d'aquesta manera milloren la forma física,
desenvolupen valors cívics
i obtenen característiques útils per al seu futur professional.***

tic del jove. S'ha de començar a tenir evidència empírica i científica que ens permeti resoldre amb seguretat les preguntes següents: j, Quant estress físic és essencial per a un desenvolupament òptim i en quin punt deixa de ser-ho? i, A quina edat s'ha de començar a competir? i, A quina edat i en quines condicions poden competir nens i nenes en els mateixos equips? i, Quines són les conseqüències immediates i latents de certes activitats dispersants? Em sembla que aquestes són les grans preguntes que s'estan fent en l'actualitat totes les persones que veritablement estan interessades en l'estudi científic de l'esport juvenil. Que això és així he pogut comprovar-ho en el congrés de fa dos anys, congrés científic-olímpic que es va celebrar a Los Angeles, Oregon. El tema dominant fou en tots els camps (biomecànica, fisiologia de l'esforç, educació física, sociologia, antropologia, etc.), el tema de l'esport juvenil i de les conseqüències de l'excés de l'esport juvenil. Va ser el tema dominant del congrés que se celebrava al mateix temps que els Jocs Olímpics. Curiosament els científics reunits allí no ens preocupaven tant per les grans performances, les grans execucions dels Jocs, com pel que està succeint en tot el món, a països de l'Est i de l'Oest, amb el tema de l'esport infantil i juvenil.

Els efectes de l'esport de competició

Realment, i, què és el que fa l'esport de competició? Tota activitat competitiva té unes conseqüències estressants per a la persona que participa en la competició. Preparar-se per a un examen, per rebre una recompensa, per passar una prova, per a una competició, té unes conseqüències estressants. Ara bé, aquestes poden ser positives, negatives o neutres, depèn de l'avaluació social i individual que es faci d'aquesta activitat. Una victòria en

una competició esportiva pot reforçar la seguretat d'un jove en si mateix, com una derrota pot ajudar a reforçar la inseguretat. Això no obstant, les conseqüències de competicions esportives aïllades mai no són problemàtiques. El que realment té conseqüències per al jove és la repetició de la competició. Aquí entrem en el tema de les lligues; el que és realment preocupant és que aquesta posada a prova del valor positiu o negatiu dels i de les joves esportistes es fa d'una forma sistemàtica i durant llargs períodes de temps.

És aquí on sorgeixen les conseqüències negatives: pèrdues de son, lesions prematures, segregació de sexes —l'esport de competició està aprofundint la separació entre sexes, perquè l'esport normalment és practica entre persones d'un mateix sexe—, la segregació d'edats —els nens i les nenes de la mateixa edat o d'edats semblants, necessiten conviure entre ells—.

A més, s'està comprovant que la participació en un esport de competició en edats primerenques, pot incrementar l'agressivitat i la preocupació i també pot menar a violar les regles perquè és l'única forma de guanyar. Una de les causes de la violència en l'esport consisteix a no interioritzar prou bé que s'han de respectar les regles. Llavors, i en la mesura en què l'èmfasi està en la victòria la preocupació de molts entrenadors no és tant preparar bons esportistes com preparar guanyadors campions, encara que sigui a costa dels valors humans que haurien de ser inherents a la pràctica esportiva. Tot això està tenint funestes conseqüències que potser no són numèricament gaire importants, però el sol fet que existeixin va en contra de l'esperit d'allò que ha de ser l'esport com a element que contribueix a l'educació i al desenvolupament de la personalitat general del jove.

Causa de l'abandonament

Conduïx, a més, a un fet que s'està

experimentant a tots els països: i és que, en efecte, si veiem les xifres de participació en l'esport per edats, trobem que s'ha disparat el percentatge de participació fins als 16 o 17 anys. A Espanya estem al voltant del 70%, potser és de gent que fa esport una o dues vegades per setmana, però aquestes xifres es troben a qualsevol país desenvolupat, em refereixo a una societat urbana-industrial. A partir dels 17 anys, comença a baixar no menys del 10 al 15% cada any, fins que arribem a xifres per sota del 50% a partir dels 19 o 20 anys; dels 20 anys als 30 la caiguda és més sobtada fins a arribar a les mitjanes (com a Espanya) d'un 35% de participació. Què ha succeït? i, Per què aquest abandonament prematur? Un esport competitiu, que només beneficia les persones més dotades, amb més talent, i a les persones que tenen un caràcter competitiu, però de cap de les maneres afavoreix els joves d'ambdós sexes que no desitgen competir, que no tenen ànim de victòria ni estan dotats per la naturalesa (ni psicològicament ni física) per competir a grans nivells, té com a conseqüència l'abandonament prematur.

Llavors, una de les causes fonamentals de l'abandonament de la practica de l'esport —que es redueix en cinc anys (des dels 16 fins al 21) a menys de la meitat—, és precisament aquest èmfasi en l'esport competitiu. L'esport de competició cansa, avorzeix, fatiga, preocupa... i en conseqüència es produeix aquest abandonament. Tractem de reconstruir el que ha succeït històricament: primer tenim una gran preocupació perquè es generalitzi l'esport, perquè es pensa, i a més es pensa correctament, que l'esport ajuda el desenvolupament psicològic i físic de nens i joves. Hi ha un esforç per tal que tothom hi participi, i quan s'aconsegueix aquesta participació, no es construeix un model adequat a les necessitats del nen, sinó que són els adults els qui dominen en la societat i els qui decideixen el model organitza-

El tipus de model que se segueix aprofundeix la separació entre sexes i edats, potencia l'increment de l'agressivitat, agreuja l'estrès i mena la transgressió de les regles.

tiu d'esport per als joves. Conseqüències: que després d'haver fet uns grans esforços perquè tothom participi, quan el jove surt de l'edat escolar, o abandona el control dels pares i adquireix una certa autonomia a partir dels anys de l'adolescència, es produeix l'abrupta caiguda de l'esport. Tinc aquí dades d'un estudi norueg i d'un altre suec molt recents, d'uns col·legues del Congrés Olímpic d'Oregon de l'any 84, on es posa de manifest que d'un vuitanta i tants per cent de participació fins als 15 i 16 anys de jove noruecs i suecs d'ambdós sexes, es passa a un 30, 40% als 20 anys, pràcticament el mateix que succeeix en el model espanyol; això és una cosa una mica irònica, ja que posa de manifest que aquest model està equivocadament.

Un tipus de socialització específica

George Mead, un soci psicòleg americà que ha estudiat la formació de la personalitat en l'ésser humà i com s'internalitzen els valors de la societat, té unes pàgines en les quals contraposa el valor del joc i de l'esport per als nens i als joves. Mead diu que el joc equival a les necessitats del nen perquè en el joc hi ha una simple successió d'un paper a un altre, no hi ha organització de l'activitat; i així són els nens. Els nens no tenen una línia contínua d'activitat: fan una activitat ara i als cinc minuts canvien d'activitat si no els agrada, i entren en contradicció amb el que acaben de fer. Aquest és l'encant i aquesta és la imprevisibilitat del nen. El nen és imprevisible. En un joc ens anem adaptant a la mateixa dinàmica del joc, els nens, per tant, necessiten el joc, ja que hi ha un isomorfisme entre l'estructura del joc i l'estructura (o no estructura) de la personalitat del nen. Però sorgeix llavors la necessitat d'anar madurant, de què vagi apareixent la personalitat del nen; una personalitat que ha d'estar estructurada, i així

és l'esport. Passen del joc a l'esport i l'esport, no es més que un joc amb regles, amb objectius, amb una organització. Isomòrficament és així com ha de ser el procés d'un jove per fer-se adult; ha d'anar adaptant-se a regles, internalitzant les regles de la societat, i això és el que li dona l'esport. Sabem que per mitjà de l'esport, el nen pren consciència de la societat; del treball en equip.

¿Per què l'esport interessa al desenvolupament del jove? perquè li confereix una dinàmica de participació amb els altres. Però ¿què passa quan aquest model ideal en el qual es reflecteix aquest valor de l'esport per al desenvolupament de la personalitat del nen esdevé, no un esport de participació sinó de competició? ¿Què succeeix amb l'esport de competició? que no hi participen tots. A l'esport de competició hi participen només els millors. Perquè hem traslladat el model de la competició professional al món dels nens, el model de què sempre ha de guanyar el millor. Aquesta és també una altra de les conseqüències d'aquest esport competitiu la medallitis, el trufegí... fer un esport competitiu que posa l'èmfasi en victòria-derrota; la victòria ve recompensada per un trufegí, llavors tenim una cosa que també ha estat recusada. I és que (i això és una cosa que s'està donant molt a Espanya en els últims temps), amb tant èmfasi en els trufegis estem fent que nois i noies col·leccionin quantitat de trufegis. D'una banda estem disparant els pressuposats públics: per exemple, el patronat municipal d'esports de Las Matas, Madrid, amb un pressupost de 35 milions de pessetes, un milió o un milió dues-centes mil pessetes s'han gastat en premis i trufegis. Aquesta medallitis no sols està distorsionant el pressupost, sinó que també, d'altra banda, estem distorsionant el sentit de la participació. Està bé que hi hagi esport competitiu, l'evidència psicològica actual és que l'estrès és per al ser humà. Una mica d'estres és

bo, participar en activitats esportives també és bo, ja que en certa manera la vida és lluita, perquè l'esport competitiu ens ajuda a prendre consciència de les capacitats pròpies, i en aquest sentit l'esport competitiu és francament interessant; però no ho és quan aquest esport competitiu comença a fer de la competició l'únic motiu de l'activitat. És aquí quan comencen a produir-se tots els desequilibris als quals m'he referit. Insisteixo en què el tema és que els joves que fan esport no han de tractar-se com a adults, com a adults en miniatura. Em sembla que tant en la seva conducta com en l'afectiva, com en la psicomotriu, en aquests tres camps, el jove és diferent de l'adult. El problema és com planificar l'esport juvenil. Ara estem en un moment del desenvolupament històric de l'esport i de la conducta social en el qual la divulgació de les pautes esportives ha d'anar acompanyat d'un mínim de difusió de comportament d'aprenentatge social. Crec que hi ha una gran ignorància, entre educadors, entre pares i entrenadors, sobre les necessitats, sobre les etapes d'aprenentatge de nens i joves. Crec que si es pren consciència d'això poden disminuir-se els efectes negatius, que potser d'una forma exagerada he anat enunciant. Crec que certes recomanacions poden ser d'interès i amb això acabaré.

Propostes de planificació

Crec que en un futur, al mateix temps que es continua posant èmfasi a estendre la participació esportiva a la totalitat de la població infantil, s'ha de fer de manera que es resti importància als aspectes més competitiu de l'esport. Cal assegurar que cada jove, amb independència de les seves facultats físiques i dels seus talents esportius psicomotors, tingui la seva oportunitat per actuar. Les temporades de l'esport competitiu han de ser més curtes, fins i tot reduir-

***El problema no és que hi hagi competició en l'esport
sinó l'excessiu èmfasi que es dóna
al binomi victòria - derrota,
fent d'ell l'únic motiu de l'activitat***

les en l'extensió del curs escolar; quan s'acosten exàmens s'ha de fer desaparèixer les competicions perquè no és bo barrejar competicions amb exàmens.

S'ha d'oferir alguna mena de reconeixement, a la mera competició d'un mateix, en comptes d'oferir com ara, recompensa a la victòria i no pas a la derrota.

El trufegi s'ha de donar al fet mateix de la participació, participació que significa un esforç per participar i per millorar actuacions anteriors. Crec que s'ha de reduir dràsticament el repartiment de trufegis i medalles. No s'ha d'oblidar que aquestes mostres de la victòria, aquests trufegis ostentosos, aquestes grans copes, aquestes quantitats de medalles que es regalen als vencedors fan més visibles la derrota i poden conduir a què es violin les normes, aquestes normes el respecte de les quals constitueix la mateixa essència de la capacitat educativa de l'esport. Ja que si l'esport no té aquest respecte a la norma, no serveix per a res. A més, no s'ha d'oblidar: el premi, l'acostumar-se al premi atempta, disminueix la motivació intrínseca a participar lliurement.

Creo que el bo de l'esport és que és una activitat lliure que ha de sorgir dels desitjos propis, de les motivacions pròpies de les persones. És així com l'esport que es comença a la joventut, a la infantesa, esdevé un esport per a tota la vida, que és l'objectiu a què ha de conduir tota política esportiva: a l'esport per a tota la

vida. Llavors, en la mesura en què des d'un principi es posa èmfasi en l'esport, quan amb l'edat disminueixen les capacitats per guanyar, en no haver-se conreat aquestes motivacions intrínseques, es perd interès per l'esport.

S'ha de dir als pares que reconeixin que l'important de la participació dels seus fills no rau en la victòria. Que sàpiguen que els seus fills necessiten de la participació de l'esport i que els recordin d'alguna manera que no és un bon camí per afirmar superioritats o inferioritats seguir el camí de l'esport. En aquest sentit, crec que totes les campanyes de promoció de l'esport han d'anar acompanyades no sols de l'activitat esportiva, sinó de xerrades, conferències, converses amb pares per transmetre'ls aquesta mena d'idees. És fonamental parlar amb els pares, però ningú no ho fa. Als pares també se'ls ha de socialitzar i educar, sobretot en un país com el nostre en què hi ha poca tradició esportiva, en què els pares no han tingut oportunitat d'internalitzar aquestes motivacions intrínseques per l'esport. Es a dir, l'esport si sedueix és pels seus aspectes brillants que en aquests moments presenten els mitjans de comunicació. D'aquí la popularitat de l'esport. D'aquí que els pares vulguin que els seus fills siguin uns petits Becker, uns petits Butragueños o una petita Nadia Comanecchi. Però els pares se'ls ha de dir que no tots els nens són Beckers, Butragueños ni tots no són Nadies Comanecchis. Se'ls ha de dir

que els seus fills, que per a ells es bo participar amb alegria, que facin esport, que es diverteixin, que si poden guanyar que guanyin i que si no, no passa res, però que reconeixin les seves limitacions. El talent esportiu està repartit tan escassament com qualsevol altra mena de qualitat humana, això s'ha de transmetre als pares.

Un altre aspecte que és molt important: és l'especialització en l'esport. Quan un noi, una noia destaquen en un sol esport els obliguem d'alguna manera a què s'entrenin molt en aquest esport. i, Què succeeix quan aquesta persona que ha fet hoquei sobre gel, waterpolo, gimnàstica rítmica amb els anys s'engreixa, perd forma física i es troba amb un esport que requereix un nivell de prestacions físiques molt elevat i no pot fer-ho?

Perd interès per l'esport. Llavors, en aquest sentit jo crec que cal ensenyar models de participació multiesportiva. És bo ensenyar, a més del waterpolo, de la gimnàstica rítmica, esports individuals que després es puguin practicar tota la vida: esquí, natació, jòguing, és a dir, el fet de poder practicar diversos esports al mateix temps evitarà l'obsessió en un sol esport.

Bé, jo crec que això han estat unes consideracions potser fetes d'una manera una mica embastada. He anat recollint impressions del que tenia a les meves notes i amb molt de gust estic disposat a comentar amb tots vostès allò que tinguin a bé discutir i criticar.

L'ORGANITZACIÓ DE LA PARTICIPACIÓ EN L'ESPORT

Vers un nou model associatiu

Mario Missaglia, secretari general del UISP. (Unione Italiana dello Sport Popolare)

A Itàlia s'observen noves pautes de participació juvenil en l'esport, basades en el rebuig de la jerarquia i la rigidesa de la disciplina



Al moviment esportiu italià hi ha dos tipus d'organitzacions: les federacions nacionals i les associacions poliesportives, totes dues lligades a moviments també de caire cultural i diversificat

Cal que les relacions entre joventut, cultures juvenils i esport sigui ric i dinàmic

Tot seguit exposarem un tema força interessant: "*Com s'organitza la participació juvenil dins l'esport*". No obstant, tinc la temptació de dir-vos que seria més fàcil parlar de "com no s'organitza la participació juvenil dins l'esport", i això és perquè més que res falta participació juvenil dins l'esport, tant a Europa com a tot el món. I això es relaciona amb el greu problema de la poca participació dins la vida associativa que gira entorn del mateix fet de fer esport.

El panorama esportiu italià

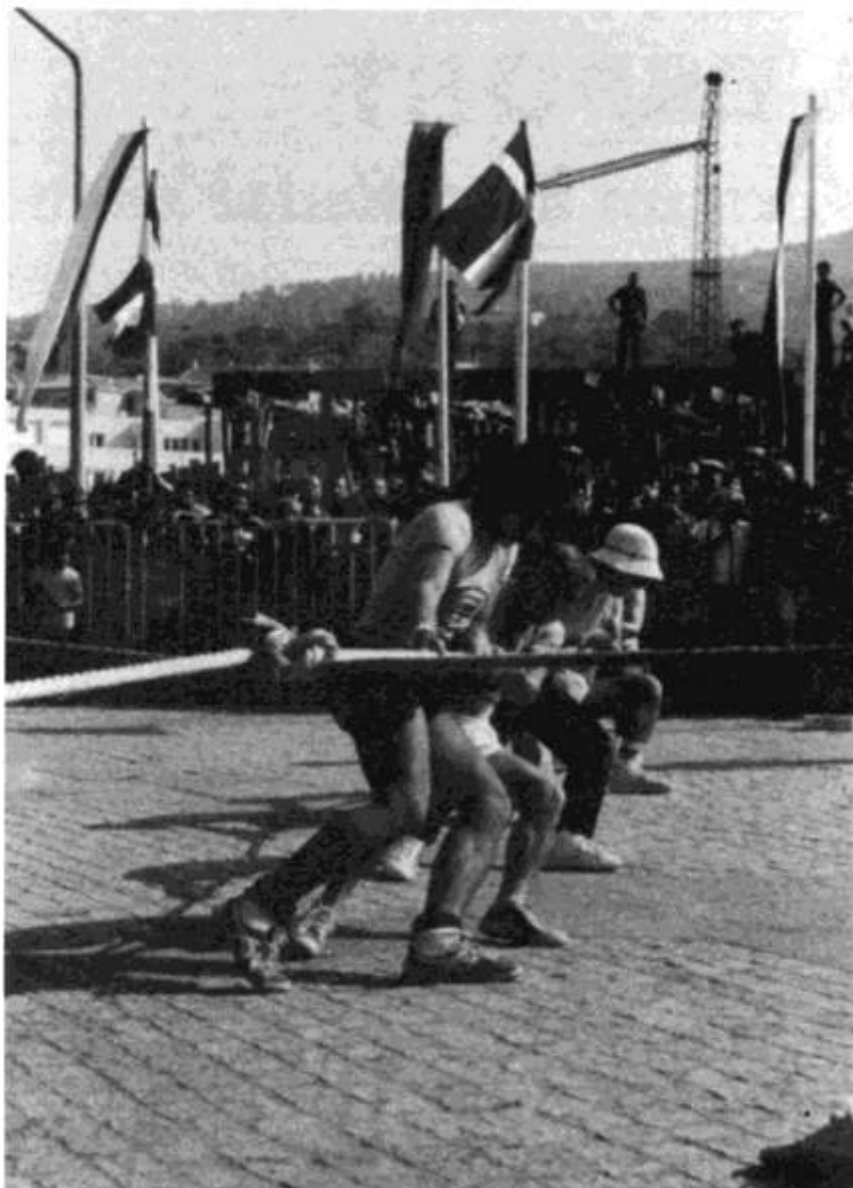
Per veure com es produeix aquest problema a Itàlia, primer hem de veure les característiques particulars del moviment esportiu italià: el moviment esportiu italià es basa en un sistema de societats esportives "de base" (barris, regions, ciutats...). Actualment n'hi ha, aproximadament, més de 60.000, i pot ser n'hi ha moltes més, puix que algunes associacions esportives són molt petites i no estan afiliades ni a cap federació ni a cap ens de promoció, i desenvolupen freqüentment les seves activitats d'una forma espontània, per activitats puntuals, associacions de base que són de caràcter local, no estatal o federatiu. La presència de l'associacionisme esportiu a Itàlia, és determinant, però es tracta d'un associacionisme esportiu quasi completament territorial, que manca a les escoles llevat la universitat (que té la seva pròpia organització esportiva, que és una federació esportiva i no una veritable associació de joves).

A la resta de nivells escolars (elemental, escola mitjana i escola superior) hi ha també molt poca associació. Una darrera experiència de gran interès. són "Els Jocs de la Joventut", que es realitzen un cop a l'any i els organitza el "Comitè Olímpic" i les federacions esportives nacionals; aquests jocs passen per un procés de preselec-

ció que es produeix a les escoles i que arriba a ser una manifestació nacional. És una experiència de gran interès, però que no ha donat vida (malgrat els nombrosos anys en què s'ha produït), a cap experiència associati-

va. Les experiències associatives establides són les que es produeixen dins del seu mateix territori.

Això no és cap novetat dins la situació italiana: el sistema esportiu italià ha nascut de les societats esportives,





abans del naixement de les federacions i abans del naixement de les associacions poliesportives com la U.I.S.P. (Unió Italiana del Esport Popular); associacions esportives però no sempre sols esportives, sinó també culturals i que han estat lligades a iniciatives de caràcter social, polític, religiós..., resumint: a experiències associatives d'aquesta natura.

Les característiques del moviment esportiu italià són molt interessants, perquè fins ara, i des dels anys del feixisme italià (amb la voluntat de governar d'una forma rígida tot el sistema esportiu, des de les altes a les baixes esferes), la presència d'aquestes societats esportives (no nascudes ni de reglaments ni de rècords) obeeix a tota una sèrie de necessitats esportives (però també més generals com l'associació de joves), que van representar aleshores un lloc de resistència i, actualment, dins d'una societat oberta i lliure, un lloc de resistència a l'abatiment. Aquest és un punt que produeix una gran riquesa d'experiències perquè crec que aquesta és la qüestió principal per garantir que hi hagi una relació, una aportació, entre grans masses juvenils desitjoses d'una rica experiència, i el moviment esportiu. El moviment esportiu no s'ha de presentar com un paisatge monòton, sinó com un paisatge ric en propostes, ric en diferències; perquè avui, la *cultura* juvenil a Itàlia, però també a Barcelona requereix com a primera condició que la relació entre jovent, cultures juvenils i esport, sigui rica i veritable i que no es presenti com quelcom monòton, que no es presenti com un moviment unidireccional i sí com un moviment amb riquesa de motivacions i de possibilitats; això sense substituir el dogmatisme del rècord i del superagonisme, pel dogmatisme de l'antagonisme i del antirècord, substitució que ens portaria als mateixos errors de sempre (dogmatisme del que ja he parlat abans). Per això el moviment esportiu italià, històricament ha produït diferents tipus d'organització:

federacions esportives nacionals i associacions poliesportives, totes dues lligades a moviments no sols esportius sinó també culturals i molt diversificats.

Les actituds dels joves envers dos corrents de l'esport

Dins el pla teòric és necessari començar a sistematitzar aquest fet, dient que actualment sobreviuen, s'entrelligen i coexisteixen, dins un esport que resta com quelcom unitari, dos corrents, dos formes de pronunciar les paraules de l'esport: un llenguatge que té com a meta la idea del màxim resultat absolut, on variables com la motivació, l'edat, els condicionaments socials i econòmics solament són punts variables només considerats com a contribuïdors o obstaculitzadors per aconseguir aquest objectiu: la maximització del resultat.

L'altra via (que per ser veritable ha de ser tolerant i no dogmàtica), pensa en el màxim resultat, d'una forma relativa. No ignora, accepta el valor del màxim resultat, ja que aquest està unit al progrés científic i tècnic que l'esport necessita. Considera el llenguatge del màxim resultat com a un hoste estable dins l'esport però per algunes edats això és la salut, per a d'altres edats i cultures juvenils és un ideal estètic, de bellesa. Això és conseqüència d'una cultura on la paraula "màxim" és indispensable, ja que sense aquesta no hi ha esport; ni tan sols quan pensem en l'aspecte més recreatiu. Sense la idea de progrés, d'objectiu, d'un organisme personal, d'una voluntat de superació no podem dir que estem dins l'àrea de l'esport. En la idea d'un esport que respecti el valor del resultat màxim absolut, i que al mateix temps permeti espai per altres valors més moderns i tolerants, hi ha lloc per a tothom.

En aquest aspecte l'experiència italiana de la participació dels joves dins l'esport té característiques paral·leles a les d'altres països. També a Itàlia hi ha hagut un creixement en la pràctica esportiva juvenil resultat de l'augment d'escolarització de les masses, de la influència i suport de la família i de la consideració cultural més gran de l'esport dins la societat italiana, europea i mundial contemporànies. Però això pateix un moment d'abandonament: podem dir clarament que aquest fenomen va lligat al fet de què s'ha treballat poc per reequilibrar el paisatge esportiu. Ja sigui des del punt de vista dels valors indicats als esportistes i a tots aquells que es preocupen d'esport, ja sigui per les despeses; no podem oblidar que mantenir la pràctica esportiva a un cert nivell d'edat i de resultats implica despeses per a l'individu i per a la societat. El resultat va unit a tota una sèrie d'importants inversions econòmiques.

L'abandonament, no és de l'activitat esportiva, sinó de l'activitat esportiva organitzada. Això em sembla de molta importància: l'abandonament de la societat esportiva, del campionat, del torneig, però no de la indumentària esportiva ni de certs hàbits. Tot això està en creixement mercès al fenomen publicitari i a la indústria de l'esport, ja que fomenten el desenvolupament del consum esportiu individual; està lligat a la valorització del vestit i del cos i convulsiona, profundament, l'esport.

Si s'abandonen les societats esportives organitzades, no parlem només de motius, també de culpes: molt sovint es deixa la federació esportiva perquè s'hi està molt malament. Són llocs d'una jerarquia insostenible, on la diferència i el nivell tècnic són insuperables i per la consciència moderna i per al jove d'avui, dins d'una societat oberta i democràtica, aquestes són formes insuportables de jerarquia política. És sorprenent observar que dins el món de l'esport, on l'edat dels practicants és la dels joves no hi hagi ni

Sovint s'abandonen les federacions esportives més per les seves característiques institucionals, que per motius personals de caire social o econòmic

Les formes de govern de l'esport han de representar totes les tendències esportives, també aquelles que es practiquen a nivell individual

joves ni dones dirigents (ni a les societats esportives ni a les federacions). Els atletes no voten. No és solament per motius culturals i econòmics, sinó més aviat motius institucionals, que les societats i les federacions esportives, molt sovint no representin un lloc atractiu per als joves. Dir-ho és molt simple, i trist; però és la realitat.

Cal un canal de comunicació entre associacions i joves

Nosaltres volem que la societat esportiva italiana obtingui un nou equilibri: dins el terreny dels valors culturals, de la motivació esportiva tradicional i clàssica del màxim absolut i maximitzar les motivacions. L'equilibri entre les inversions públiques i privades, entre l'esport d'alta competició i l'esport apetitós a gran part de la població (no sols en el seu valor físic de salut, sinó també en els seus valors culturals, associatius i formatius). Un reequilibri des del punt de vista cultural, polític, inversions públiques i privades, instal·lacions necessàries i d'institucions. Perquè si les formes de govern de l'esport, a Itàlia com imagino als altres països, volen ser formes de govern de l'esport que veritablement hi ha, han de representar totes les forces esportives i al mateix temps ajudar, sobretot la gran quantitat de joves que practiquen l'esport individualment, sense obligar-los a formar part d'organitzacions més complexes i estables. Crec que és legítim que tothom practiqui l'esport com vulgui, individualment, o no.

La nostra opció porta a formes més organitzades (indirectament) a aquesta tendència individualista. No perquè ens entusiasmin les formes organitzades, sinó perquè per arribar a les finalitats que comporta la pràctica esportiva (i no sols la dels joves), l'estructura organitzada permet economitjar. Permet una lliure circulació de tècniques i d'idees i permet organitzar, de

forma estable, la pràctica; i aquesta és, encara actualment, la forma històricament determinant que guanya dins del progrés esportiu. Perquè això funcioni fa falta enderrocar el mur format per les característiques culturals, i no sols econòmiques, i institucionals que avui té apartada gran part de la massa juvenil de la pràctica esportiva organitzada. Aquesta qüestió, a Itàlia, ens porta al problema d'un gran progrés cultural dins l'esport.

Hem fet alguns avanços en la tècnica, en la ciència, en les prestacions, en la investigació mèdica, difoses a nivell de massa i que ens fan possible aprofitar al màxim els avantatges de l'esport i minimitzar el seu risc i els desavantatges que pugui produir (no sols quan està mal fet) dins determinades classes socials i d'edat; però que al mateix temps produeixi un progrés cultural dins del llenguatge i tradició de l'esport fins arribar a tradicions i llenguatges molt diferents que ens obrin un canal entre cultures juvenils i cultures esportives. La presència juvenil creix a les disciplines esportives que guarden aquesta relació: forma cultural/disciplina esportiva. Penso en la difusió actual de la gimnàstica i les seves relacions amb la música moderna, en les relacions entre esport/dansa, salut/moda... Estudiem la natura d'aquest fenomen, la teoria de la alienació, jòguing i d'altres esports d'aquest tipus. Aquesta àrea de l'esport és marginal, si pensem en la tradició olímpica, però és bàsica si tenim en compte els interessos de massa que es difonen; l'abandonament augmenta i paral·lelament es creen estructures i organitzacions esportives, molt sovint noves, i que són societats esportives (encara que de vegades ni ells ho saben) que s'organitzen amb formes i llenguatges diferents a la resta de societats d'aquesta mena: menys jeràrquica, formes més difoses d'autogestió, forta presència de joves (no sols a la pràctica esportiva, també dins la direcció i gestió econòmica i tècnica). No

vull dir amb això que el futur sigui aquest, ni que presenciem la decadència de les disciplines olímpiques tradicionals. Els elements de decadència es faran presents si els elements tradicionals de disciplina olímpica i els ens de promoció no evolucionen. Les formes poden ser mutables, però ara és estable la fractura entre cultura esportiva intacta des dels anys de la síntesi neocubertiniana i les formes de sentir i organitzar-se dels joves. L'esport ha d'actuar amb coratge tot reformant la seva pròpia estructura, presentant l'esport com una cosa desitjable, com un bé per als joves. L'esport ja és això, però l'organització i el moviment esportius, no. L'esport practicat com un bé és quelcom que s'ha d'aconseguir. Molt sovint, s'ignora i es deixa de banda el moviment esportiu, ja que es considera com una taxa que s'ha de pagar (i sovint és així). El moviment esportiu organitzat, a nivell de societat o d'organització més general, no és més que una obligació, una experiència de límit, però al mateix temps és una experiència de participació i de democràcia. La nostra organització italiana està molt preocupada per aquest problema, ja que creiem que construir un pont entre cultura juvenil i pràctica esportiva és quelcom que es produeix per si mateix. El moviment esportiu és una tasca de gran relleu per determinar un futur per a l'esport i per a la societat. No oblidem que avui, a Itàlia i a la resta del món, el fenomen esportiu és el llenguatge més parlat i la seva forma associativa és la més difusa i ramificada. Pot ser un element que ens ajudi a fixar el grau de democràcia, de llibertat, de participació d'una societat avançada. La forma de ser del moviment esportiu, que a Itàlia és la forma associativa més difosa, indica el grau de democràcia i de llibertat d'una societat. És un dels teixits decisius per la relació que s'ha establert entre experiència esportiva i altres valors que l'individu travessa i crea dins el decurs de la seva vida quotidiana.

COM VIUEN L'ESPORT ELS JOVES: La ciutat de Barcelona

M^a Mercè Masnou i Ferrer Llicenciada en Educació Física i entrenadora estatal d'atletisme.



La relació joves-esport al llarg de la història, ha estat considerada de moltes maneres. Els beneficis que aquest aportava a la joventut d'unes i altres èpoques, s'associaven a la seva millor disponibilitat en el camp militar o a qüestions també de caire utilitari: els nois —les noies solien ser educades d'altra manera— creixien sans i forts si en la seva vida quotidiana hi havia alguna dosi d'ac-

tivitat física. Avui dia s'han sobrepassat tots aquests conceptes i l'esport sembla que vol trencar les fronteres d'edat, sexe, nació... i que adquireix la forma de fenomen universal. Els joves ja no fan esport per formar el seu cos en previsió d'algun possible conflicte bèl·lic, ni tan sols per créixer amb salut abundant... tenen altres motivacions i busquen en la pràctica esportiva des de satis-

fer un anhel de perfecció corporal fins a passar-ho bé una estona i prou. La forma i contingut de les activitats físiques va fent-se més i més gran a mesura que avancem en el temps. Però aquesta renovació continuada del concepte esport, proposa tota una sèrie de problemes a aquells que dediquen el seu temps, d'una o altra forma, a organitzar, planificar o programar activitats es-

El sexe és un dels factors més determinants a l'hora de practicar esports, donant-se ja des del nivell escolar

portives. Polítics, tècnics, educadors... han de saber si allò que proposen correspon a la demanda que es produeix en cada lloc i moment. Per això, aprofitant aquest Any Internacional del Jove, l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Barcelona va donar llum verda a una recerca que estudiés des de diferents perspectives la relació joves-esport, de la qual avui us en fem un resum.* Els resultats obtinguts ens podrien fer arribar a dir que —si bé els joves no són, ni de bon tros, un tot homogeni sí que reaccionen de manera semblant en un racó o altre del planeta davant el fenomen esportiu, si considerem els estudis consultats (que trobareu a la bibliografia del treball) fets a altres països, majorment europeus. La posició que pren el jove davant l'esport, la seva forma de practicar-lo... depèn de factors com ara el sexe, la classe social a què pertany, la seva formació o nivell sociocultural... etc. Això ho veureu tot seguit.

Parlem de joves, de joventut... Però, a qui ens referim? Els encarregats de tirar endavant el *Projecte Jove*, organitzat per l'Ajuntament barceloní i que s'ha anat desenvolupant al llarg de l'any, van decidir acotar el concepte i donar entrada a nois i noies de 14 a 25 anys. Hi entren des dels estudiants de BUP fins a llicenciats, treballadors o aturats. El ventall és ampli i fa que es produeixin múltiples situacions en la seva relació amb l'esport.

A partir d'aquest moment, doncs, quan parlem de joves ens referirem a aquest grup d'edats.

El jovent barceloní, segons el cens de 1981, es componia de 265.754 nois i noies en la següent proporció: 50,8% dels primers i 49,2% del total.

Aquest és el marc sobre el qual mirarem d'aclarir qui, com i perquè practica esport a la ciutat.

Metodologia emprada

El guió de l'estudi sobre Els Joves i l'Esport a Barcelona, la forma que va agafar finalment, va estar condicionat per una sèrie de converses mantingudes amb gent que treballa des de fa temps el tema juvenil i també per la recerca bibliogràfica feta a l'ensem.

La realització del treball va suposar emprendre dues vies principals:

En primer lloc es feren entrevistes en profunditat a tota una sèrie de persones, vinculades o no a institucions, però ficades en tot cas en el món dels joves.

Paral·lelament a això va haver-hi una altra mena de treball de camp, força entretingut: s'havien de trobar dades concretes de participació juvenil en un seguit d'actes esportius, anar també a les diferents federacions i demanar-los el nombre de joves barcelonins afiliats, i, finalment, fer el buidat de les dades sobre esport existents en una enquesta que s'havia passat a un miler de joves per tal de veure quins eren els seus valors bàsics...

Com podeu veure, tot plegat comportava un volum de feina considerable. La urgència de temps per realitzar el treball va fer que, en certa manera ens quedéssim a un nivell més aviat descriptiu. Ha estat amb posterioritat que hem procurat fer una anàlisi més profunda de les dades aconseguides. És això el que llegirem seguidament. El text és, amb poques variants, el que va servir per fer una ponència a les *Jornades sobre Els Joves i l'Esport*, emmarcades en els actes del 10è Aniversari de l'INEF.

Factors que condicionen la pràctica esportiva

Són molts i s'interrelacionen constantment. N'hem destriat alguns per tal de veure quins són els seus efec-

tes en els joves barcelonins i les seves pràctiques.

a.— El sexe

El sexe és, ara per ara, un dels factors més determinants a l'hora de practicar, o no, esport. Ja a nivell escolar les diferències són grans: un 70,5% de nois fan esport enfront al 29,5% de noies. En l'esport federat les xifres són més distants encara, la proporció és del 78,3% de nois i del 21,7% de noies practicants. I en activitats concretes es mantenen a un nivell similar: en la cursa de El Corte Inglés (amb més de 50.000 participants) hi havia un 77,3% de nois i un 22,7% de noies; en la Travessa del port de Barcelona hi participaren un 70,2% de nois i un 29,8% de noies. Tan sols si es tracta d'activitats que prenen un aire més recreatiu i amb un component de relació social més fort, com poden ser les estades esportives organitzades a l'estiu per l'Ajuntament de Barcelona o la Direcció General de la Joventut de la Generalitat catalana, les proporcions tendeixen a igualar-se: 52,9% de nois i 47,1% de noies en el primer cas i 66,2% de nois i 33,8% de noies en el segon. Les noies, doncs, semblen no trobar tants al·licients en la pràctica esportiva, potser perquè aquesta ha tingut des de sempre un marcat caràcter masculí. La mateixa societat continua empenyent a les representants femenines vers activitats que considera més pròpies del seu sexe. I, si de cas les introdueix en el món de l'esport —per exemple, a l'escola— veurem que no tenen tanta varietat d'opcions com els nois. Hem de fer constar que les noies, ja de més grans, solen optar, majoritàriament, per un tipus de pràctica esportiva menys competitiva i tradicional, però ens queda el dubte de si això seria igual si se les hagués format, esportivament d'una altra forma.

b.— L'edat Les edats de màxima activitat es-



portiva corresponen al període comprès entre els 16-17 anys. Això tant va sorgir en les dades relatives als esportistes escolars com en el tractament de les activitats puntuals abans esmentades (corsa popular, etc.). Pel que respecta a l'esport federat, aquest moment, no és tan clar i depèn del tipus d'esport que es consideri. Els resultats del buidatge de les qüestions de caire esportiu d'una enquesta sobre valors bàsics dels joves —passada a un miler de joves barcelonins dins el mateix *Projecte Jove*— va confirmar que aquests 16-17 anys eren el punt més alt d'activitat respecte a la pràctica de l'esport.

Per altra banda hem pogut veure que l'activitat decreix considerablement a partir dels 18-19 anys. Si abans hem parlat de sexe, ara podem dir que també això influeix en aquest punt: les noies tendeixen a deixar abans la pràctica, ja sigui habitual o relativa, de l'esport. A nivell general, tant en els nois com en les noies —si bé més acusat en el cas d'elles— podem apuntar que s'observa una progressiva pèrdua d'interès envers el tipus d'esport que s'ha estat practicant.

També cal tenir present que, per la seva entrada en el món adult, s'obren al jove moltes altres possibles formes d'ocupar el temps de lleure. És en aquest moment també que el jove passa a un altre apartat de la seva vida: deixa l'escola i, o bé continua estudiant (Universitat, carreres d'ensenyament superior...) o bé passa a formar part del món dels treballadors o dels aturats. Tant en un cas com en l'altre el jove canvia d'ambient, deixa a bona part dels seus companys de sempre i coneix nova gent, que pot tenir altres interessos. Això pot implicar un trencament amb els tipus d'activitats que desenvolupava fins aleshores i entre les quals s'inclouen, o no, les de caire esportiu.

De vegades els joves no deixen to-

talment l'esport, si n'havien practicat a l'escola, però poden canviar d'esport. L'oferta més diversificada o el possible rebuig d'allò que havien fet fins llavors poden ser algunes de les causes de què es produeixi aquest canvi. O pot continuar vinculat a l'activitat física, però d'una manera ben diferent: com a espectador; però això ja és una altra qüestió.

c.— L'estat civil

És aquest un altre factor que sembla tenir certament relació amb el nivell de pràctica esportiva. Si bé afecta potser relativament a pocs joves, sol ser coincident, més o menys, amb aquesta edat que hem vist que era crítica de cara a la continuació en el món de l'activitat física.

En el nostre estudi s'ha pogut veure com la pràctica disminuïa si els joves eren casats, però no tant si estaven separats. Probablement (l'enquesta no ho plantejava) el tenir o no fills faria variar també les proporcions. Les noies (altra vegada el sexe) es veïen molt més afectades pel canvi d'estat que els nois.

d.— Les ocupacions principals

Quant a les ocupacions principals dels practicants habituals d'algun esport en l'esmentada enquesta, l'estudi ho era en un 59,7% dels casos. La proporció de practicants habituals que treballessin, fossin aturats o no entressin en cap de les tres categories, era molt menor. Respecte als practicants relatius o ocasionals, els percentatges variaven una mica. Si bé en les noies el predomini continuava sent d'estudiants (50,9%) per damunt de les altres categories, entre els nois la proporció entre estudiants, treballadors i aturats que dedicaven algun temps a l'esport, era més igualada (37%, 26,9% i 19,6%, respectivament).

Això reafirma que és l'escola o, per dir-ho més precisament, l'època

d'estudiant, la que dona més opció al jove per poder practicar algun esport. L'entrada al món del treball o de l'atur representa un fre a la pràctica esportiva regular.

e.— El lloc de residència

La importància d'aquest factor és gran, per diverses raons: una, pel fet de què segons el lloc de residència ja es disposarà, o no, d'uns equipaments que possibilitaran unes pràctiques esportives determinades. I, lligat en això, no podem oblidar que el lloc de residència dels joves sol estar en funció del seu nivell sociocultural o, potser més ben dit, del de la seva família; aquest punt té moltes implicacions d'entre les quals destaca la seva capacitat de moure's més o menys per poder assolir els objectius que es proposin. La influència de l'entorn físic, cultural i familiar sol ser determinant de cara a què els joves practiquin o no algun esport, i també a l'hora de triar el tipus d'esport, com veurem més endavant.

En el nostre estudi vam partir, arribats en aquest punt, de la classificació que havien fet Bonal i Costa dels barris barcelonins,¹ tenint en compte tota una sèrie de variables com ara la categoria socio-professional, la proporció de propietaris per nucli d'habitació, l'escolarització dels joves de 17 a 19 anys... essent aquests criteris de diferenciació semblants als propugnats per Augustin²

Dos dels districtes benestants de Barcelona, el de l'Eixample, Districte II, i el de Sarrià-St. Gervasi, Districte V, foren els que donaren un nombre més elevat de practicants habituals, així com les proporcions més elevades de pràctica femenina. Això sembla confirmar resultats d'estudis semblants fets a l'estranger com els de Hendry,³ que ja es trobà amb que les classes socials no manuals solen estar associades a la pràctica esportiva tant a

***Moltes vegades les noies,
tot i estant associades a alguna entitat esportiva,
no practiquen esport.
Per a elles sembla comptar més l'associació
com a marc de relacions socials***

l'escola com en el temps de lleure. De manera curiosa, entre els districtes amb major nombre de practicants relatius o ocasionals, van sortir-ne dos dels qualificats com de baix nivell, St. Martí de Provençals, Districte X, i Horta-Guinardó, Districte VII, acompanyat altra vegada a l'Eixample. Com a justificació a aquest fet podríem dir que hi pot haver per una banda, un cert dèficit d'instal·lacions esportives en els barris esmentats que dificulten la pràctica habitual.

Això pot ser pal·liat amb relativa facilitat pels habitants de l'Eixample que, per la seva millor situació econòmica, poden permetre's de practicar en altres equipaments, lluny del seu entorn immediat, la qual cosa és més difícil d'aconseguir per part dels joves dels altres dos districtes. De tota manera, les diferències —com veurem més endavant— també venen marcades pel tipus de pràctica, els esports que es practiquen en les diferents categories de districtes.

Finalment, els districtes amb una proporció més gran de no practicants, considerant el conjunt d'enquestats, coincidien amb els de baixa qualificació: St. Martí de Provençals, Districte X, Horta-Guinardó, Districte VII, i Nou Barris, Districte VIII. Així mateix es donava aquí el més alt percentatge de no participació femenina, la qual cosa es veurà justificada, en certa manera, quan veiem els esports que s'hi practiquen.

f.— **L'associacionisme esportiu**

El fet de pertànyer o no a alguna entitat de caire esportiu podia influir també en la pràctica dels joves. Fet i fet hi ha una sèrie de consideracions que cal tenir en compte respecte a aquest punt: algun dels estudis consultats parlava de què les entitats esportives eren rebutjades per alguns joves que les consideraven massa tancades, dedicades a la pràctica d'esports tradicionals i bà-

sicament enfocades a la part competitiva d'aquests. A més, el fet de pertànyer a alguna entitat o club suposava normalment una despesa econòmica que no sempre podien permetre's els joves.

Els resultats obtinguts van ser que un alt percentatge de practicants habituals estava realment associat a alguna entitat (81,6% en el cas dels nois i 64,6% en el de les noies), sent molt més baix el nombre d'associats entre els practicants relatius i els no-practicants. Si ens fixàvem en el sexe es donava la circumstància de què les noies tenien un percentatge més alt d'associació en les categories de practicant relatiu o no-practicant respecte als nois. Certament aquesta és una dada curiosa. Moltes vegades les noies, tot i estant associades a alguna entitat esportiva, no practiquen esport. Aquest fet sembla confirmar la hipòtesi de què un aspecte molt important per a les noies és el de les relacions socials que poden trobar mitjançant l'esport o, en el cas que ens ocupa, a través de la seva pertinença a alguna entitat esportiva. Segurament són els marits, els pares, els germans... els que fan esport. Però no pas elles.

Una altra dada curiosa era que s'observava una certa revifalla en el grau d'associacionisme dels nois de 22 a 24 anys, practicants relatius o no practicants, que es correspondria amb la que es donava en veure la pràctica esportiva relativa en aquest grup d'edat. El fet d'haver-se establert humanament i professional una part dels joves, almenys, pot ser el que propiciï aquest aspecte.

g.— **Les manifestacions esportives massives o la creixent importància del fet social en l'esport jove**

Per últim, respecte als factors condicionants de la pràctica esportiva, vam voler comprovar si realment es podia donar la circumstància de què els joves no es fixaven tant en la

part competitiva com en la recreativa o de relació social que pot comportar l'activitat física.

Per tal d'avaluar això d'alguna manera, vam recórrer a veure quins joves eren els que afirmaven haver corregut en la cursa popular que organitza anualment l'Àrea de Joventut i Esports de l'Ajuntament barceloní.

D'entre els joves que practicaven esport habitualment, un elevat percentatge havia pres part en la cursa (un 71,8% dels nois i un 67,9% de les noies). Ara bé, els percentatges de participació en la cursa de practicants relatius i no practicants, tant nois com noies, també eren relativament alts.

Això fa pensar que potser avui els joves sí que valoren, tant o més que la mateixa activitat física, el fet de la comunicació, de la relació social i de solidaritat que pot establir-se durant la seva execució. Les curses populars i d'altres manifestacions d'activitat física a nivell de masses solen donar opció a participar-hi a tothom, no s'espera que hi hagi un rendiment per damunt de tot... es converteixen en una mena de festa, animada i colorista, a la que es pot assistir amb els companys, parents, amics...

Esports practicats: un gust creixent envers les noves pràctiques

Parlarem ara del tipus d'esports que practiquen els joves a diferents nivells: escolar, federat... veient les diferències existents en cada cas, per acabar desvetllant els seus interessos reals, expressats en unes enquestes.

a.— **Esport a l'escola: la tradició s'imposa**

Abans hem esmentat el fet de què semblava l'època escolar el moment de més activitat esportiva. Ara bé, el tipus d'esport que es practica a



l'escola —deixant de banda les classes d'educació física, que poden tenir un altre caire— beu de les fonts més tradicionals. L'esport dels adults (l'esport espectacle) es disfressa una mica, se li pretén donar un to educatiu, i s'introdueix en el món escolar. S'estableix aquí també una clara diferència segons el sexe dels practicants. Els nens podien accedir (durant el curs 1983-84) a la pràctica d'onze esports, però les noies es veien limitades a competir en sis. Com podeu veure, i en tots dos casos, la limitació és força patent. I sembla talment que es vulgui anar preparant els nois i les noies (sobretot els primers) de cara a un possible pas, no gaire llunyà, al món de l'esport federat.

El tipus d'esport practicat pels nois i noies, a aquest nivell escolar, ens reflecteix també clarament moltes vegades la seva procedència social, o el tipus d'escola a què assisteix. Així hi ha una sèrie d'esports reservats pràcticament a escoles de nivell socioeconòmic alt, ja sigui pel pes econòmic que comporta fer o mantenir les instal·lacions, o perquè són esports més adaptats a una classe social concreta. Un altre paràmetre que permet distingir a les escoles de nivell econòmic alt de les altres, és el nombre d'equips que presenten a les diferents competicions. Tan sols en algun esport, el futbol sala, per exemple, les escoles menys afavorides poden competir —en nombre d'equips— amb les d'alt nivell.

Els esports preferits pels escolars, entre els quals poden practicar, són aquells que viuen més en la seva vida quotidiana a través dels diaris, la TV... L'escola, per altra banda, també els recolza donat que —llevat del cas del futbol— no requereixen material ni instal·lacions gaire sofisticats.

b.— Més varietat en l'esport federat
Però, ¿i si el noi/a vol jugar a tennis? ¿O si és tan bo jugant a bàsquet

que sembla que l'escola se li fa petita? En qualsevol d'aquests casos pot recórrer a l'esport federat afiliant-se per anar bé (i si pot) a un club o entitat esportiva. Les opcions que es presenten en aquest camp són molt més diversificades. La nostra consulta es va estendre a les quaranta dues federacions existents i no cal dir que moltes d'aquestes agrupen diferents tipus de pràctiques esportives.

Si hem de fer cas de les xifres aportades per les federacions, el nombre de joves barcelonins que hi són apuntats és, certament, espectacular. Van ser, en total, 85.674 els joves esportistes federats censats. Això representa el 32,2% dels joves barcelonins. Continuant amb les diferenciacions en funció del sexe, la proporció augmenta si ens referim als nois (un 49,7% del total) i decreix en parlar de les noies un (14,2%). El nombre d'esports que practicava cada sexe també era —com en el cas escolar— diferent. Els nois n'arribaven a practicar quaranta-un, enfront als trenta-quatre de les noies. Tant en un sexe com en l'altre l'esport amb més nombre de practicants, era tota la gamma d'arts mar-

cials. Una sèrie de factors poden explicar aquest fenomen, impensable potser fa uns anys: per una banda poden ser inclosos en el que anomenem noves pràctiques, també cal dir que a Barcelona han proliferat darrerament tota mena de gimnasos i locals on s'imparteixen aquestes pràctiques —la demanda en aquest aspecte és molt forta— i que tothom que passa per allà ha de federar-se. Finalment no és aliè a aquest gust per aquesta mena de pràctiques de defensa personal l'ambient d'inseguretat que s'està fent més patent dia a dia...

Apart d'aquesta coincidència inicial, el tipus d'esport preferit per les noies variava respecte al preferit pels nois. Les noies semblen adaptar-se millor a esports que no impliquin massa l'aspecte competitiu i que puguin ser practicats sense problemes amb un company/a (Taula I).

c.— Les noves pràctiques guanyen adeptes entre els joves

La varietat d'opcions que oferia l'esport federatiu semblava poder cobrir amb escreix la demanda existent entre els joves. Però això tampoc va semblar ser prou cert una

Taula I
Esports preferits pels joves federats de Barcelona, segons sexes (1984)

DONES		HOMES
1	Salvament i socorrisme (primers auxilis)	Futbol
2	Patinatge artístic	Pilota
3	Piragüisme	Rugbi
4	Hípica	Lluita
5	Esquí de fons	Esgrima
6	Gimnàstica	Patinatge sobre gel
7	Voleibol	Esport aeri
8	Esquí alpi	Aikido
9	Salvament i socorrisme (aquàtic)	Kendo
10	Esquí artístic	Ciclisme

Font: Taula elaborada per Núria Puig a partir de les dades de l'estudi **ELS JOVES I L'ESPORT**.

El lloc de residència i la classe social de pertinença són factors condicionants tan del nivell de participació com del tipus d'esport practicat

vegada vam haver ordenat les dades de l'enquesta feta al miler de barcelonins.

Si, a primera vista, la taula d'esports practicats per aquests és més curta que la referida als joves federats, el cert és que la diversitat o l'especificitat en la tria dels esports és més gran en la primera. A més, en ella s'inclouen activitats esportives que no apareixien en la taula d'esports federats i en falten alguns d'aquests (si bé no els més tradicionals) o es veuen desbancats per les noves pràctiques. L'ordre de preferències ha variat sensiblement... (Taula II).

distreu a la vegada. El que propicia el contacte amb la natura i permet fer amics... Aquest sembla ser el més valorat. Fins i tot esports que tenen acceptació aparentment pel seu caire competitiu, com ara el futbol-sala, amaguen al seu darrera tot l'ambient d'equip, de solidaritat entre esportistes de molt variades qualitats físiques, punt aquest impensable en l'àmbit de l'esport federat, de competició, en la qual el que interessa és guanyar, sigui com si-

d. El lloc de residència, encara
El tipus d'esport practicat pels joves

definides i podríem dir que la reproducció del món dels adults es fa prou patent en aquesta distinció. Els joves benestants es dediquen més aviat a la pràctica d'esports relativament nous, en certa forma minoritaris, que exigeixen material i poden implicar desplaçaments per ser practicats en les millors condicions. Els joves de classes més modestes enfoquen el seu interès vers la pràctica d'esports d'equip o d'altres individuals però de caire ben tradicional. Les despeses de material que solen exigir són molt més baixes i sovint no calen instal·lacions complexes i per tant no cal desplaçar-se en cas de no tenir-les a l'abast. Així mateix solen ser esports en els quals l'esforç es fa patent i que són susceptibles —o així ho creuen els seus practicants, potser perquè així ho prediquen els mass-media— de ser un vehicle de promoció social, en cas de reeixir en la seva pràctica.

De tota manera, hi ha una altra qüestió diferenciadora també observable. A mesura que les classes més modestes o de nivell mitjà accedeixen a la pràctica d'esports que fins aleshores eren privilegi de les altes, aquestes s'afanyen a deixar-los de banda i a fixar el seu interès en altres que continuïn conservant aquest cert aire elitista.

e. Els somnis dels joves: cercar l'aventura

Això que hem vist fins ara és la realitat que ens vam trobar, però, ¿que passaria si es fessin realitat els somnis esportius dels joves?

En una enquesta passada als joves que van prendre part en les estades de vacances de l'Ajuntament de Barcelona, se'ls va demanar quins serien els esports que voldrien practicar.⁵

Els resultats van afavorir, de manera absoluta a esports que tenen poc a veure amb els tradicionals o amb els que els joves han practicat a

Taula II
Esports preferits pels joves a Barcelona, segons sexes (1984)

DONES		HOMES	
1	Jogging		Futbol
2	Beisbol		Karate
3	Salvament i socorrisme		Culturisme
4	Gimnàstica-jazz		Tennis taula
5	Ballet		Futbol-sala
6	Gimnàstica rítmica		Wind-surf
7	Caminar		Basquetbol
8	Dansa		Boxa
9	Bail		Fronton
10	loga		Esqui

Font: Taula elaborada per Núria Puig a partir de les dades de l'estudi **ELS JOVES I L'ESPORT**.

L'esport tradicional, tot i que encara domina, es veu, poc a poc, encercat i arraconat per aquestes activitats físiques de nova jornada. Els joves no donen ja tanta importància als valors que la pràctica dels esports que havien après a l'escola comporten. Fins i tot, en certa manera, els rebutgen pel mateix fet d'haver-los practicat en aquell context. Això ja s'havia deixat veure, tímidament, en la taula de preferència dins els esports federats. És, con dèiem, una de les possibles raons de la total hegemonia de la pràctica de les arts marcial, per exemple. L'esport que permet sentir-se àgil i

ve condicionat també, com ja hem esmentat, pel seu lloc de residència o per la seva categoria sòcio-professional. En el nostre estudi vam assimilar els districtes barcelonins a tres categories socials segons els seus habitants majoritaris: alta, mitjana i baixa. A partir d'això vam poder comprovar que, segons el tipus d'esport que es tractés, la seva pràctica majoritària era més o menys acusada en una o altra categoria. La taula III és un bon reflex de la diferenciació de tipus de pràctica segons la categoria dels districtes. Les postures semblen, doncs, ben



Taula III

1. Esqui nàutic	19
2. Ala delta	16,8
3. Submarinisme	9,85
4. Equitació	9,85
5. Paracaigudisme	7,3
6. Vela	6,2
7. Tennis	6,2
8. Trial	4,01
9. Motocross	3,65
10. Escalada	2,55
11. Vol sense motor	2,19
12. Natació	2,19
13. Alpinisme	1,46
14. Atletisme	1,09
15. Patinatge	1,09
16. Muntanyisme	1,09
17. Futbol	0,73
18. Piragüisme	0,4
19. Motonàutica	0,4
20. Espeleologia	0,4
21. Aerostatisme	0,4
22. Handbol	0,4
23. Voleibol	0,4
24. Waterpolo	0,4
25. Ciclisme	0,4
26. Rugbi	0,4
27. Petanca	0,4
28. Tir amb arc	0,4
29. Tir	0,4

l'escola. El risc, l'aventura, el contacte amb la natura i l'esforç individual caracteritzen els esports més triats per aquesta mostra de joves. Una altra característica comuna a gran part dels mateixos és la seva escassa submissió a reglaments o normes, i la relativament nul·la importància de la competició.

Això sembla confirmar que els esports tradicionals, tot i comptar encara amb molta acceptació entre els joves, s'estan qüestionant dia a dia, i que la joventut busca tot d'alternatives a aquestes activitats físiques que semblen voler collar-la, tot mantenint valors d'un passat que en molts casos rebutja. Alguns joves intenten escapar de l'ambient tancat i tradicionalista dels clubs de sempre, reflexos fidels del que potser van viure a l'escola i prefereixen agrupar-se amb altres joves d'interessos coincidents. L'esport entès com a recreació està arribant al nostre país i deixa em

Conclusions

a. L'oferta esportiva als joves barcelonins

D'una forma molt breu volem fer algunes puntualitzacions sobre l'oferta esportiva que es fa als joves. Des de les institucions o a través d'iniciatives privades o amb certa vinculació institucional, s'ofereix al jove possibilitats de practicar esport.

Potser les institucions cuiden més l'oferta d'esport més tradicional, que pensen que té un grau d'acceptació i demanda més alts, però ja hi ha algun intent per donar opció als

Taula IV

	Alt	Mitjà	Baix
Esgrima	100		
Golf	100		
Esqui	73	11,5	15,4
Hípica	66,7	33,3	
Motociclisme	57,1	28,6	14,3
Vela	56,3	18,7	25
Windsurf			
Aeròbic-Jazz	53,6	14,3	32,1
Ballet-Dansa-Br.			
Tennis-Squash	50,6	23	26,4
Fronton			
Gimnàstica	32,8	25,4	41,8
Tennis-tennis	40	6,7	53,3
Taula			
Basquet	28,5	24,6	46,9
Futbol-Futbol s.	23,1	30,1	46,8
Rugbi-Futbol am.			
Arts Marcials	25	21,4	53,6
i Boxa			
Ciclisme	28,6		71,4
Petanca			100

Les institucions ofereixen formes de relacionar-se amb l'esport més variades que omplen les diferents demandes socials dels joves: monitors, delegats d'equip...

passa és que aquests intents de possibilitar la pràctica d'esports amb cal·le més aviat recreatiu a tots els joves que vulguin fer-ho, queden finalment limitats a grups més aviat reduïts, gairebé sempre per manca de recursos, materials o humans, amb la qual cosa no es pot supervisar com caldria una forta demanda que sembla fer-se patent.

L'oferta privada podríem dir que té dues vessants fonamentals: la tradicional —majorment de clubs adherits a federacions— i la recreativa-comercial, en la qual s'inclouen des de complexos esportius on es pot accedir a pràctiques molt variades, fins a centres especialitzats en una determinada mena d'esport, ja sigui o no de moda.

En ambdós casos l'afiliació és més o menys costosa i això limita el tipus de joves que poden tenir-hi accés. Les institucions, per altra banda, propicien al jove altres mitjans per relacionar-se, més indirectament, amb la pràctica esportiva. Els joves poden actuar així, tant si continuen sent practicants com no, com a monitors, àrbitres o jutges, entrenadors, delegats d'equips, directius... L'escola és un lloc on es dona molt sovint aquesta circumstància i aquest fet sol representar en general, una cosa ben positiva, pels joves: se'ls acostuma a donar ni que sigui una mínima retribució pel seu treball i no queden desconnectats d'aquest món escolar que els havia acollit fins el moment. Així mateix, des d'altres institucions s'ofereix la possibilitat d'accedir a titulacions en l'àmbit esportiu que poden suposar un incentiu pels joves i ajudar-los fins i tot a trobar feina en el món de l'activitat física.

Vist tot això i els resultats obtinguts en la primera part del treball, on hem constatat la forta empenta de les noves pràctiques entre els joves sense que sembli perillar, encara, l'hegemonia dels esports de caire més tradicional, podríem fer un toc



d'atenció sobre algunes qüestions destacables.

Els joves en general, tendeixen a imitar el món dels adults si més no quant a pràctiques esportives. Aquestes pràctiques venen condicionades per un conjunt de factors; si els interrelacionem podem donar amb força aproximació la clau del comportament esportiu dels joves. La dona, les noies en aquest cas, deixen l'esport una mica de banda ja des de l'escola, però això, potser no seria així si l'esport escolar tingués un aire més recreatiu, no tan centrat en la competició.

Ja que parlem de grups concrets dins la globalitat del concepte de

joves, cal esmentar el dels joves aturats. Aquests hem vist com, tot i disposar de temps de lleure, es dediquen molt poc a la pràctica esportiva. D'entre les possibles raons podem assenyalar: la no coincidència horària amb el temps d'obertura de les instal·lacions, la manca de possibilitats econòmiques que limiten el seu camp d'acció... Caldria enfrontar seriosament aquest punt doncs, potser només, el fet de poder assistir a cursos, tan de promoció d'esports com de monitor, etc. podria col·laborar a fer-los afrontar el futur amb més optimisme i augmentar els seus recursos.

Notes:

1. BONAL, R. i COSTA, J. *Sól urbà i classes socials. Materials per a una política municipal* Ed. Blume, Barcelona, 1978. Fundació F. Bofill.
2. AUGUSTIN, J.P. Cadres de vie urbaine et activités physiques et sportives dans l'agglomération de Bordeaux". *Revue géographique des Pyrénées et du sud-ouest*, tome 52, fasc. 3, pp. 291-312. Toulouse, 1981.
3. HENDRY, L.B. "Le sport, les loisirs et les jeunes qui quittent l'école. Résultats des recherches effectuées en Grande Bretagne", dins del *Rapport final du Séminaire pour les jeunes qui quittent l'école*. Bosón, Stockholm, 1978. F.S.S. et C.E.
4. RENSON, R. *La dynamique du processus de socialisation dans le domaine du sport. Quelques données belges*. Dins el *Rapport final...* ob. cit.
5. LAPARRA, J. i altres, *Anàlisi dels campaments i estades de L'àrea de Joventut*. Servei de vacances, estiu 1983. INEF, treball de sociologia 4rt curs, 1983-84.

• Els joves i l'esport a Barcelona, 1984 va ser un treball encarregat per l'Ajuntament de Barcelona formant part de tot un conjunt d'estudis inclosos en el Projecte Jove, endegat pel mateix Ajuntament anel de l'Any Internacional de la Joventut, 1985.

Bibliografia

AJUNTAMENT DE BARCELONA, ÀREA DE JOVENTUT I ESPORTS. *Els equipaments a Barcelona. Situació actual; diagnòsi i propostes d'actuació*. Barcelona, febrer 1984. Realitzat per Dols, Millet, Paez, Puig i Furé.

AJUNTAMENT DE BARCELONA, ÀREA DE JOVENTUT I ESPORTS. *L'esport en edat escolar a la ciutat de Barcelona*. Barcelona (en preparació). Realitzat per Núria Puig i Milagros Garcia.

ALMEIDA, J. "De l'Escola a la "reserva", dins el monogràfic de l'esport després de l'escola, a *Papers de Joventut*, n° 6, abril, 1983.

AUGUSTIN, J-P. "Cadres de vie urbaine et activités physiques et sportives dans l'agglomération de Bordeaux", *Revue Géographique des Pyrénées et du sudoest*. Tome 52, fasc. 3, pp. 291-312. Toulouse 1981.

BONAL, R. I COSTA, J. "Sól urbà i classes socials", *Materials per a una política municipal*. Ed. Blume, Barcelona, 1978. Fundació F. Bofill.

CALLEDE, J-P. "Cadre de vie, pratiques sportives et stratification sociale", à VIII Symposium du Comité International de Sociologie du Sport. Sports et sociétés contemporaines. Paris INSEP, juillet 1983.

CALLEDE, J-P-. "Contribution à une sociologie de la culture: quelques aspects de la pratique sportive". Approche sociologique et perspectives d'action. CEDAS, septembre 1982.

ENAUULT, G. et autres. *Le sport en France. Bilan et perspectives*. Collection Administration nouvelle. Berger-Levrault, Paris, 1979.

GARCIA FERRANDO, M. *Deporte y sociedad*. Ministerio de cultura. Madrid, 1982.

HAUMONT, A. *L'évolution des comportements et des attitudes de la population française a propos des activités physiques et sportives*.

LAPARRA, J. FORTEZA, K. PASTO, R. ALFONSO, J., *Anàlisi dels campaments i estades de L'Àrea de Joventut*, Servei de Vacances estiu 1983.

PUIG, N. *La evolución del impacto de la política y de las camparias de deporte para todos en España*. Marzo 1984. Diferents articles dins de Les jeunes et l'animation socio-culturelle. Journées d'études. mai 1979. Département des Carrières sociales. IUTB. Université de Bordeaux.

Diferents articles dins de Rapport final du Séminaire pour les jeunes qui quittent l'école. Fédération Suedoise des Sports et Conseil de l'Europe. Bosön, Stockholm, 1978.

UN INSTRUMENT D'ANÀLISI PELS PROFESSIONALS

L'esport com a eina de desenvolupament personal

Jean-Paul Callède, *Centre de Sociologia Política, Casa de les Ciències de l'Home d'Aquitània (França)*

La pràctica pedagògica integra en la seva estratègia elements, que, deduïts per la sociologia, permeten un millor coneixement per a l'acció.



L'esport, considerat molt temps, com una forma poc exemplar de la cultura, pateix d'un excés a l'inversa

L'exposició que oferim a continuació conté tres eixos essencials. Defineix, primerament, algunes característiques del lleure esportiu dels joves en relació amb diverses iniciatives recents. Després proposa unes reflexions globals sobre el tema de la significació cultural de l'esport. En definitiva s'esforça a precisar el sentit d'una investigació-acció que es refereix a l'animació dels joves en el seu marc de vida quotidiana.

Alguns aspectes d'un esport per a tots

El lleure esportiu dels joves, si més no en les seves formes recents, encara no està gaire estudiat. Tot i això mostra característiques interessants.

Una diversificació de l'animació esportiva

Ja fa uns quants anys que han nascut noves formes d'animació esportiva. Els equipaments socioculturals proposen activitats a l'aire lliure, a la natura i/o d'expressió cultural. Certes federacions o associacions tenen en compte unes aspiracions a què no sempre pot respondre el tipus d'organització dels clubs "tradicionals". Les pràctiques lliures —o auto dirigides— es multipliquen.

De la mateixa manera, durant l'estiu s'adrecen diverses animacions esportives als joves d'algunes grans ciutats franceses, particularment als de sectors "sensibles" (grans col·lectius, medis populars i proletaris). Aquestes accions, impulsades des de 1982, cada any s'estenen a d'altres departaments i tendeixen també a perllongar-se a d'altres èpoques de l'any.¹

Aquestes operacions s'inscriuen globalment en el projecte social d'un vertader esport per a tots.

Cap a una equiparació social de les possibilitats

D'ençà de l'estiu de 1982 a França, s'han proposat diverses animacions

esportives per als joves. Han estat posades en pràctica per iniciativa dels ajuntaments i amb l'estímul directe de l'Estat.

Aquestes animacions marquen un canvi fonamental de perspectiva que s'expressa a diversos nivells.

Els textos ministerials² insisteixen en l'objectiu social que representa aquesta obertura cap a poblacions de joves —més aviat— desfavorits. Les mesures que preconitzen tendeixen a privilegiar a partir d'aleshores els espais socio-geogràfics perifèrics. A més a més, a nivell de la interministerialitat, mostren la voluntat de considerar de manera més global la integració social de les persones i en particular la inserció dels joves (participació en les animacions esportives, presa de responsabilitat, sensibilització per a la formació pre-professional, etc...) Un programa així mostra, doncs, un canvi en la dinàmica de l'oferta cultural i esportiva, i això, beneficia la perifèria per damunt del centre.

Els dos decennis precedents els podem caracteritzar per una sectorialització de les institucions educatives. Avui dia hom comprova a la inversa, de cara als espais afectats, una globalització de l'animació a nivell dels programes duts a terme ("joves voluntaris", 16-18 anys", Projecte d'Acció Educativa, "Vacances et Loisirs pour tous", "Prevenció estiu 83, 84...") i les col·laboracions institucionals implicades.

Noves perspectives d'animació

Les animacions esportives a nivell de barri o de gran col·lectiu són d'altres testimonis d'un esport obert a la vida". Treuen el suport dels recursos locals existents: clubs, associacions esportives, culturals o del marc quotidià, equipaments socioculturals, equips de prevencions, serveis municipals, sector escolar...

Durant molt temps hom ha pensat que l'individu, obligatòriament i immediatament —havia de fer-se a la mesura de l'esport. Actualment, les esta-

dístiques sociològiques mostren el caràcter massa segregatiu d'aquesta ambició.

També ha calgut considerar amb més modèstia un esport a la mesura de l'individu, en particular en els medis socials més mancats i caracteritzats, sota molts aspectes, per un procés de desapropiació cultural i una pèrdua d'identitat social. En aquest altre canvi de perspectiva, ¿com s'efectua l'ajustament de l'oferta" i la "demanda recreativa"? L'animació esportiva proposada en un medi obert és essencialment d'iniciació i de descobriment (animació centrada en el grup i/o la relació amb la natura) i no pas directament en la tècnica (animador especialista d'activitat, pràctica competitiva). El lleure actiu i recreatiu està basat en la pedagogia de la "prova" en el sentit simbòlic del terme) i de l'èxit, valoritzant per al jove. En la pràctica no és pas evident que les formacions i els títols d'animadors siguin sempre, -en si mateixos, els més adaptats a la demanda d'aquests usuaris joves o adults.

L'esport com a camp d'expressió corporal

L'esport, considerat durant molt de temps, com una forma poc "exemplar" de la cultura, avui dia pateix de l'accés a la inversa. És proclamat com a eminentment cultural, però els propòsits que desenvolupa, no obstant, no són ni evidents, ni vertaderament demostratius, llevat d'alguns treballs, en particular els de M. Bonet i B. Jeu.³

La pràctica esportiva afavoreix l'aprenentatge del grup i el de l'autonomia personal. En el mateix moviment, permet al jove de projectar-se en el futur: formulació, posada en pràctica i realització d'un projecte individual o col·lectiu mitjançant la interiorització de l'obligació, entesa en el sentit més elevat. En aquest sentit, el compromís és sinònim de llibertat. A més a més,



l'esport també es caracteritza per una relació privilegiada amb la creació i la imaginació. S'imposa com un camp essencial d'expressió cultural. En les seves formes més inacabades, en canvi, l'activitat física o esportiva es troba considerablement limitada en la seva pretensió cultural. La llibertat de compromís i de creació, la relació amb la imaginació, amb el grup, no hi són o bé hi són poc expressades.

L'esport: pluralitat i/o unitat d'expressió

Hem encertat dues vegades la qüestió, La pràctica esportiva, i, s'ordena en relació a un o a diversos models normatius? i, En quines condicions l'esport és expressió cultural? En la nostra opinió és indispensable distingir diferents "models" pedagògics que entren en el camp de les activitats físiques i esportives. Cada un d'ells en la perspectiva d'una acció educativa procedeix d'un ajustament a nivell d'aspiració o pol d'interès en l'horitzó psico-sociològic d'una població (de joves) donada. Però el que han de tenir en comú és el fet de ser portadors per al jove, almenys virtualment, d'una condició de progrés i d'avançament de si mateix⁴ i consegüentment, d'una autèntica expressió cultural. Si més no potencialment, l'activitat física i esportiva veritable és portadora d'una expressió més completa, més acabada, que mai no exclou ni l'alegria ni el plaer de l'emoció. De fet, ha de debè diverses maneres de "fer esport"? A aquest nivell, les falses alternatives de tipus "alliberament/alineació" per a l'esport, directivitat (i "prohibició")/ no directivitat (i "llibertat"), "plaer/impediment", etc., cal relegar-les al capítol de les males dissortacions!

Des d'un punt de vista més general, no es tracta pas de negar que la societat esportiva s'inscriu en el context econòmic i polític de la societat global; fins i tot s'han comès alguns excessos "en nom de l'esport": drogues, violència, racisme... Cal retenir que

cada realització humana té probablement la seva part fosca, però no hem pas de prendre aquesta per aquella.

Les condicions socials de la pràctica

És indispensable precisar les formes d'animació esportiva que contribueixen, amb les seves orientacions, a afavorir la aparició en el jove d'una conducta responsable. En aquest sentit, es parlarà d'un acostament "voluntarista" a l'animació dels joves. Hi ha, de tota manera, una altra dimensió que marca un límit o una contenció objectiva a la seva posada en pràctica. Volem parlar del nivell d'estructuració del quadre de vida quotidià en el qual, per una part, el jove realitza el seu ajustament a la societat, la seva inserció social. Es pot assenyalar, amb les precaucions habituals, una correspondència entre les pràctiques socials i culturals dels joves i les característiques socio-geogràfiques de les àrees d'habitatge en què viuen (barri residencial o popular, gran col·lectiu...). En aquesta perspectiva, els avantatges, per als joves que procedeixen dels medis residencials, com els handicaps, per als joves procedents de medis populars, són acumulatius. La forta densitat de població, el gigantisme arquitectònic dels habitatges col·lectius, la manca d'equipaments a la vora, el feble nivell econòmic de les famílies, la cohabitació interètnica, les trajectòries residencials de les famílies, la debil·litat disponibilitat dels adults (possibles animadors desinteressats), la insuficiència del desenvolupament associatiu, etc., són obstacles a la comunicació i a la participació social. De fet, el desenvolupament de la vida associativa local, l'obertura dels equipaments socioculturals en Cases per a Tots, la participació dels residents en l'animació, etc., veritablement no poden desenvolupar-se si no és a partir d'un cert llinar d'estructuració del quadre de vida i "d'equilibri" de la regulació social.

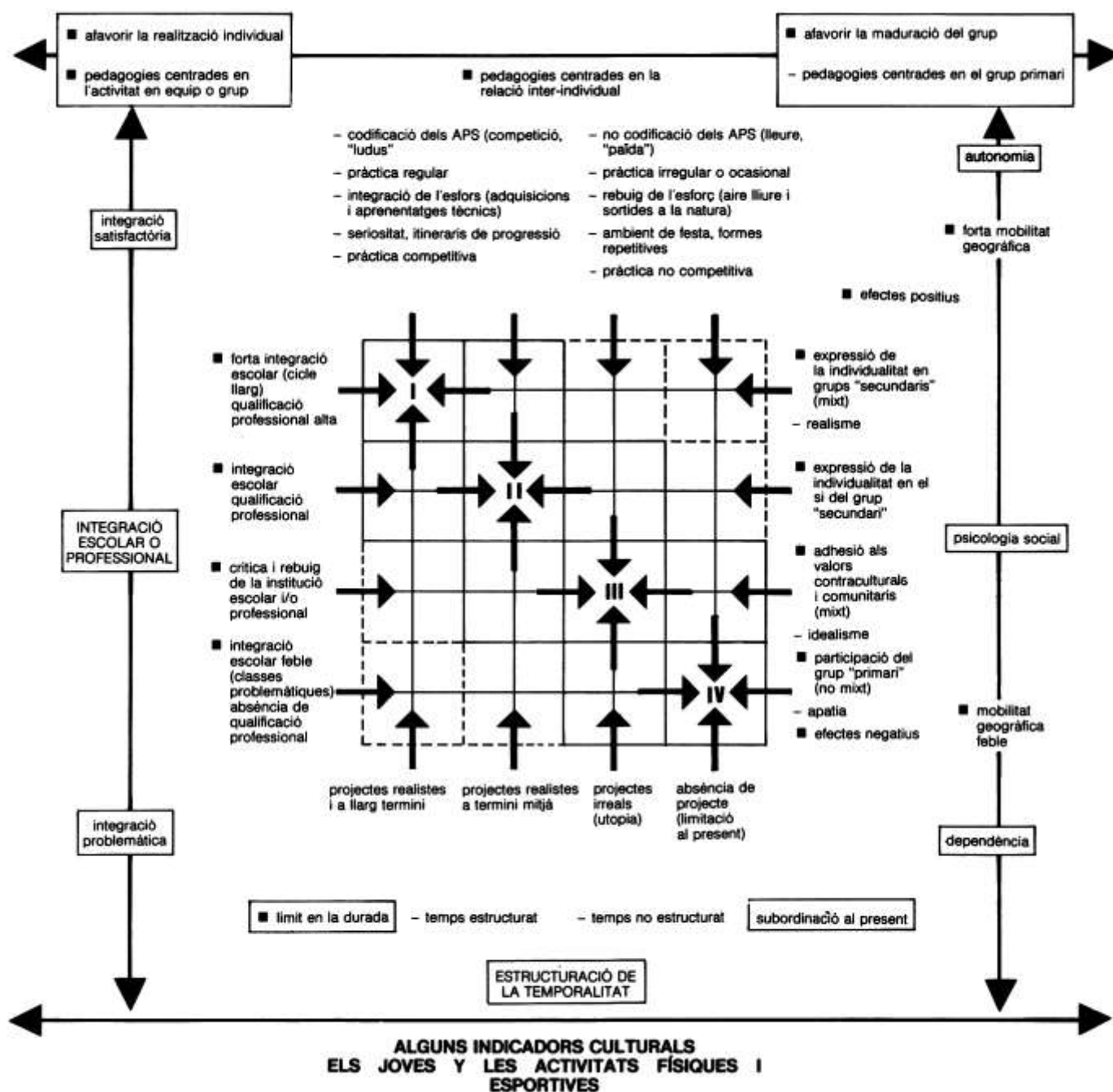
Vers a una recerca-acció

No utilitzem pas aquesta expressió per cedir a una mena d'aspecte de moda. Es tracta més aviat de definir els lineaments d'una gestió específiques tenint en compte els coneixements de les ciències socials i portada a terme en l'esperit d'una col·laboració que associï tots els qui s'interessen per aquests aspectes del fenomen esportiu.

L'exploració sociològica

El discurs mantingut sobre l'esport moltes vegades queda paralitzat pel no reconeixement de les classes socials i de les seves especificitats culturals. Parlar de l'home en general —del jove— ve a promoure un discurs ideològic modelat per la ignorància, interessos partidaris o simple a priori. La sociologia, en trencar radicalment amb aquesta perspectiva, es compromet en el coneixement de dinàmiques culturals que caracteritzen mitjans socials i/o classes d'edat. Les "cultures" esportives —o simplement corporals— dels individus apareixen molt marcadament pel pas de les traves socials, quadre de vida, sistema de sociabilitat, condicions de treball, obligacions domèstiques, possibilitats econòmiques... Així mateix, la imatge del cos i les seves diferències segons el sexe, profundament arrelada en els seus papers, són fortament determinades pel seu medi social d'origen. Aquestes dades constitueixen una base indispensable per portar a terme, encara que no siguin pedagogies actives, almenys pràctiques educatives informades. Els coneixements de les ciències socials porten a admetre l'existència de diversos universos esportius socialment diferenciats i en la prolongació de certs treballs,⁶ ens sembla d'utilitat proposar una tipologia interpretativa dels indicadors culturals (vegeu el quadre adjunt). La seva presentació figurada és guiada per una triple preocupació de claredat, de concisió i d'exhaustivitat. Hem retingut quatre dimensions relacionades amb la inte-

La pràctica esportiva afavoreix l'aprenentatge del grup i l'autonomia personal, també es caracteritza per una relació privilegiada amb la creació i la imaginació



NOTES:

1. Rapport Bonnemaison. Comisió d'ajuntaments sobre la seguretat. Face à la delinquance: prévention, répression, solidarité, rapport au Premier Ministre, Paris. La Documentation Française, (operació estiu, 1982; pp. 167-172).
2. Circular interministeriel del Primer Ministre del 23 de març de 1983: Programme de vacances 1983 pour les jeunes (Ministère du Temps Libre, de la Jeunesse et des Sports): operation "Prévention été 83" (Ministère de la

Solidarité et de la Justice). Circular del Primer Ministre del 30 març 1984.

3. BAUET, M. Signikation du sport, Editions Universitaires, 1968; JEU, B. Le sport. femotion et fespace. Essai de classification des sports et de ses rapports avec la peee mythique, Park Vigot, 1977.
4. CALIEDE, J.P. Les jeunes, le sport et le loisir. Revue Education Physique et Sport, núm. 144, març-abril, 1977, pp. 29-33.

5. BARBIER, R. La recherche-action dans l'institution éducative. Paris: Gauthiers-Villars, 1977.

6. Amiadé des enseignants d'EPS. Compurs rendus des recontres de l'EPS, revues EPS núm. 182, 176-170, 168, 164.
7. DUMAZEDIER, J. sers une civilisation des kirsirs? Park Seuil, 1962 p. 82. Aquest article aparegué a la revista EPS, núm. 194, juliol-agost, 1985 amb el títol: Les jeunes et k loisirs sportvek constats et perspectives.

gració escolar o professional, amb l'actitud (psicologia social i estructuració de l'espai i de la temporalitat) i amb els components pedagògics.

L'"enreixat" així elaborat s'aplica essencialment als 13/25 anys. Per a diversos índex, hem esmentat simplement els dos extrems, amb molta més raó ja que alguns d'ells no sempre estan distribuïts gradualment.

L'encreuament d'aquests eixos determina "espais d'atributs" (I, II, III, IV) que associen els (alguns) indicadors i índexs retinguts en els diferents regis- tres.

Les caselles amb línies discontinúes corresponen a conjunts buits o tipus "aberrants".

Les caselles intermèdies (incompatibilitat relativa o radical entre diferents indicadors), al contrari, corresponen a una dispersió possible de certs indicadors o a les latituds d'evolució de certes situacions d'animació esportiva.

Els públics de joves de les animacions-vacances, portats als medi(s) urbà(ns), s'inscriuen, bàsicament, en "l'espai IV".

Es tracta d'aprehendre aquesta construcció com un sistema obert i susceptible de suportar modificacions, en funció per exemple, dels contextos institucionals, dels grups d'edat i dels públics considerats.

El desenvolupament de les recerques acabades

El sociòleg no té pas la pretensió de donar al pedagog —al mestre, a l'animador, l'alfabet del seu treball professional.

Aquest pas no tindria sentit i revelaria ràpidament els seus límits al contrari, es tracta d'examinar una altra articulació dels coneixements: la pràctica pedagògica integrada en les seves estratègies educatives alguns dels elements deduïts per la sociologia i que permeten nodrir reciprocament el coneixe-

ment científic. Més enllà de les intervencions puntuals que obren, sense dubte, vies de reflexió i d'acció, hi ha la necessitat de comprometre's a posar en pràctica recerques acabades a nivell de municipi o de sector d'habitatge que associïn també els representants locals dels ministeris implicats, habitatge, medi ambient, joventut i esport, educació, solidaritat, etc.

Els joves: animació esportiva i vacances actives

Tomem sobre aquest aspecte important de l'animació dels joves.

El moment de les vacances no deixa de posar nombrosos problemes en les aglomeracions. Els equipaments públics no són pas sempre accessibles o adaptats a la demanda social —a les necessitats d'aquest període. El "rebuig" i la "ignorància" de les estructures existents que demostren els nens i els adolescents han d'incitar-nos a interrogar-nos sobre les condicions sociològiques institucionals i tècniques de desenvolupament d'un camp d'animació que s'imposa a la realitat, malgrat el pes d'algunes actituds i mentalitats. Així mateix, cal explicar els prolongaments possibles i desitjables d'aquestes animacions - vacances (animació permanent i freqüentació dels equipaments propers, concertació entre les diverses llars d'animació social, sociocultural o esportiva del sector, lloc de la institució escolar i paper dels mestres). Els objectius socials, lligats a la prestació d'aquestes animacions, són almenys de dues menes: es tracta de proposar estructures eficaces per a la pràctica de l'esport per tots i per a tots; al contrari, i és el segon punt, no es tracta de deixar creure que l'esport i el sector associatiu que l'anima constitueixen un remei miraculós que permeti resoldre determinades

tensions o contradiccions socials "ocupant els joves" en activitats esportives.

Conclusió

Hem proposat un acostament sociològic del tema, entre d'altres de possibles. Subratllem, d'altra banda, el caràcter, en molts aspectes, exploratori i interrogador d'aquest. És evident que diversos aspectes, per ells mateixos mereixerien una anàlisi més detallada, forma d'animació, enquadrament pedagògic, àrees d'animació i equipaments esportius, finançament...

Retenim que la pràctica esportiva permet l'apropiació i la integració de funcions complexes que caracteritzen el procés d'individualització i d'autonomia de la persona al si de la col·lectivitat. Entre els joves, l'activitat esportiva es caracteritza pel pas d'una funció lúdica a una funció més elaborada, fundada en l'explicitació d'un projecte i la voluntat de realitzar-lo. Aquesta aspiració, de tota manera, no s'exerceix pas anihilo sinó que s'inscriu en un context social del qual ella en constitueix, per una part, un reflex significatiu. "El que passa més sovint és que a un treball empobridor correspongui un lleure de la mateixa naturalesa", escriu Joffre Dumazedier.⁶

És indispensable desenvolupar accions d'animació esportiva en la ciutat i en un quadre familiar i obert per als joves de vacances. És una evidència.

Aquesta determinació no ha de dispensar-nos, per tant, d'una reflexió que tractaria de definir quina hauria de ser l'organització d'una societat que permeti que tots els joves s'expansionin culturalment, és a dir, en plena responsabilitat, amb els seus lleures i el seu esdevenidor professional.

UN PROGRAMA D'E.F. PER PACIENTS PSIQUIÀTRICS AGUTS

Vicente Martínez de Haro, llicenciat en Educació Física, professor agregat de batxillerat, I.B. Joaquim Turina (Madrid)

Presentem un treball realitzat com a professionals de l'educació física en un àmbit en el qual hi tenim reconeguda la nostra participació —ens referim a l'àmbit de la salut— però en la qual la nostra tasca és habitualment menyspreada.

Aquest treball formava part d'un programa general d'un tractament psiquiàtric per pacients aguts en una primera fase, és a dir, aquella que permet que el malalt reconegui la seva enfermetat i pugui passar a una segona fase de tractament ambulatori.

Pel que fa referència als resultats, els podem qualificar d'immillorables, però advertint que aquests resultats són inseparables de la teràpia general en què es trobava immers el pacient, és a dir, el pacient realitzava un programa integrat, que més endavant ja comentarem, entre les activitats del qual hi havia diàriament l'educació física i el resultat total d'aquest programa pretenia la ubicació a la realitat dels pacients allà ingressats i això en definitiva s'aconsegueix.

Aquest treball d'educació física es va realitzar en un terreny molt delicat i que requereix un mínim de sensibilitat i unes bases molt precises.

S'ha de tenir molt clar el paper del professional de l'educació física perquè, unes vegades, el professor d'educació física, i d'altres els responsables d'una determinada entitat el conformem amb un terapeuta, i no és aquesta la seva funció, sinó que és la d'educador que participa en una teràpia exercint la seva estricta funció, matís que cal destacar.

Per això creiem que el que més interessa al professor d'educació física en aquest article serà com ens plantejarem el treball, amb quins grups de persones treballarem, en quin marc es va realitzar i quins han estat els resultats obtinguts.

D'entre les normes estrictes que creiem convenient aplicar a tots aquests casos i que nosaltres hem seguit de cap a peus es poden citar el fet de tenir una ubicació fixa i característica, una hora fixa i concreta, uns professors determinats i un programa conegut. Ha d'haver-hi, si és possible, un lloc on es realitzi sempre l'educació física. Sobre les seves característiques direm que el més útil és un gimnàs, però si no n'hi ha, una habitació àmplia, un passadís (com en el nostre cas) o a les cambres mateixes, i

requereix tan sols del professional encarregat una mica d'imaginació, i tenint per material des del més sofisticat al més insignificant o inexistent, vigilant que aquest material o lloc no ha de permetre cap possibilitat d'autolesió o de lesió als altres, ja que els malalts amb qui treballem poden ser perillosos. L'hora ha de ser sempre la mateixa i no s'ha de permetre de cap manera que aquesta s'alteri, en qualsevol cas, el professor hi ha de ser a l'hora en punt i, fins i tot, ha de començar la sessió encara que no hi hagi ningú (si arribessin tard, aquests pacients realitzarien allò que s'estigués fent en aquell moment) i acabar a l'hora en punt es faci el que es faci. Les persones que dirigeixin l'activitat física han de ser sempre les mateixes, conegudes per la seva activitat, i no han d'absentar-se llevat de causes estrictament necessàries o ja establertes per endavant per descans (aconsellem dues persones). Aquestes condicions tan estrictes han de ser així ja que amb elles aconseguim enquadrar i fixar en la realitat persones que habitualment no ho estan. Tot allò que signifiqui variar descontrolarà el malalt tal i com ens va passar inicialment en tenir un programa excessivament dinàmic.

Els pacients psiquiàtrics aguts són un grup de persones que en un moment

determinat presenten un brot de la seva malaltia mental, és a dir, mostren tota la seva simptomatologia psiquiàtrica en un moment concret, i l'objectiu final d'aquesta primera fase de tractament és que reconguin que estan malalts, en què consisteix la seva malaltia i com es tracta; en aquest moment es considera que estan compensats i passen a la fase de tractament ambulatori. amb això es dedueix que el tractament de malalts aguts sempre és institucional ja que no viuen la realitat i per això, tal i com dèiem abans, són perillosos, i poden arribar a lesionar als altres o lesionar-se ells mateixos.

Hem esmentat unes regles de comportament i una subtil descripció del que són i representen aquests malalts; ara direm alguna cosa referent al contingut de les sessions d'educació física: l'educació física ha de ser una educació física coneguda, culturalment acceptada, no impositiva dictatorialment. És a dir, el professor d'educació física no ha d'afegir bogeria; tot allò que descontrola i que és nou, evadeix, com ja hem dit, de la realitat a aquests malalts. Sabem, els professionals, que aquest tipus de pacients, els factors psicomotors (esquema corporal, lateralitat, equilibri, relació espai-temps, coordinació general, coordinació final), però culturalment, a la nostra nació, si realitzem una programació d'exercicis purament psicomotor a la població més gran de 18 anys, els troben, com exercicis elementals fets per a nens i, aquestes persones, pretesament adultes, els refusen. Nosaltres, com que treballem preferentment amb joves, vam utilitzar una gimnàstica tradicional que encobria exercicis de psicomotricitat, i ha estat una de les grans conclusions del nostre treball: la programació d'exercicis per a un grup especial de persones no ha de perdre de vista l'àmbit cultural del qual provenen.

Pot ser com a advertències prèvies, siguin fins aquí les ja explicades, però si en algun moment fos necessari remarcar algun aspecte ho realitzarem a la descripció detallada del treball que ara efectuarem.

Marc terapèutic

Hem dit a la introducció que el pacient participava en un programa complet de tractament del qual és molt difícil d'atermenar l'èxit aïllat de l'educació física.

Per fer més entenedor el procés explicarem la seqüència per la qual passen tots els pacients:

Primerament, una vegada el pacient acudia a la consulta i el metge indicava el seu ingrés a la unitat d'aguts, aquest pacient era rebut per les infermeres i auxiliars que li designaven una cambra (individuals i de màxima seguretat a aquesta unitat), li indicaven les normes per les quals es regia la convivència, li recollien les seves pertinències, el rentaven i el proveïen de la roba adequada, i entrava directament a participar a l'activitat que en aquell moment s'estigués desenvolupant i que, tal i com dèiem abans, no s'interrompia.

Les activitats que durant el dia es realitzaven eren les següents:

9,00 Desdejuní, neteja personal, meditació.

9,30 Visita del metge.

10,00 Educació física.

10,30 Dutxa.

10,45 Laborateràpia.

12,00 Grup "Case work".

13,00 Dinàr.

13,30 Assistència al metge d'aquells casos que ho requereixen i contacte amb els familiars.

14,30 Reunió de l'equip terapèutic.

15,00 Migdiada.

L'equip terapèutic estava format per un metge psiquiatre coordinador, un metge adjunt alumne de psiquiatria, dos ATS psiquiàtrics, dos auxiliars psiquiàtrics, un professor d'educació física i quatre dames de sanitat militar. S'ha de remarcar que el personal és mínim, però que, tot i això, ha de ser curosament escollit, incloent-hi el personal de neteja.

L'equip d'educació física el formàvem un professor d'educació física i un auxiliar, amb la dificultat que això representava per l'escassa formació de l'auxiliar.

Totes i cadascuna de les activitats són competència exclusiva de la persona o persones encarregades d'elles sota la supervisió del metge coordinador, sense que puguin i s'hagin de produir interferències per d'altres canals.

És important que el professor d'educació física participi al "Case work" i a les reunions de l'equip terapèutic. El "Case work" és un grup en el qual s'hi reuneix el personal terapèutic, els pacients i els familiars i s'hi discuteix tot allò que passa sota la direcció dels metges.

És important remarcar que al professor d'educació física no li ha de preocupar la malaltia que presentin els pacients, ja que ell s'ha de limitar a aplicar un programa basat en el moviment, i encara menys tenir por perquè

la normalitat és la millor recepta en el món dels bojos (normalitat entesa com a congruència).

Característiques dels participants a l'activitat

Majoritàriament, el grup ha estat constituït per homes joves, hi ha els següents percentatges: 99,9% homes, 0,1% dones. D'entre 17-21 anys n'hi havia el 90%; entre 21 anys, el 5%; i de més de 30 anys, el 5% restant. L'experiència es va realitzar a l'hospital militar central Gómez Ulla de Madrid i això explica una sèrie de característiques especials d'aquests malalts, com la prevalència d'edat i sexe i el fet de no concórrer a l'hospital en la major part dels casos voluntàriament, cosa fonamental per al tractament psiquiàtric a la vida civil. A més, el moviment d'entrada i sortida de malalts es realitzava de manera molt ràpida.

Participaren uns 500 pacients durant els sis mesos que va durar l'experiència, amb una mitjana de 20 participants diaris que en alguns casos podia ser superior i en d'altres, inferior. El temps mitjà de participació per persona era de 5 a 10 dies.

L'origen dels participants era d'un 35% de la unitat d'aguts i la resta d'altre personal hospitalitzat (10% d'interconsulta —pacients amb procés mòrbid demostrat i subjectes pendents de peritatge— 5% de militars professionals, funcionaris de l'administració militar i familiars i un 50% de contingent de tropa).

Programa general d'educació física

Hi havia un programa general destinat a tots els malalts en general llevat d'aquells que no assolissin el nivell mínim, als quals els feien un programa particular fins que fossin capaços d'integrar-se al grup general. Els programes particulars eren tants com casos problemàtics hi havia —que mai eren més de quatre—, i per això serà necessari referir-nos als pacients que presentaven un quadre confusional ja que la seva recuperació era espectacular.

L'objectiu general de l'activitat, al qual havien d'arribar tots els malalts era: aconseguir una mobilització total, integrada i harmònica dels malalts, aconseguint que entenguin, sentin i realitzin els exercicis.

Els objectius específics que ens vam marcar van ser els següents:

Cognoscitius:

- Que el malalt sàpiga els beneficis de l'exercici.
- Que el malalt sàpiga dosificar l'exercici.
- Que el malalt arribi a conèixer les seves limitacions i les seves possibilitats de cara a l'exercici.

Afectius:

- Que el malalt senti l'efecte de l'exercici.
- Que el malalt es comuniqui amb els que el rodegen.
- Que el malalt visqui el seu cos.
- Que el malalt adquireixi la noció de moviment.

Psicomotors:

- Que el malalt realitzi els exercicis proposats.
- Que el malalt suggereixi els seus exercicis.
- Que el malalt creï exercicis.
- Que el malalt imiti moviments.
- Que el malalt valori el seu cos i el conegui.

Pel que fa a les activitats, descrivim les que finalment vam adoptar després d'un mes de treball, en el sentit que observàrem que el fet de crear exercicis nous i cada vegada diferents que anàvem realitzant era adoptat pels malalts com a cosa estranya i que sortia de la normalitat -la qual cosa, com ja hem dit abans, els desestructura-, i vam acabar per adoptar un model per a la setmana, variant segons el dia i algun exercici, però tan sols lleugerament, buscant el benefici psicomotor encobert com a activitat motriu pura. És a dir, amb aquestes activitats busquem l'acte motor innat, intentant l'ajustament corporal, intentant la socialització i fomentant la creativitat. En concret, les activitats que realitzàvem eren:

Escalfament: sistemàtic i unificat.

Sessions:

- Dilluns: exercicis fonamentalment per parelles.
- Dimarts: exercicis individuals.
- Dimecres: joc amb pilota.
- Dijous: Exercicis fonamentalment d'elasticitat.
- Divendres: treball en circuit.

Exercicis suaus de tornada a la calma.

Relaxació simple en silenci.

Dutxa.

Es conserva naturalment l'esquema tradicional de l'escalfament, part principal de la sessió, i tornada a la normalitat.

Descripció de les sessions

Escalfament: 5'

Cursa lleugera en cercle per la cambra.

Cursa lateral sense creuar les cames posteriorment, creuant-les. Després canvi de sentit.

Aturats, girs simultanis i alternatius de braços endavant i endarrere.

Girs de canells.

Girs de tronc.

Girs de coll.

Flexió i extensió de colzes i obrir i tancar mans.

1ª Sessió: Dilluns

1. Abdominals per parelles: cames entrelaçades i flexionades, braços creuats al pit. Vint vegades.

2. Flexions de braços a la paret amb l'oposició del company per l'esquena. Quaranta vegades.

3. Flexibilitat passiva: asseguts a terra, cames esteses, juntes, flexionar el tronc ajudats per un company.

4. Lluita: a la gatzoneta, empenyer-se fins que un dels dos caigui.

5. Exercicis isomètrics: estirar dels braços del company 5" cada vegada. Deu vegades.

6. Oscil·lacions de cames repenjats en un company vint vegades amb cada cama.

7. Exercici de coll: en parelles, amb l'oposició del company.

8. Obrir i tancar les mans deu vegades per cadascuna de les persones que hi hagi.

9. Per parelles, dempeus, esquena contra esquena, units pels colzes, flexionar el tronc i elevar el company.

10. Exercici de cames realitzant un pedaleig per parelles en decúbit supí.

2ª Sessió: Dimarts

1. Flexions de braços en posició de terra inclinada. Vint vegades.

2. Flexions de cames des de la posició de fers.

3. Lluita: agafats de les mans i en posició de fers, estirar fins que algun dels dos es mogui.

4. Abdominals: cames esteses i mans a la nuca. Vint vegades.

5. Curses a cavall.

6. Curses a la gatzoneta.

7. Agafats pels braços, esquena per esquena, flexionar el tronc i elevar el contrari.

8. Elevació lateral de la cuixa en posició de terra inclinada lateral.

9. Posició de cúbit realitzar pedaleig.

10. En posició decúbit prono, exercicis de lumbars arquejant-se el més possible.

3ª Sessió: Dimecres

Es realitza un joc amb pilota. S'organitzen dos equips que poden avançar passant-se la pilota amb la mà, però per posar la pilota a la porteria s'ha de fer amb el peu.

4ª Sessió: Dijous

1. Elasticitat. Amb una cama estesa i l'altra flexionada, asseguts a terra, flexionar el tronc fins la terra estesa amb rebot. Deu vegades a cada cama.

2. Asseguts a terra, amb les cames obertes i esteses, agafant amb les mans les puntes dels peus i flexionant el tronc.

3. Prova d'equilibri: prova de Bakari-nov.

4. Abdominals per parelles.

5. Curses de carretons.

6. Girar endarrere.

7. Girar endavant.

8. Realitzar el clau. Pi recolzant el cap.

9. Drets, elevar la cama el màxim possible.

10. Obrir les cames al màxim.

5ª Sessió: Divendres. Circuit

Vuit estacions. Amb trenta segons de treball a cada estació i trenta segons de descans mentre es canvia d'estació.

1. Elevar i baixar una cadira totes les vegades que es pugui.

2. Flexions de cames des de la posició de fers.

3. Exercici de lumbars.

4. Abdominals.

5. Salts de peus junts a una determinada altura.

6. Flexions de braços en posició de terra inclinada.

7. Cursa sobre el terreny portant els genolls a l'horitzontal.

8. Obrir i tancar mans.

És imprescindible que tots els participants es moguin encara que l'únic que facin sigui circular per la sala, per tal d'evitar immobilitzacions que s'encomanin a d'altres malalts i puguin ser, a més, un mètode per a motivar a aquests pacients que tenen tendència a la immobilitat.

Vam determinar que cada sessió tingués deu exercicis encara que no s'arribessin a realitzar tots deu, per tal de tenir sempre exercicis reservats.

Insistim que l'important no és la realització formal dels exercicis, sinó l'efectivitat psicomotora que aquests puguin realitzar.

Programes específics

Aquests programes es realitzaven per a aquells malalts que no eren capaços d'incloure's amb un nivell mínim de treball al programa general. Entre ells destaquem dos confusionals, un dèbil mental amb fòbies intenses, un psicòtic cec, i un esquizofrènic descorporalitzat.

Els programes específics es basaven principalment en els seus propis mo-

viments, ja que és pràcticament impossible el mutisme cinètic, convertint-se el propi moviment a més de en una finalitat, en un mitjà.

S'entrava en contacte amb els confusionals que jeien al llit, immòbils, d'una manera oral i simultàniament mitjançant sensacions tàctils i de pressió sobre el cos. Si responia a aquests estímuls amb algun senyal (sempre van reaccionar), procuràvem que repetís aquell moviment primer tal com ho havia fet i, posteriorment, amb l'extremitat contra lateral. Després vam anar disminuint progressivament els suports i augmentàrem el nivell de complexitat. Vam aconseguir que seïés al llit amb els peus fora d'aquest i que descendís, recolzant-se al llit, cap a terra. La nostra actitud era la d'adoptar les posicions del malalt per tal de poder valorar nosaltres mateixos el nivell d'exigència i, sense tocar al malalt però donant-li suport verbalment, sortir reptant de la cambra. Quan vegem que hi ha la suficient seguretat passarem a moviments en quadrupèdia, realitzarem una pausa asseguts realitzant exercicis de braços d'escalfament, suaus, per acabar aixecant-se i caminant amb el suport de la paret fent tentines. Aquests malalts es poden incorporar al programa general en dues sessions.

Metodologia

Vam utilitzar segons l'ocasió mètodes deductius o mètodes inductius (comandament directe, ensenyament mitjançant la recerca).

S'han de fer dues observacions: per una banda, el professor dirigirà la sessió, però donant el màxim de possibilitats per a la participació; i per l'altra, el professor s'ha de constituir en part activa de la sessió, ja que és un fet que motiva la participació d'aquestes persones gens disposades a realitzar actes teledirigits.

S'ha de considerar que la major part d'aquests subjectes provenen d'un medi militar on la gimnàstica és una cosa dura i penosa, i nosaltres els hem de mobilitzar sense que recordin aquell ambient per tal d'evitar blocatges i realitzar les sessions d'una manera suau i relaxada.

Com ja comentàvem anteriorment, sempre és desitjable que hi hagi dues

persones dirigint la sessió: una d'elles no s'ocuparà dels detalls i dirigirà el programa general que adopta la majoria del grup per tal d'evitar interrupcions i convertir-se en un grup fort, unit i coherent que sigui capaç de portar els subjectes més passius a la mobilitat, situació que ha passat múltiples vegades i per la qual cosa recalquem i aconsellem de posar el màxim esforç en constituir un grup fort (si alguna vegada s'abandona la tasca per representar massa esforç, recomanem no abandonar el programa general perquè si el grup es disgrega difícilment aconseguirem cohesionar-lo posteriorment); l'altre professor s'encarregarà de les persones més passives, evitarà la marginació i dirigirà els programes específics que requereixin, per la seva delicadesa, un gran treball i esforç. Nosaltres anàvem alternant aquests papers.

Avaluació i resultats

Realitzàvem l'avaluació des del punt de vista motor, repassant les qualitats que sobresortien tant per la seva deficiència com per la seva perfecció, portant un diari d'observacions que ens permetia a nosaltres i als clínics de portar un seguiment més perfecte dels malalts.

Vam dissenyar un quadre d'avaluació per tal que quedés constància d'alguna manera de l'evolució del malalt en l'activitat durant el temps que hi romania. A aquest quadre hi avaluàvem el primer i l'últim dia, la mobilitat general, la iniciativa, la creativitat en el moviment, l'autonomia, el control corporal, la participació, la motivació, la limitació de moviments i la perfecció dels moviments que avaluàvem en una escala de 0 a 5 essent de 0 a 2 dolenta, de 3 a 4 regular i 5 bona. Però no ens limitàvem a posar una qualificació, ja que això ens semblava molt despersonalitzador, sinó que informàvem del perquè de cadaqualificació.

Els resultats obtinguts eren magnífics: els individus eren inicialment compensats en una mitjana d'una setmana i passaven a una altra fase de tractament, la qual cosa ens permetia de mantenir un volum de demanda molt superior al d'hospitals civils.

Essent una unitat de tractament més

restringida, els malalts es resistien a abandonar-la, fet que ens indica que els agradava.

Estem convençuts que l'acció positiva va ser del programa combinat perquè socialitzàvem el malalt, es trobava cobert afectivament i notava que es preocupaven per ell.

Els resultats dels programes específics foren els més demostratius integrant a un cec en el programa general sense rebre rehabilitació funcional prèvia, la integració dels confusionals i per la inexistència d'autolesions.

Considerem, i tots els estudis ho confirmen, que l'exercici físic és una sublimació de la violència quan aquest, per si sol, no genera violència, però la sessió del dimecres és una sessió en la qual es permetia el contacte corporal i mai no es van reproduir brots violents.

La sessió era coneguda, es transmetia "genèticament", és a dir, tot i ser un grup obert, contínuament canviant i a vegades amb permanències molt curtes, se sabia el que s'anava a fer, mai hi havia incertesa —amb la incertesa hem dit que es crea angixa i hem de treballar per a reduir el nivell d'angoixa.

Conclusions

L'exercici socialitzava i facilitava la interacció entre els individus.

S'observa una millora als malalts.

1-li ha una adaptació al medi tancat.

Acceptació progressiva envers la col·laboració.

Disminució dels estats d'ansietat, inhibició, depressions o minusvalies.

Eliminació de l'agressió.

Distracció dels malalts.

Sensació de validesa i d'identitat en els malalts.

Ajuda al diagnòstic, seguiment de l'evolució i ajuda al tractament.

Tractàvem una heterogeneïtat de processos mòrbids amb una tècnica homogenia per a tots ells.

La tècnica es basa fonamentalment en la realització d'una educació física socialment coneguda, amb un fons psicomotor, fomentant una participació i una acció grupal dins d'un marc de tractament i sense sentir-se terapeuta sinó educador. "A un llenguatge del cos patològic responem amb un llenguatge del cos terapèutic" (R. Garner, 1979).

Bibliografia

- AVERY, D., SILVERMAN, J. "Psychomotor retardation and agitation in depression. Relationship to age, sex, and response to treatment". *J. Affective Disord*, 7 (1) 67-76/1984 Aug.
- BACUROVA, E. "Uvuzitie psychomotorickej terapie u psychiatrickych zariadeniach". *Česk Psychiatr*. 81 (1) 15-9 1985 Feb.
- CORNELL, DG., SUAREZ, R., BERENT, S. "Psychomotor retardation in melancholic and nonmelancholic depression: cognitive and motor components". *J. Abnorm. Psychol*, 93 (2) 150-7/1984 May.
- DEIMEL, H. "Sporttherapie bei psychisch kranken". *Psychiatr. Prax*. 7/2 (97-103)/1980.
- DEIMEL, H. "Zur Konzeption der sporttherapie in der psychiatrie". *Nervenarzt*, 49 (10) 584-7/1978 Oct.
- DEIMEL, H. "Zur situation der bewegungs- und sporttherapie in der psychiatrie" *Rehabilitation*, (Stuttg), 22 (3) 114-8/1983 Aug.
- DIHMAN, RK. "Medical psychology in exercise and sport". *Med. Clin. North Am*. 69/1 (123-143)/1985.
- FLEURY-LEDERMANN, A., YOU, M., BOVIER, Ph. "A la recherche du corps senti. Une prise en charge individuelle en psychomotricite". *PsychoL Med*. (Paris); 17/3 (421-423)/1985.
- FOULDS, G.A., BENDFORD, A. "Psychomotor traits, social desirability and the personal illness hierarchy" *Br. J. Psychiatry*. 130 240-3/1977 Mar.
- GERHARD, U., HOBI, V. "Cognitive-psychomotor functions with regard to fitness for driving of psychiatric patients treated with neuroleptics and antidepressants". *Neuropsychobiology*. 12 (I) 39-47/1984.
- GLATTHAAR, G. "Sporttherapie bei depressiven zustandsbildern". *MMW*. 125 (41) 895-6/1983 Oct 14.
- GREDEN, JF., ALBALA, AA., SMOKLER, IA. "Speech pause time: a marker of psychomotor retardation among endogenous depressives". *Biol. Psychiatry*. 16/9 (851-859)/1981.
- GRILLON, C., BATHIEN, N. "Reponse motrice de la activation l'activation dans les etats depressifs psychomotrices". *Encephale*. 9 (3) 263-72/1983.
- GUNTHER, W., GRUBER, H. "Psychomotorische storungen bei psychiatrischen patienten als mogliche grundlag neuer ansatze in differentialdiagnose und mogliche therapie. I. Ergebnisse erster untersuchungen an depressiven und schizophrenen kranken". *Arch. Psychiatr. Klin*. 233/3 (187-209)/1983.
- HOFFMANN, GMA., GONZE, JC., MENDLEWICZ, J. "Speech pause time as a method for the evaluation of psychomotor retardation in depressive illness". *Br. J. Psychiatry*. 146 M May (535-538)/1985.
- HOUGE, NH. "Psychomotorics physiotherapy and psychomotoric treatment" *Tidsskr. Nor. Laegeforen*. 99/15 (787-790)/1979.
- ISRAEL, L., ARNAUD, C., BOUTRELLE, J., HUGONOT, R. "Bilans d'evaluation des effets d'une reeducation psychomotrice sur des sujets ages atteints de demence". *Encephale*. 5 (3) 269-84/1979.
- KLIMT, F. "Bewegung und sport bei verhaltensauffalligkeiten bewegungsmangel, adipositas, diabetes mellitus und zerebralen anfallsleiden". *Therapiewoche*. 31/25 (4357-4362)/1981.
- KRUEGER, BW. "Emotional rehabilitation of the physical rehabilitation patient". *Int. J. Psychiatry Med*. 11 (2) 183-91/1981-82.
- MACKINNON, BL. "The psychiatric aspects of sports and fitness". *J. Maine Med. Assoc*. 71/4 (101-105)/1980.
- MARPMANN, J. "Behindertensport im rahmen der neurologie und psychiatrie: z.b. Mit Hirnverletzten". *Therapiewoche*. 28/28 (5308-5310)/1978.
- RAJEWSKI, A., STRZYZEWSKI, W., KAPELSKI, Z., SYDOR, L. "Psychomotor activation as a form of treatment in patients with endogenous depression". *Psychiatr. Pol*. 12/3 (375-383)/1978.
- RANDERBERG, A. "Das pferd-ein sozialpadagogisch-sporttherapeutisches medium in der heimarbeit". *Prax. KinderpsychoL Kinderpsychiatr*. 27/4 (144-148)/1978.
- RICHARD, J., DROZ, P. "Psychomotricite et diagnostic en psychiatrie geriatrique". *Ann. Med. PsychoL* (Paris) 141 (9) 969-83/1983 Nov.
- ROSOFKY, I., LEVIN, S., HOLZMAN, PS. "Psychomotility in the functional psychoses". *J. Abnorm. Psychol*. 91 (1) 71-4/1982 Feb.
- STRIAN, F., ALBERT, W., KLICPERA, C. "Course of depressive mood and psychomotor activation in endogenous depression". *Arch. Psychiatr. Nervenkr*. 227 (3) 193-206/1979.
- STRZYZEWSKI, W., MROZIKIEWICZ, A., KAPELSKI, Z; et al. "Psychomotorische aktivitat depressiv kranker wahrend thimoleptischer behandlung". *Zentralbl. Pharm. Pharmakother. Laboratoriumsdiag*. I 16/6 (641-643)/1977.
- STRZYZEWSKI, W., MROZIKIE, RAJEWSKI, A., DAPELSKI, Z., SYDOR, L. "Psychomotor activity as a clinical depression index in the course of imipramine treatment". *Psychiatr. Pol*. 12/3 (403-410)/1978.
- TABARKA, K., MRNA, B. "Therapeutic physical education as part of rehabilitation of schizophrenics". *Cesk. Psychiatr*. 77/4 (237-240)/1981.
- TABARKA, K., MRNA, B. *Medical physical education in complex therapy of schizophrenia*. Acta Univ. Palacki. Olomuc. Fac. Med. vol. 79 (347-350)/1976.
- WIDLOCHER, D., COLONNA, L. "L'evaluation Quantitative du ralentissement psychomoteur dans les etats depressifs". *PsychoL Med*. (Paris) 12/13 (2725-2729)/1980.
- WIDLOECHER, DJ. "Psychomotor retardation: clinical, theoretical, and psychometric aspects". *Psychiatr. clin. North Am*. 6 (1) 27-40/1983 Mar.
- YAFFE, M. "Sport and mental health". *J. Biosoc. Sci*. (suppl), 7 83-95/1981.

EL BREAK-DANCE

Un ball de carrer fet cracrobàcles

María de les Neus Carol i Juan J. Gallardo Vázquez, Alumnes de segon curs de l'INEF de Barcelona

Un grup d'amics de Harlem, al barri del Bronx de Nova York, cap als anys setanta, començaren a expressar-se d'una manera diferent a la de l'altra gent. Volien trencar amb la societat del moment. Per això, crearen la seva pròpia música i la seva pròpia manera de ballar-la. Tant la música com l'expressió d'aquesta, havien de respondre a les seves intencions. Així fou, crearen un ritme molt marcat, insistent, fort i esquitxat amb tota classe d'efectes especials. Crearen un so trencat, entretallat igual que el ball. Havien de seguir el ritme, i per això es van valdre de moviments del disco-dance, arts marcial, acrobàcies gimnàstiques, etc.

Un dels artífex d'aquesta música fou un tal Afrika Bambaata, que va començar amb una música similar a *Looking for the perfect beat* de Soul Sonic Force o *Rocket* de Herbie Hancock i algunes més pertanyents al *Hip Hop* i al *Rap*. A tot això hi afegiren el *scratching*, que s'aconsegueix a base de fregar un disc damunt del plat del tocadiscs. Amb això es produeix un so trencat i estrident. Del *scratching* s'obtingué un altre so més suau i dolç al qual s'anomenà *smurf*.

Què és el break?

El Break-Dancing és un concepte molt ampli. No és una gimnàstica, sinó una manera d'alliberar energies. És una moda i al mateix temps un moviment social i cultural que expressa un determinat moment històric de la nostra època. És una forma de ball rica i expansiva sense cap regla. El dia que tinguí regles i normes, el breaking deixarà de ser el que és, un moviment d'expressió. El Break-Dancing surt no pas per trencar una academització i uns canons impostos en la dansa —el mateix que va fer Isadora Duncan— sinó per trencar els llaços socials en què estem immersos. El mateix nom ho diu: Break-Dancing (Ball trencat). Hi ha diferents postures respecte a considerar-lo ball, dansa, o res en particular. Segons la Federació Catalana de Professors de Dansa, no es pot parlar del Break-Dance com una dansa. No és ni tan sols una gimnàstica. Són contorsions i moviments estranys molt perjudicials per a la salut perquè són antinatural. El món de la dansa funciona d'una manera totalment diferent. Hi ha escoles: com la russa que prové de Vagánova, el sistema francès i italià, el sistema anglès del Royal Ba-

llet, etc. Però el Break-Dance no es pot incloure de cap manera dintre d'algun d'aquests grups.

Davant d'aquest parer, tenim la de l'Institut del Teatre de Barcelona: "Hi ha potser una certa diferència entre ball i dansa. La dansa és la que crea i el ball està dintre de la dansa. El ball és la representació d'aquesta creació. El Break-Dance és un ball que està dintre de la dansa, igual que hi ha danses rituals, o com el Rock'n Roll, etc. No hem pas de limitar la dansa com a expressió al món de l'espectacle. Concebuda així, de cap manera el Break-Dance està dintre d'això, encara que la dansa hagi adaptat algun moviment del ball en qüestió. La dansa segueix uns canons i unes regles fixes, però admet innovacions.

Com podem observar són dues opinions gairebé del tot oposades.

Per què no és una gimnàstica?

Perquè la gimnàstica és una cosa entrenada, constructiva i estructurada, mentres que el Break-Dance, com ja hem indicat abans, és un alliberament d'energies, és expansiu, ric i sense regles. La gimnàstica busca un moviment ben fet. El Break expressa la frescor del ball.

La gimnàstica té moviments amplis, la qual cosa significa tècnicament que existeix una separació més gran entre el cos del gimnasta i els seus punts de suport. El Break-Dance té moviments semblants, però de cap manera busca una perfecció en quant a la tècnica en si.



Head Stand

Breaking

El Breaking està basat en moviments cap al centre de gravetat. Són rotacions entorn a un eix i tots els moviments a baixa alçada es fan al terra o bé a prop del terra. És el més espectacular del Break-Dance.



Segons criteris, l'elèctric boogie inclou:

Popping S'assembla als moviments d'un titella de fils.

Egyptian Intenta representar les antigues pintures egípcies. *Robotic-Dance* Moviments secs i entretallats a semblança d'un robot.



Elements característics

Els breakers porten una indumentària característica. Consta de: un pantaló xandall o militar, camisa militar o samarreta o xandall complet, guants (un de blanc, però si en porta a les dues mans, són amb els dits tallats), un casquet de llana, caputxa casc o boina, genolleres i colzeres, sabatilles esportives i millor si són del tipus de bota.

Els seus aparells de música són molt espectaculars. Són radiocassettes enormes amb altaveus acoblats, i separables individualment. Són els anomenats "ghetto-boxes" o "ghetto-b lastters".

El Break-Dancing és el que se'n podria anomenar un moviment "artístic-pictòric", ja que sempre que es produeix una trobada entre dos grups de *breakers*, és molt normal veure darrera de la "batalla", el decorat d'aquesta: el *graffitti*. Els *graffitti* són dibuixos, paraules, consignes i tot allò que pugui crear la imaginació del breaker.

Finalment, el *ring*: una caps aïxada, un tros de sòl sintètic o bé el mateix sòl. Així ja tenim tot el necessari per a començar a ballar. El terme Break-Dance o Break Dancing s'ha usat genèricament per descriure tots els diferents balls de carrer (encara que tinguin la mateixa arrel), però les seves formes individuals reben diferents denominacions, i tenen lleugeres diferències entre ells.

Freestyle

És més gimnàstic. Combina Jazz i elements associats al Disco-Dance. Gairebé sempre es fa per parelles.

Electric boogie

És passar el corrent d'un segment corporal a un altre. És com una successió d'onades de moviments encadenats que es transmeten per tot el cos.

Floating Dóna la sensació que el ballarí flota sobre el terra.

Mirror És un moviment mímic el qual dóna la idea d'estar tancat entre miralls i es tanegen les parets.

Smurf És una mena de mescla entre floating, l'elèctric boogie en si i el popping. Intenta assemblar-se a un barrufet, (*smurf* amb anglès).

El Break-Dance utilitza moviments gimnàstics, mítics i també els que



Popping

provenen de les arts marcial, el Kung-fu concretament. També s'ha trobat que té similitud amb elements de ball rus i de la Cappoeira brasileira. La Cappoeira es remunta a l'època de l'esclavitud al Brasil, i és una mescla de dansa i art marcial. La idearen els esclaus per defensar-se dels blancs. Quan aquests venien, ells feien Cappoeira com a dansa, però en quant s'acostaven una mica apareixia la lluita, l'art marcial, la seva pròpia defensa, sempre al compàs del "Birimbao" (instrument musical característic i molt simple), tambors i cànctics. Els breakers tenen punts de reunió establerts per ells mateixos, en els quals ballen al seu aire o, si es dona el cas, es produeix una trobada de dos grups. Aleshores assistim a una batalla, picabaralla o "battle" (gènèricament). S'acostumen a fer en terreny neutral, en llocs que no siguin habituals de cap d'ambdós grups.

La finalitat d'una picabaralla és "Cremar a l'altre", deixar-lo fora de combat fent el nombre més gran de destreses, coreogràfiques,... en una paraula, el millor Break-Dance. Així és que cada component fa els seus moviments, guardant-se sempre una carta per sorprendre al contrincant. Tots els ballarins saben ballar totes les variants del Break, però sempre tenen una especialitat: breaking, smurf,...

Aquesta és, probablement, la diferència més notable entre el ballari de carrer i el ballari "de carrer" que ha après en un estudi o en una escola de dansa. Aquests darrers aprenen una coreografia determinada, i a l'hora d'una picabaralla o simplement per a ells mateixos, els costa o bé no saben improvisar. Hi ha molts grups o ballarins solitaris que intenten buscar moviments nous, ja siguin inventats o transformats d'altres. amb tot i això, han de dominar els elements bàsics.

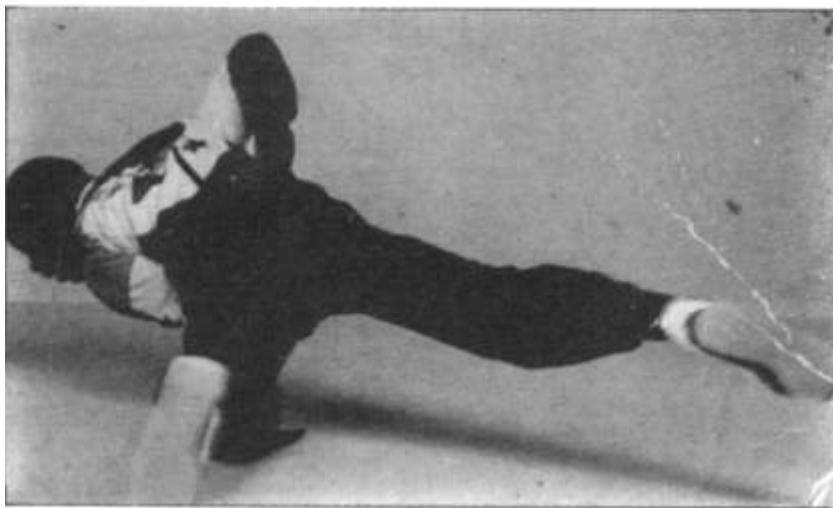
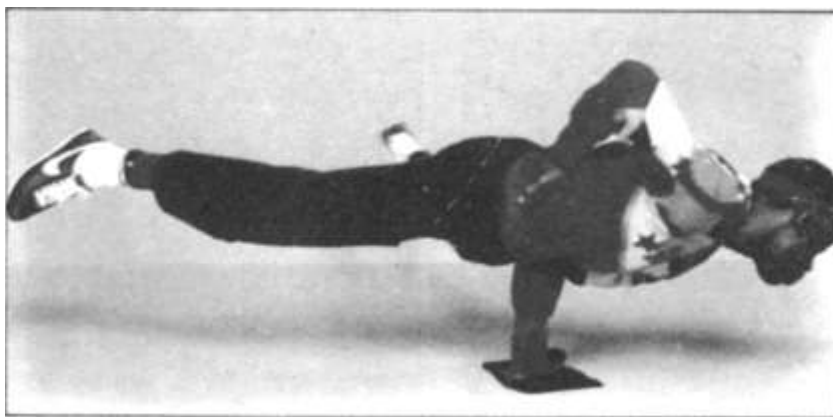
Vocabulari del breaker

Back-Spin: Consisteix a fer una rotació sobre la superfície de l'esquena (zona superior), amb les cames i els braços plegats contra el pit.

Battle: És la batalla, la picabaralla. Són els desafiaments que es produeixen entre grups o individualment.

Biie: És robar-li a un ballari un moviment inventat per ell.

Burned: És la persona o grup que ha estat vençut, "cremat".



Crew: És la "tripulació", els membres del grup.

Down rocking o floor rocking: És un moviment rítmic i circular amb punts de suport successiu de mans i peus. Consisteix en desplaçar el pes sobre una i altra mà i estirar i doblegar les cames amb girs de malucs i de tronc.

Hand-glide: Consisteix a lliscar sobre una mà. S'equilibra tot el pes del cos sobre un braç flexionat (en suport d'una mà enguantada) i impulsant amb l'altra mà, es fa una rotació entorn de l'eix on té suport la mà.

Head-spin: És fer rotació sobre el suport del cap. Partim d'una vertical de tres suports (front i dues mans) i cames separades de l'eix vertical, efectuem un cop de maluc que manera que es faci rotació sobre el cap.

Hesitations: És fer una parada o un "freeze" (congelat) en el floor rocking.

Juice: Concepte de ser un VIP entre el grup o bé en el món del Break.

Knee-spin: És fer una rotació sobre

un genoll. Es recolza tot el pes en un genoll i mitjançant un impuls de mans i equilibri del cos, es fa rotació sobre el genoll.

Perfections: Els millors moviments d'un breaker.

Spider: És un element que requereix ser molt flexible de l'articulació còccix-femoral. Consisteix en col·locar les cames per damunt de les espatlles de manera que el buit popliti quedi just al damunt d'aquestes, i seguidament caminar sobre les mans.

Suicide: Recolzaments amb rebots successius d'espatlles a peus i viceversa. Consisteix en llançar-te enre des de la posició de fermes, per caure sobre les espatlles i balletejant, més impulsio de braços, i tornar a la posició de fermes.

Turtles: Col·locar el cos per damunt dels colzes i recolzant les mans, caminar.

Up rocking: Requereix una certa coordinació general, ja que es tracta d'una manera molt peculiar de ballar del breaker mentres espera el seu torn.



Windmill: Les mans enganxades al cos (part superior), els palmells tocant el terra. Aquest moviment és un cercle continu que pren lloc només amb la part alta del pit i en l'àrea de les espatlles. Es continua amb un back-spin.

No-handed-windmill: És el mateix moviment que l'anterior però els braços queden envoltats a l'entorn del cos i les mans a l'entrecreu.

Paral·lelisme: gimnàstica artística de terra i break-dance

Com s'ha d'ensenyar el Break-Dance? Es pot considerar el Break i els seus elements com a gimnàstica? Quins elements comuns uneixen a tots dos?

Com ja hem dit anteriorment, els moviments gimnàstics són amplis i busquen perfecció; els de Break, només la llibertat i l'expressió del moviment. Així, doncs, el que en gimnàstica constitueix bona tècnica, que es redueix a problemes físics de dinàmica, en Break-Dance poc importa la correcta tècnica d'execució, sinó l'eficàcia del moviment.

Els factors de la tècnica gimnàstica són:



Spider

1. Forces internes (musculars) que fan possible els suports, equilibris, impulsos, i canvis de posició a l'aire.
2. Equilibri segons el centre de gravetat, forces musculars coordinades amb l'esmentat centre i el de sustentació.
3. Rotacions de segments corporals a l'entorn dels eixos: longitudinal, transversal i sagital.
4. Trajectòries en salts, desplaçaments i inversions originades per un parell de forces: una de translació i una altra d'impulsió vertical.
5. Acrobàcies: són moviments encadenats, efectuats amb rapidesa i amb potència.

El Break-Dance acapara també tots aquests aspectes de la tècnica. Com més bona sigui aquesta, més fàcils resultaran els moviments i consegüentment, més probabilitat de guanyar les "picabaralles" i de arribar a ser un bon breaker.

En la gimnàstica artística els exercicis són globals, en el moviment hi queden implicades la major part de regions corporals. En el Break, tant són analítics com sintètics i globals. Per exemple: es tracta de moviment *analític* (intervenen una o dues articulacions d'una regió corporal), en moviments molt localitzats com el desplaçament del cap endavant i cap enrere. Es fan moviments *sintètics* (hi intervenen dues o més articulacions de dues regions corporals) per exemple el passar el corrent en l'elèctric boogie. Moviments *globals* en el pas lunar amb ondulacions de cos, o fent un "cuc".



En general, podríem anomenar globals gairebé tots els seus moviments, amb la particularitat que en efectuar-los amb *isolation*, és a dir, descomposant el moviment en breus segments, passen a ser composicions tallades de moviments analítics i sintètics.

Els elements gimnàstics del Break són exercicis pertanyents a la gimnàstica artística, però deformats. per exemple: es fan flic-flacs amb cames doblades, rodes amb braços i cames doblades, etc. Aquests aspectes però, els discutirem més endavant.

Una diferència molt marcada entre la gimnàstica artística i el Break, és que en aquest últim no es treballa la musculatura d'acord amb els moviments que es realitzaran. Una gimnàstica porta un condicionament físic adequat a la seva activitat com a tal, el Break en canvi només entrena l'execució del moviment. Sense cap mena de preparació física. D'aquí venen un gran nombre de lesions.

En un element gimnàstic se segueix un ritme general de composició. En canvi, en el Break-Dancing aquest ritme només se segueix en comptades ocasions: en certes parts de "electric boogie" i en ocasions en el *up rocking* i en el *gloorrocking*. Els ballarins diuen que la música els diu tot allò que han de fer, els

inspira, i els ritme no els preocupa en absolut (conscientment almenys). Vegeu els elements comuns que hi ha entre la gimnàstica artística i el Break-Dance a la taula I.

Qualitats físiques bàsiques

Les qualitats físiques bàsiques són les innates en l'individu factibles de millora i de mesura (relativament) mitjançant l'entrenament.

Taula I

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA (de terra)	BREAK-DANCE (breaking)
TOMBARELLA (endavant i endarrera)	SEMITOMBARELLA (endavant i endarrera)
RODA	SEMIRODA
RONDADA	RONDADA
PONT (4 suports)	PONT (5 suports)
CORBETA	CORBETES ENLLAÇADES
QUINTA	QUINTA
VERTICAL	VERTICAL
VERTICAL DE 3 SUPORTS	VERTICAL DE 3 SUPORTS
SPAGAT LATERAL	SPAGAT AMERICÀ
MOLINS D'UNA CAMA	MOLINS D'UNA CAMA
BALLESTA AL SUPORT FERMS	SEMIBALLESTA AL SUPORT (suïcida)
ONA O TEMPS DE VERTICAL REMUNTADA	
DES DEL TERRA (inclinat)	CUC
MOLINS AMERICANS	WINDMILL (molins)
FONS SOBRE EL GENOLL	KNEE-SPINS (voltes de genoll)
DIAMIDOV (en paral·leles)	DIAMIDOV A L'INREVÉS
MOLINS RUSSOS	FLOOR ROCKING
FLIC-FLAC	FLIC-FLAC
COLOM	COLOM
PEIX	PEIX (sense fase d'incorporació a ferms)
MORTAL ENDAVANT	MORTAL ENDAVANT
MORTAL ENRERA	MORTAL ENRERA
CANVI DE PONT FACIAL A PONT DORSAL PER TORNAR A PONT FACIAL	
	GIR DE MALUC

Aquestes qualitats s'agrupen en tres tipus. Són les motores o factors d'execució que comprenen la flexibilitat, la resistència, la velocitat i la força. Li segueixen les psicomotrius que depenen directament de processos nerviosos com la coordinació i la percepció. I finalment les qualitats resultants com l'agilitat i l'habilitat.

De totes aquestes, una de les capacitats condicionants és aquella que depèn fonamentalment de processos energètics: la resistència. Ara bé, s'ha de diferenciar entre resistència aeròbica i anaeròbica, aquesta última és la fonamental per als exercicis gimnàstics, ja que aquests tenen una durada que a vegades no arriba a un minut i la intensitat màxima o submàxima, generalment és, de manera que el que hi ha en joc és el deute d'oxigen i l'acumulació de lactat en sang que limita l'eficàcia de la contracció muscular. En la gimnàstica artística totes les qualitats físiques són fonamentals.

En el Break-Dance les diferents orientacions espacials que adopta el practicant, les acrobàcies gimnàstiques, etc., provoquen la necessitat de posseir totes aquestes qualitats físiques a un nivell més aviat alt i adequat a l'exercici.

La taula II compara la necessitat de les diferents qualitats físiques en la pràctica de la Gimnàstica artística (acrobàtica o de terra) i de Break-Dancing d'on podem deduir que el Breaker deu ser, o millor dit, hauria de ser un tipus àgil; això és, veloç, flexible i coordinat.

Al gràfic I podem veure l'evolució de les qualitats físiques bàsiques

Aquests són totalment opcionals per al breaker. Normalment s'acostumen a veure en ballarins amb una certa experiència i un clar domini dels elements bàsics.

Tota la part de salts i acrobàcies aèries s'usen per fer les entrades, i el començament del ball. Acostuma a ser molt espectacular.

En els passats Jocs Olímpics de Los Angeles es van veure "Back-spins" en els exercicis lliures de terra, tant en noies com en nois. I com a última novetat, en el recent Campionat d'Europa de Gimnàstica Masculina, es va fer "windmill" en el concurs individual de terra.

Davant d'això, esperem que la Gimnàstica Artística no es converteixi en Breaking, ni que el breaking s'assembli massa a la Gimnàstica de terra.



Eleare boogie

Taula II

QUALITATS	GIMNÀSTICA ARTÍSTICA	BREAK-DANCING
FLEXIBILITAT	**** Tots els elements requereixen amplitud, gran mobilitat artística i elegància.	* No s'ha de buscar amplitud ni elegància, només l'eficàcia del moviment. (Excepte Spider que requereix aquesta qualitat física).
VELOCITAT GLOBAL	*** Ha de ser molt controlada i no sempre és decisiva.	*** Requereix un tracte especial, ja que depèn del practicant.
VELOCITAT SEGMENTÀRIA	**** Els elements depenen d'un cert impuls inicial d'un segment corporal, seguit d'aquest mateix o d'un altre de diferent.	
RESISTÈNCIA AERÒBICA	*** Hi ha elements que es fan a un ritme i que no suposen grans esforços continus.	** En tots els elements es necessiten esforços continuats. No hi sobra mai.
RESISTÈNCIA ANAERÒBICA	**** Generalment es treballa a intensitats submàximes i sense sobrepassar un minut de treball continuat.	
FORÇA ESTÀTICA	Totes les posicions estàtiques, siguin equilibris o no.	No hi solen haver posicions estàtiques.
FORÇA MÀXIMA	No es donen resistències màximes oposades, a més a més generalment fa falta una gran rapidesa de moviments, la qual cosa implica força no-màxima.	
FORÇA VELOCITAT RÀPIDA	No es treballa amb càrregues addicionals.	
FORÇA VELOCITAT EXPLOSIVA	**** En tota repulsió contra el terra en les acrobàcies.	*** En la majoria d'elements acrobàtics i en ràpids equilibris de mans.
FORÇA RESISTÈNCIA	*** En tot l'exercici (50"-70").	**** Imprescindible a causa dels moviments i a la quantitat d'aquests.
COORDINACIÓ	**** Per a qualsevol element.	**** Per a qualsevol element (isolations en floating, electric boogie).
HABILITAT	**** Perquè sempre es canvia d'eix de moviment amb tot el cos.	
PERCEPCIÓ	**** Cal orientació espacial en qualsevol posició en què es trobi l'executant.	
DESTRESA	Sempre hi ha desplaçaments del centre de gravetat.	

d'un individu masculí no entrenat específicament.

Segons aquest gràfic, la millor edat per a començar a practicar el Break-Dance seria a partir dels 12 anys, en l'anomenada 3a. infància. En aquesta època de creixement, el nen està en ple desenvolupament fisiològic i els moviments que s'efectuen en el Break-Dancing no serien gens convenients. Diferents breakers adolescents i de cap a vint anys ens han comentat que després de ser assidus practicants durant tres anys, estaven tan desfets per les lesions que cada vegada ballaven menys, alguns fins i tot ho han hagut de deixar.

Després de veure aquests exemples podem deduir que no hi ha una edat ideal per a la pràctica del Break-Dance. Només s'ha de tenir prudència.

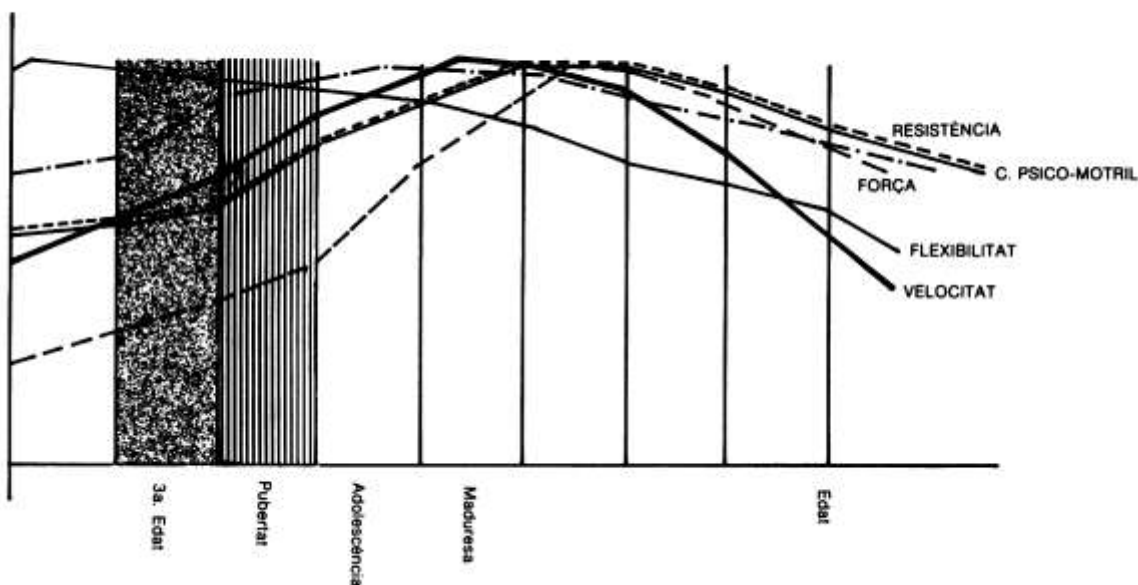
Traumatismes i lesions

La pràctica del Break-Dancing en si no és perillosa si no se'n fa un excés. S'ha de saber quan has de parar i quan descansar. És més probable que es produeixin microtraumatismes que no pas grans lesions, encara que aquestes passin igualment, malgrat les proteccions que s'utilitzen (colzeres, genogelles, cascos,...). S'han donat dos casos de mort per a la pràctica del *head-spin*, a causa del casc o potser per la inexperiència? Malgrat que això no passa normalment, hem d'insistir que aquesta pràctica no és perillosa, només s'ha de ser prudent i conèixer les teves limitacions.

Les lesions més suaus solen ser abrasions a la pell, butllofes a l'esquena (de fer *back-spins*), morats, bonyes,... Els meniscs pateixen força a causa dels continus cops contra el terra i les males posicions dels genolls. Passa el mateix amb els turmells i amb gairebé la totalitat de les articulacions. No obstant això, totes aquestes "malalties" (constataades en ballarins en actiu), a més de la pràctica intrínseca, són causades per la falta d'acondicionament físic del practicant. S'acostuma a veure una deformació física molt característica en la majoria dels breakers i és la laxitud postural. Fins i tot alguns arriben a tenir els braços

CODI FONAMENTAL ****
IMPORTANT ***
NECESSÀRIA **
ACONSELLABLE *

EVOLUCIÓ DE LES CAPACITATS FÍSQUES BÀSIQUES EN L'INDIVIDU NO ENTRENAT ESPECÍFICAMENT



pràcticament penjats de les espatlles (conseqüència de forçar les articulacions en l'execució de l'*electric boogie* i del *popping*). És molt corrent també veure lleugeres cifosis a causa de les càrregues que es fan i de no alternar la pràctica amb correccions posturals i amb altres exercicis adequats. Sempre tornen al mateix. Com es podrien evitar aquestes lesions?

En general, podríem dir que s'han de fer els moviments amb amplitud d'ímpetu. A més a més caldria aprendre'ls amb mètode i amb una progressió adequada. I per què no, una adequada forma física.

L'aprenentatge

Tots els moviments del Break-Dance tenen les seves variants, però essencialment són els mateixos. No tots tenen el mateix grau de dificultat. Generalment, s'acostuma a seguir aquest ordre: knee spin, back spin, windmill, hand glide, turtle, spider, head spin i suicide. Hi ha altres elements no inclosos en la llista anterior com per exemple: el cuc (ondulacions al terra), corbetes enllaçades, flic-flac, mortal, etc..., resulten però una mica més gimnàstics i tenen un risc més alt d'execució.

Hi ha diferents maneres d'ensenyar



la progressió d'un element, ja que hi ha tants mètodes com breakers, ja que cada u hi posa la seva imaginació i la seva particular manera de fer. La majoria ho han après mirant pel·lícules, vídeos i a base d'una gran tenacitat i constància han tret els moviments. Naturalment són dignes de mèrit, però els alumnes sempre busquen aprendre en el menor temps possible i per això ho han de fer amb mètode i evitant qualsevol tipus de risc.

La nostra idea és que sigui quin sigui el moviment, s'ha de descom-

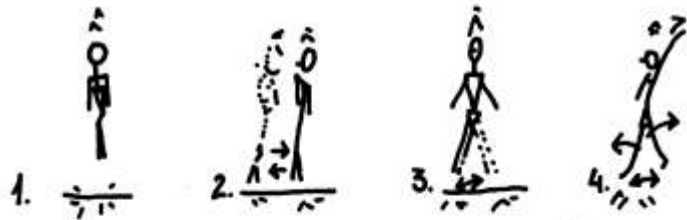
pondre, fer una progressió ja sigui nen, jove o adult. S'ha de desglossar en parts, així disminueix la dificultat i no correm el perill de lesions per imprudència o de falta de condició física. A més a més la pràctica del Break-Dance s'ha de compaginar amb activitats físiques o esportives per enfortir la musculatura del practicant. Així evitem possibles lesions per sobrecàrrega, esguinços, torçades i altres.

Vegeu els dos models que adjuntem de classe obtinguts en acadèmies de dansa:

CLASSE OPERATIVA

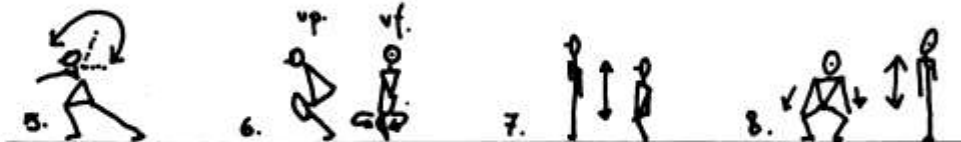
Escalfament

1. Carrera amb canvis de direcció bruscos.
2. Carrera amb talons tocant les natges.
3. Carrera amb genolls ben alts.

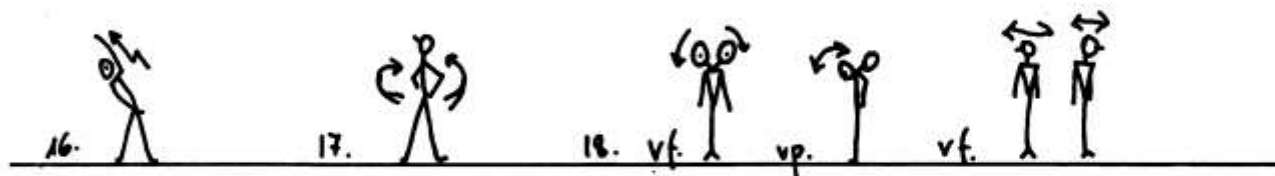
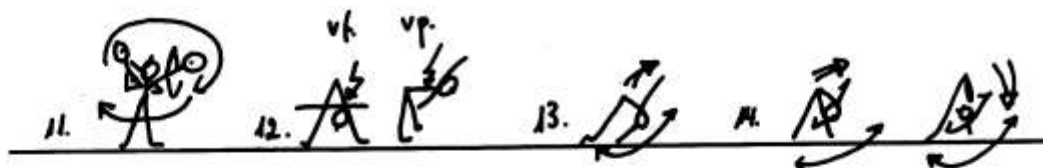
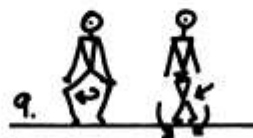


En el lloc:

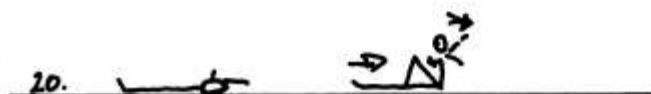
1. Salts sobre les puntes dels peus.
2. Salts endavant i enrera.
3. Salts a dreta i esquerra
4. Salts alternant cames.
5. Circunducció d'espatlles.
6. Circunducció de genolls.
7. Flexions de genoll.
8. Ídem amb cames obertes.

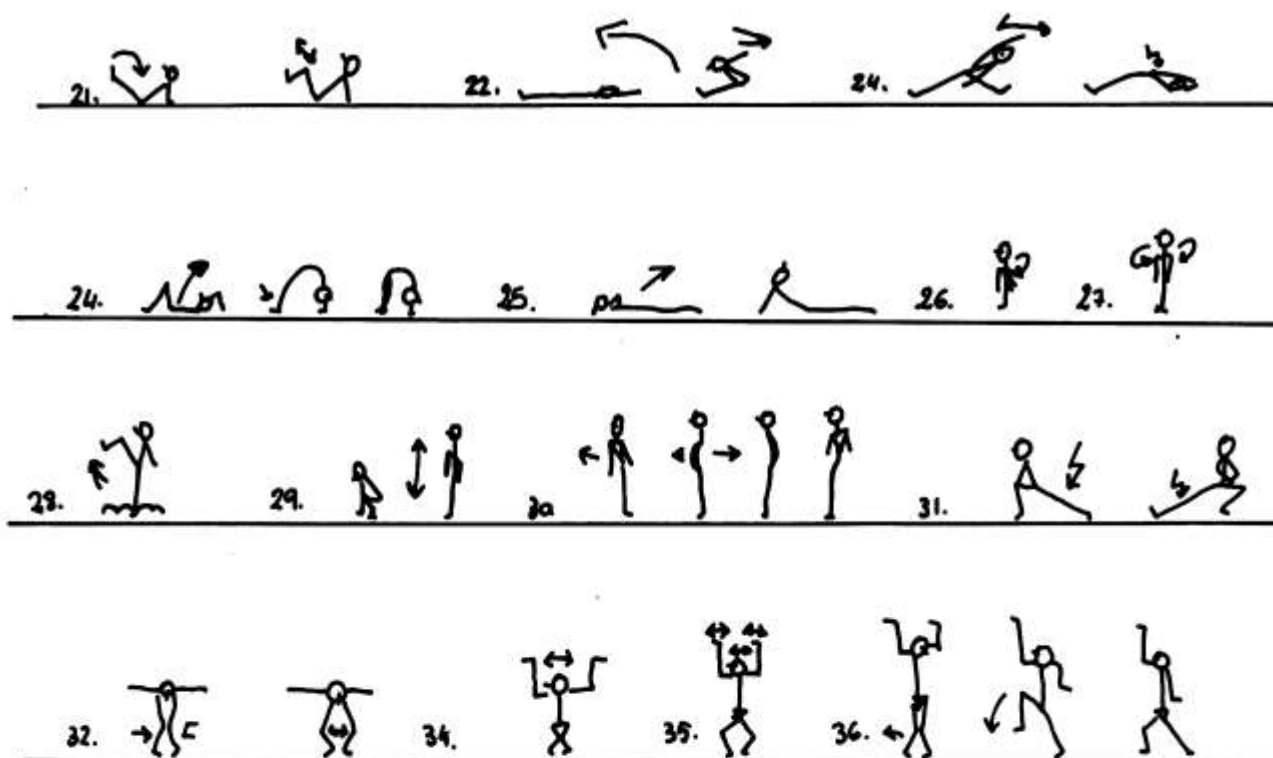


9. En flexió, obertura i tancament de cames.
10. En "X", baixo amb l'esquena dreta i tocaré el terra amb el pit.
11. Rotacions de tronc.
12. Amb l'esquena recta, mantenir-la a 90°, amb rebots i braços en creu.
13. En "X", fer girs laterals de tronc cap a un costat i a l'altre.
14. Igual que el 13 amb braços doblats i el cap fix.
15. Igual que el 14 amb cap que acompanya el moviment.
16. Flexions laterals de tronc en el pla frontal.
17. Flexions laterals de tronc amb braços a la cintura i gir.
18. Circunducció de cap, més flexions endavant, enrera i als costats.
19. Abdominals: 2 sèries de 10 repeticions.
20. Abdominals: pujar a asseure's al temps que doblo una cama i estiro els braços enrera.



21. Abdominals: doblo i estiro cames sense tocar el terra.
22. Pujo avançant el maluc i forçant els braços enrera.
23. Fer flexions laterals de tronc en pla frontal i en direcció a la cama tocant el ventre a aquesta.
24. Pont sobre puntes dels peus i suport de mans.
25. Estiraments i contraccions dels paravertebrals.
26. Rotació d'espatlles endavant i enrera.
27. Circumducció asimètrica d'espatlla.
28. 3 passes en el lloc i llançament de cama en "attitude".
29. Pujar i baixar des de la gatzoneta.
30. Rotació del tòrax.





31. Estiraments per als isquio-tibials.
32. En "X", obertura i tancament de genolls.
33. Ídem amb els peus.
34. El mateix amb el cap que mira a una i altra banda.
35. El mateix amb el cap que mira a una i altra banda i les mans.
Aquestes es mouen a una banda i a l'altra del cap.
36. El mateix coordinant asimètricament braços, cames i cap.
37. Pas d'espera de break: al temps que es fa una palmellada, es treu.
38. Passem ja a progressions específiques d'elements diversos.
39. Enllaços d'aquests elements.



CLASSE NO OPERATIVA

1. Arriba el professor i posa la música a tot volum. Hola!, què hi ha?
2. Bé, continuarem insistint.
3. Avui farem el moviment "Y" (qualsevol element).
4. Es fa així. (Demostració. Com a fase prèvia està bé ja que mostra el moviment global).
5. Feu-lo. (Aquesta és la fallada. No es desglossa analíticament el moviment per fer-lo assimilable).
6. El professor corregeix en general. (Ho hauria de fer també en particular).
7. Canvia de moviments encara que no quedi entès o assimilat parcialment l'anterior).
8. Enllaç de moviments per veure a qui li surten. (Solen aparèixer molèsties corporals, fins i tot cops com els que vam constatar en assistir en aquesta classe).

A la classe no operativa no hi ha un previ escalfament i es produeix en un ambient molt fred i carent d'escalfor i de motivació.

Quan acaba la classe es fa improvisar a cada u, seguint la música, però resulten moviments solts, sense enllaços ni gens de vistositat. Es veu una actuació general forçada i de la qual no .en saben sortir. És una situació força generalitzada en tots els alumnes que han après Break-Dance en una escola.

Notes

I. Aquest article sorgí d'una proposta realitzada a la classe de Sistemàtica de l'Exercici pel Sr. Jordi Porta i Mancerlido (professor de l'INEF de Barcelona), que consistia en relacionar els elements comuns entre el Break-Dance i la gimnàstica artística i rítmica.



Bibliografia

BREAK-DANCE! "Sizzling Phenomenon of the 80's". *Dancemagazine*, April, 1984. Instituto de Estudios Norteamericanos. Centro de referencias y bibliografía. Via Augusta, 123.

CRENIER, Emmanuel. "Analyse graphique de certaines positions gymnastiques" *Revue de l'éducation physique*, vol. XVI, núm. 2, 1976. Pàg. 93-104.

SOLER, Pierre. *Gymnastique au sol*. París: Vigot, 1977, 109 p.

VINUESA LOPE; COLL BENEJAM. *Teoría Msica del entrenamiento*. 2ona. ed. Madrid: E. Sanz, 1984. 395 p.

Discografía

BREAK-DANCE. Original motion picture soundtrack. Polydor.

BEAT-STREET. Original motion picture soundtrack. Wea Records.

BREAK-MACHINE. (Supersingle) Break-dance.

BREAK-REPORT. Varios compositores. Mixed. Hispavox.

BREAK-DANCE / ELECTRIC-BOOGIE. (West Street Mob). Joe Robinson Jr. G. Cheryl Cook. Zafiro.

BREAK-DANCE. Break-machine.

ESBOÇ D'INFRAESTRUCTURA ADAPTADA A L'ESPORT-LLEURE

André Van Lierde, Director de projecte Consell d'Europa - CDDS Dibuixos: Joan Anton Rovira

S'imposa una interpretació prudent de les idees emeses sobre l'esport-lleure, ja que a Europa hi ha diferències que intervenen en l'establiment d'una política d'equipament, és a dir, les diferències estructurals, geogràfiques, climatològiques i (sortosament) culturals.

La meua segona consideració general fa referència a la planificació de la infraestructura esportiva, de la qual hem de subratllar la seva dependència amb els altres elements de base d'una política esportiva.

La planificació de la infraestructura, i per tant també la dels equipaments de l'esport de lleure, no es poden concebre si no formen part integrant d'una política global. Una infraestructura òptima és inadequada si no pot basar-se en una gestió (management) adaptada, tant financera (marketing) com de promoció esportiva (sensibilització).

Vers una infraestructura per a tots

Els elements de base d'una política de l'esport per a tots són:

1. l'aspecte financer;
2. les instal·lacions esportives i l'equipament (materials);
3. els quadres (el personal);
4. els programes d'accions i d'organitzacions.

Un cop d'ull enrere ens mostra que durant els dos darrers decennis la construcció ha estat concentrada sobretot en equipaments corresponents a l'esport de competició (clubs) i escolar. Aquesta infraestructura comprèn sobretot la construcció de piscines (cobertes) tradicionals, de *halls* d'esport i de centres esportius a l'aire lliure, les directrius de construcció dels quals són concebudes en funció d'uns reglaments en vigor a les diferents associacions o federacions esportives, és a dir, els programes i les dimensions s'estableixen sempre en

funció dels reglaments de les federacions esportives. És del tot lògic que els responsables de l'esport hagin concentrat, en aquesta primera fase d'implantació d'infraestructures esportives, el màxim de mitjans a favor de l'esport "organitzat" (competitiu), responent així a necessitats reals.

El fet que l'esport de competició (i escolar) estès ben organitzat li ha permès de fer pressió sobre els qui prenen decisions. És aquest factor de pressió el que és menys present a l'esport per a tots (lleure), donat el seu caràcter no organitzat. Però el seu desenvolupament ha esdevingut una realitat, una adquisició social innegable; és un dels canvis més remarcables de la nostra societat contemporània. Seria normal doncs adaptar i completar l'estratègia de la planificació dels equipaments esportius i orientar-se més i més vers la construcció d'equipaments polivalents i de lleure destinats a atreure el gran públic, i no només els clubs. El fet és que les necessitats de lleure han existit sempre, però la pregunta crucial que se'n planteja avui és la de

saber si les activitats esportives lúdiques poden realitzar-se en el nostre món contemporani.

Després dels intensos programes de sensibilització i de promoció de l'esport de lleure i recreatiu (és a dir, l'esport de masses), engegats en aquests darrers quinze anys als nostres països-membres, han aparegut noves necessitats esportives que esperen una resposta efectiva en el pla de previsions esport-lleure. Sense aquesta resposta continuarà sent problemàtica una participació esportiva qualitativa i continua per a tots.

Objectius principals

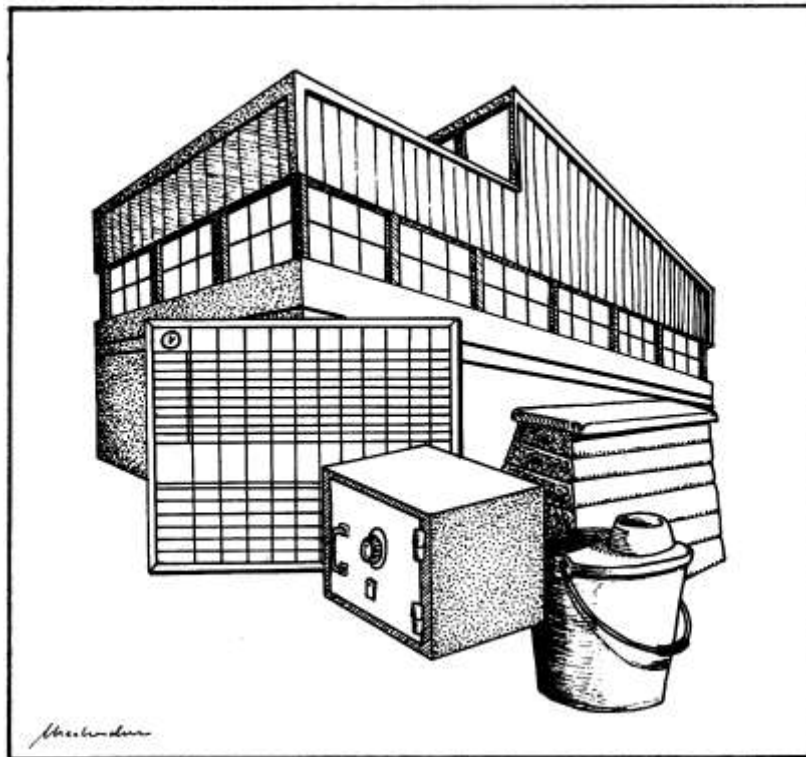
Els objectius clàssics de l'esport tradicional, entre d'altres el desenvolupament d'aptituds tècniques i tàctiques, el condicionament físic, la competició, etc., semblen haver estat superats definitivament amb l'arribada de l'esport per a tots. Els nous objectius venen a sumar-s'hi i a completar-los, és a dir:

- respondre a les motivacions pròpies i individuals (l'esport ja no és una qüestió de pulsacions cardíques).
- privilegiar una participació més gran en relació a la investigació de l'explosió.
- rehabilitar els valors morals i educatius inherents a l'esport; és a dir, millorar la comunicació social, ésser una font de diversió, afavorir l'agrupament de sexes, desenvolupar l'esportivitat, etc.

Equipament d'esport de lleure

Ens podem preguntar si els equipaments de lleure són molt diferents dels conceptes tradicionals, si es tracta de nous centres alternatius. Personalment penso que no hi ha una sola resposta en aquest problema, sinó que es poden diferenciar diverses línies directrius, especialment:

1. mitjançant la creació de centres de lleure esportiu polivalents, convertibles i multifuncionals, amb un caràcter predominantment recreatiu. Un centre d'aquest tipus, molt diferent dels complexos tradicionals, només pot enfrontar-se als grans centres urbans, amb un paper regional, o a les zones de caràcter turístic;
2. la instal·lació de centres esportius de barri, on les característiques dels centres polivalents també hi



- poden trobar una aplicació, encara que més modesta. El principi de la multifuncionalitat no ha de ser necessàriament sinònim de projecte costós;
3. una tercera línia directriu fa referència a l'adaptació dels centres existents a les necessitats d'esbarjo, i fins i tot pot afrontar-se la reconversió d'edificis abandonats (fàbriques, esglésies). Alguns cops es tracta només d'un problema de flexibilitat en la gestió, augmentant l'accessibilitat a tothom i fent possible un increment en la utilització pels practicants de l'esport lleure;
 4. una darrera acció pot orientar-se vers una millor utilització dels recursos naturals (aigua, bosc, parc, muntanya).

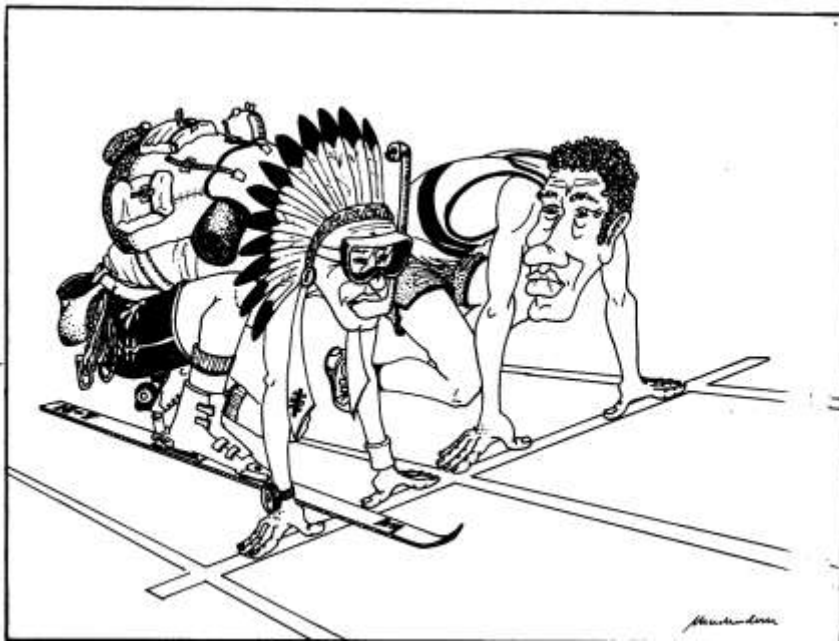
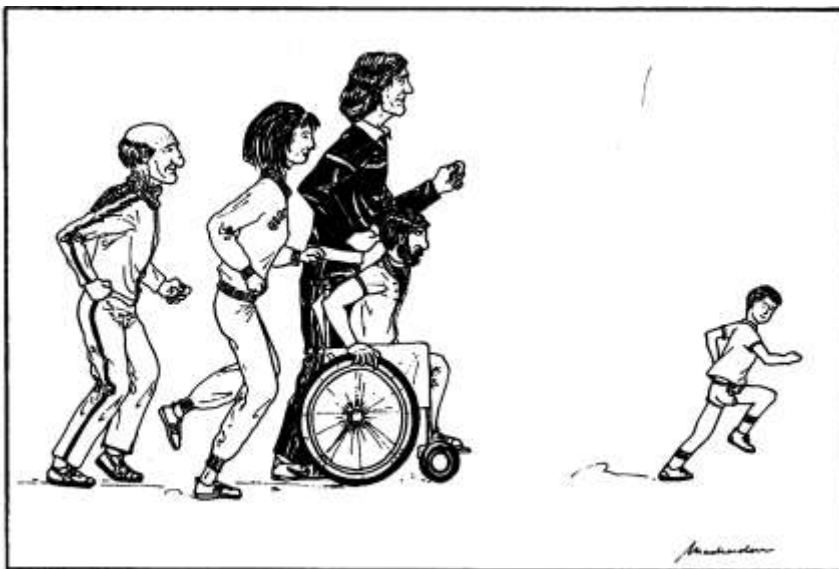
Característiques dels centres recreatius multifuncionals

A fi de comprendre millor les característiques específiques dels equipaments de lleure es caracteritzen sovint per:

1. la recerca d'una estètica tant a l'exterior com a l'interior del complex;
2. una importància capital concebida a l'espai d'acollida (sala d'en-

trada), que té un paper de "pati" central i flexible (reconvertible en lloc d'exposició, sala de ball, activitats passives, etc.);

3. un caràcter "obert" de les sales d'activitats, amb un paper important per als espais de circulació dels visitants passius, a fi d'assegurar de millor manera la connexió amb les accions esportives;
4. un oferiment vast i diversificat de programes esportius i recreatius, a fi de permetre una "elecció" més àmplia;
5. la polivalència dels espais disponibles,
6. la simulació d'un ambient "natural";
7. la promoció activa d'un gran nombre d'activitats individuals: squash, ping-pong, tir amb arc, etc.;
8. la combinació en el mateix lloc d'esports "clàssics", amb una importància igual per als esports recreatius i activitats de lleure: bowling, billar, etc.;
9. la utilització de tots els espais (per exemple, el celler per al tir) i un rebuig categòric de l'estalvi mitjançant el sacrifici d'espai;
10. la recerca d'activitats adaptades a qualsevol edat i a grups especials,
11. prioritat per als esports indivi-



duals i un accés privilegiat per als visitants individuals en relació als grups (clubs, escoles);

12. la recerca d'elements esportius que contribueixin a un gaudiment més gran en la pràctica física (dansa) i a una creativitat en la realització de programes (l'escalada a la sala i als passadissos).

La piscina de lleure és un exemple perfecte de les característiques cercades:

- les piscines tenen una forma no rectangular; una vegetació a l'interior del complex; platges progressives artificials; tobogans; tramplins; materials aquàtics i lúdics a l'aigua (pilotes, basses, xarxa, etc.); racons de relaxació; un bar; no hi ha sepa-

ració visible amb el públic; passatges sota l'aigua i cap a l'exterior; massatges d'aigua; etc.

- algunes poden estar equipades amb un agitador mecànic de la superfície de l'aigua que provoca successió d'onades.

El comportament dels visitants és quasi contrari al text dels rètols (reglament) que es troben a les piscines clàssiques; un text que prohibeix córrer, jugar, fer servir pilotes i lligar! (Quan el contrari contribueix segurament a la motivació...).

Però el caràcter multifuncional i de lleure no es basa solament a programes esportius. En aquest tipus de centres trobem també una promoció de totes les característiques que poden

contribuir a la comunicació social. Amb la creació de centres d'encontre és clar que no es tracta ja solament de lleure, sinó també d'un aspecte econòmic, d'una recerca de rendibilitat. Així, en aquests complexos trobem equipament per a:

- la sauna, massatges, manicura, etc.;
- solàriums;
- cafeteries molt atractives, sovint combinades amb sales de ball, discoteques;
- sales de jocs electrònics;
- salons de relaxació amb música de tot tipus (individual);
- guarderies (jardins) per a infants, permanents i animades (per a ajudar les joves mamàs).

La major part de les vegades, els centres multifuncionals es construeixen en combinació amb un centre cultural; sala d'espectacles; piscina - sala d'esport i complex a l'aire lliure integrant; amb una biblioteca; pista de patinatge; escola; etc.

Això no impedeix el caràcter flexible de les grans sales (esport, saló, exposició), car una sala d'esports esdevé una sala d'espectacles en un mínim de temps.

Però no es pot dissociar la construcció de les infraestructures i la gestió. Una de les característiques potser més sorprenents és precisament un management i un marketing molt elevats; una recerca de la polivalència i del *dualisme*; grans esforços per a procurar una utilització màxima, tot basat en la rendibilitat financera.

Les idees que hem donat per als complexos coberts també es troben als equipaments esportius a l'aire lliure. Donem aquí també alguns exemples com a il·lustració:

- terrenys de jocs aquàtics per a nens;
- minigolfs;
- esports tradicionals;
- zones de jocs d'aventures;
- jocs socials gegants (dames, escacs);
- racons actius (ping-pong amb taula fixa, etc.).

Aquesta filosofia també pot concretar-se als centres més modestos, és a dir, els equipaments de barri.

Coneixem totes les modestes iniciatives escomeses en aquest nivell, com per exemple:

- els itineraris amb exercicis per a la salut, als quals encara hi falta resoldre potser el problema de l'animació;
- els elements del programa per a aquests equipaments han d'ésser estudiats en funció de les necessitats locals. El més important és garantir un accés fàcil per a tots.

— fins i tot les superfícies d'aigua poden fer la funció d'equipament de barri, sobretot a nivell d'iniciació. M'agradaria acabar aquesta sèrie d'exemples amb la següent reflexió: disposem encara d'equipaments naturals, que difereixen segons els països, però dels quals alguns cops no en fem una bona utilització.

No es tracta sempre d'una qüestió de gran inversió; de vegades només amb procurar el material i assegurar-ne l'animació és suficient. La construcció de pavellons d'allotjament als ambients naturals (el bosc, les superfícies aquàtiques, la muntanya) és suficient, en molts casos, per a garantir un ampli programa de lleure.

Per cloure el meu informe intentaré identificar les orientacions "filosòfiques" que haurien d'ésser la base d'una política de lleures esportius:

1. promoure la possibilitat de la pràctica dels esports anomenats de lleure o d'esbarjo, com el bàdminton, el ping-pong, la petanca, el tir amb arc, el patinatge (sobre rodes, etc.) o fins i tot el bowling, minigolf, itineraris amb exercicis per a la salut.
2. promoció d'esports individuals que es presten a un auto-aprenentatge: jòguing, marxa, esquí de fons, bicicleta, natació recreativa, és a dir, els "life-time sports".
3. promoció de nous esports: windsurf, squash, skateboard, jazz dance, indiaca, aeròbics, break dance.
4. cercar el desenvolupament d'instal·lacions destinades a la pràctica de disciplines esportives menys conegudes, com el rugby, el criquet, l'hoquei, el beisbol, etc. Aquestes disciplines menys populars (en alguns països) no poden obrir-se camí si no poden disposar d'instal·lacions adequades.
5. continuar el procés de democratització de certes disciplines que eren considerades -com elitistes; aquest fou el cas del tennis, l'equita-



ció i la vela. Aquest procés s'hauria d'extendre també a esports com el golf, l'esquí (de fons, alpi, nàutic), etc.

6. millorar la participació mixta mitjançant esports com ara el korfbal.
7. concedir més importància a les activitats recreatives lúdiques i adaptades a certs grups amb objectius especials.
8. fomentar el desenvolupament de vells esports populars que, d'altra manera, poden desaparèixer. Donant-los un lloc dins el complex esportiu garantim la seva supervivència: el salt amb perxa, el joc de pilota (flamenc), el "jeu de boules", etc.

9. assegurar la integració d'esports d'esbarjo dins la infraestructura existent.

Per tot això, cal concebre, dins la planificació dels equipaments d'alt nivell, per als jocs olímpics de 1992 a Barcelona per exemple, la concepció de complexos flexibles que puguin servir per al lleure esportiu i no només per les activitats esportives competitives i/o reglades.

NOTA:

Aquest article es correspon al text de la ponència presentada al congrés *Sport'84*, celebrat a Barcelona el setembre de 1984. Recull l'experiència personal de l'autor en aquest terreny.

ENTRENAMENT PEL TRACTAMENT DE LA HIPERTENSIÓ

Nàtalia Balagué, Francesc Reig i Alberto Sánchez, Professora de Fisiologia INEF Lleida, llicenciada en E.F., alumnes col·laboradors departament ciències mèdiques

Dibuixos: Irene Cases

La hipertensió es defineix com l'elevació de la pressió de la sang en el sistema vascular arterial. Segons els criteris de l'O.M.S. (39) es considera normal una pressió sistòlica de 140 mm Hg i una pressió diastòlica de 90 mm Hg (o xifres inferiors). Aquesta mateixa organització entén com a hipertens l'adult amb valors de pressió sistòlica iguals o superiors a 160 mm Hg i valors de pressió diastòlica iguals o superiors a 95 mm Hg.

Els grans estudis epidemiològics americans i les dades de les companyies d'assegurances han constatat que la hipertensió arterial és un factor de risc cardiovascular de primer ordre, i un dels dos paràmetres (juntament amb l'edat) més directament relacionats amb la mortalitat global (21). Aquest fet unit a les importants repercussions socioeconòmiques que té en els països occidentals desenvolupats (relacionades amb les despeses metge-sanitàries que suposa, l'absentisme laboral, les pensions anticipades i incapacitats laborals que origina, etc.) permet comprendre perquè aquesta malaltia

suposa un clar motiu de preocupació per la nostra societat. Existeixen una sèrie de factors íntimament lligats a les característiques i estil de vida dels països amb alt grau de cultura i desenvolupament industrial, que predisposen a l'aparició de hipertensió arterial essencial o de causa desconeguda. Entre aquests factors considerats de risc hi trobem¹:

- l'obesitat
- la dieta hipersòdica
- el tabaquisme
- l'alcoholisme
- l'estrès
- el sedentarisme

El tractament farmacològic de la hipertensió arterial ha demostrat reduir de forma altament significativa la seva morbiditat i mortalitat (14, 15, 34). No obstant, es considera que en molts casos s'aplica de forma indiscriminada, sense avaluar el risc-benefici associat a la teràpia (17).

Les drogues d'acció antihipertensiva presenten un gran nombre d'efectes secundaris que oscil·len des d'una

simptomatologia desagradable (mal de cap, sequedat de boca, debilitat, impotència, disminució de la libido, etc. fins a complicacions incapacitants o potencialment letals com depressió greu, pancreatitis o arítmies cardíques (3). A tot això, cal afegir l'alt cost d'aquests productes, el que suposa una forta càrrega tant per a la societat com pels mateixos pacients. Es qüestiona seriosament per tant la conveniència d'aquest tractament principalment en els casos de hipertensió lleu o quan aquesta es presenta a certes edats.²

D'altres tipus de teràpia es venen utilitzant amb resultats satisfactoris i sovint suficients (17):

- la dieta pobre en sodi i rica en potassi,
- la pèrdua de pes,
- les teràpies de relaxació i tècniques de biofeedback (22).

Per últim, estudis recents han analitzat l'eficàcia de l'activitat física com a teràpia de la hipertensió arterial essencial.

L'exercici físic com a teràpia

Nombrosos estudis epidemiològics han assenyalat que la incidència de la hipertensió és molt superior en els grups de població menys actius (8, 30). Addicionalment, alguns treballs comparatius realitzats entre atletes (considerats com als individus més actius) i no atletes, indiquen que els primers presenten xifres tensionals més baixes (8). Malgrat que aquests últims resultats són de difícil interpretació, donat que les diferències poden ésser degudes a factors genètics, d'estil de vida, etc. dels esportistes, el cert és que han contribuït a endegar entre els experts l'idea global de tractar la hipertensió a través de l'exercici físic. Diversos autors han estudiat les repercussions d'un programa d'exercicis en la normalització de la pressió arterial en hipertensos (2, 3, 4, 11, 12, 18, 24, 26, 28, 35). La taula 1 ens presenta un resum de la metodologia i els resultats dels treballs revisats.

La majoria dels malalts estudiats presenten hipertensió arterial essencial lleu o en alguns casos moderada, sense afecció orgànica. Tan sols Code (3)

ha estudiat les repercussions de l'entrenament (combinant amb el tractament farmacològic) en malalts amb hipertensió greu, apuntant algun cas en que el pacient era capaç de regular els seus valors tensionals només a través de l'exercici físic. De sortida, l'exigència de suprimir la medicació unes setmanes abans de l'inici de l'entrenament i al llarg del mateix limita les possibilitats de participació d'aquests malalts en aquests estudis. El tipus de treball proposat en els programes d'entrenament revisats es predominantment aeròbic, incluint exercicis de marxa, cursa, pedaleig en bicicleta, natació en alguns casos, etc. En general tots ells s'ajusten als criteris establerts (de freqüència, duració, intensitat, etc.) per permetre el manteniment i desenvolupament del potencial aeròbic en l'edat adulta (1). És curiós assenyalat que alguns autors defensen les intensitats de treball mínimes (50% $\dot{V}O_2$ màx.) per aconseguir resultats més satisfactoris quant a la reducció de xifres tensionals (18). La mesura de la intensitat de treball durant les sessions es realitza a través de la freqüència cardíaca de l'individu (quan l'exercici realitzat no és de càr-

rega controlable) o bé utilitzant un ergòmetre. Aquestes intensitats es determinen en base a proves de consum màxim d'oxigen prèvies (directes o indirectes) o a partir de la freqüència cardíaca màxima teòrica.

Com pot observar-se en la taula 1, s'han produït en diversos casos reduccions estadísticament significatives de les xifres tensionals tant sistòlica com diastòlica després de l'entrenament. Les raons per les quals aquests programes aeròbics són capaços de reduir els valors de pressió arterial en l'organisme resta encara poc clar (8). Alguns autors han assenyalat que aquest fet està relacionat amb la disminució de l'activitat simpàtico-adrenèrgica que provoca l'entrenament físic. Cade et al (3). Apunten també cap a un possible efecte placebo de l'exercici físic.

La no utilització del grup control en alguns casos (necessari sempre ja que la pressió arterial disminueix quan es realitzen diverses mesures), l'escàs nombre de subjectes estudiats i el seu reduït àmbit (es tracta normalment d'individus d'edat mitjana i sexe masculí) són les principals crítiques adreçades a aquests estudis; tot això, limi-

Tabla 1. Resum de la metodologia i els resultats dels estudis revisats.
(*dif. estadíst. signif.)

AUTOR	CARACT. PACIENTS			PROGRAMA D'ENTRENAMENT				PRESSIÓ ARTERIAL			
	SEXE	NUM.	EDAT	DURACIÓ	FREQ.	TEMPS	I	SISTÒLICA PRE.	SISTÒLICA POST.	DIASTÒLICA PRE.	DIASTÒLICA POST.
CADE ¹ (1984)	H + D	58	22-66	3 mesos	5 set.	40'	?	147 ± ?	130 ± *	97 ± ?	82 ± *
HAGBERG (1983)	H + D	25	15-17	6 mesos	5 set.	30'-40'	60-65% $\dot{V}O_2$ màx.	137 ± 1	129 ± 1*	80 ± 2	75 ± 2*
BOYER (1970)	H	23	35-61	6 mesos	2 set.	30'-35'	65% F.C. reserva	159 ± ?	146 ± ?*	105 ± ?	93 ± ?*
WEISSEL (1973)	H + D	60	16-75	6 mesos	1 set.	60'	?	165 ± ?	144 ± ?	99 ± ?	88 ± ?
KIYONAGA (1985)	H + D	12	34-56	20 setmanes	3 set.	60'	50% $\dot{V}O_2$ màx.	157 ± 4	136 ± 4*	104 ± 1	90 ± 3*
HANSON (1970)	H	8	30-54	7 mesos	3 set.	60'	?	150 ± ?	134 ± ?	86 ± ?	75 ± ?*
CHOQUETTE (1973)	H	37	42 ± 7	6 mesos	2 set.	30'	?	136 ± 13	122 ± 14*	90 ± 7	82 ± 10'
RESSL (1977)	H	10	38-53	1 mes	5 set.	30'	70% $\dot{V}O_2$ màx.	182 ± ?	176 ± ?	99 ± ?	98 ± ?
DEPLAEN (1980)	H + D	6	44 ± ?	3 mesos	3 set.	60'	60-70% $\dot{V}O_2$ màx.	162 ± ?	158 ± ?	104 ± ?	104 ± ?
SANNERSTEDT (1973)	H	5	26-38	6 setmanes	3 set.	60'	150-160 pul/min.	Sense quantificar			
ROMAN (1981)	D	27	30-69	27 mesos	3 set.	30'	50-70% $\dot{V}O_2$ màx.	182 ± 3	154 ± 1*	113 ± 1	97 ± 1*

(1) S'inclouen només els pacients que no varen seguir tractament mèdic.

Els estudis hemodinàmics (7, 8, 13, 24, 28) no deixen per ara clar si la reducció de les xifres tensionals a través de l'exercici físic es produeix per disminució del cabal cardíac o de les resistències perifèriques.

Basant-nos en la literatura existent al respecte, hem preparat un programa d'exercicis de 12 setmanes de duració per aplicar-lo a un grup de subjectes sedentaris i hipertensos (lleus i moderats), d'edats compreses entre 30 i 60 anys d'ambdós sexes. Aquests subjectes participen en un estudi elaborat per identificar les causes biològiques que permeten la reducció de les xifres tensionals a través de l'exercici. La duració del programa respon a les característiques de l'estudi. Evidentment, per aconseguir una estabilització a nivells baixos de les xifres tensionals ha de tenir una continuïtat, ja que s'ha comprovat que el cessament de l'entrenament comporta el retorn als valors de pressió arterial primitius (3, 26).

- història clínica
- exploració física (pressió arterial, fons d'ull, exploració cardiovascular, neurològica i abdominal)
- analítica (hemoglobina, hematòcrit, creatinina plasmàtica, urea, ac. úric, glucèmia, colesterol, lípids, sodi i potassi)

Aquest examen permetrà que el metge avaluï les possibilitats i limitacions de dur a terme aquest tipus de tractament, ja que es considera indicat solament quan el pacient no presenta afecció orgànica.

Malgrat que les proves màximes no estan contraindicades quan els malalts no presenten afecció cardíaca, i de fet diversos autors les han estat utilitzant (7, 11, 12, 18, 26), creiem aconsellable l'aplicació d'una prova submàxima del tipus test d'Astrand en cicloergòmetre (9), que ens permetrà igualment valorar el progrés del seu potencial aeròbic, així com calcular aproximadament les càrregues. En el nostre estudi en concret, donat l'objectiu científic d'aquest, utilitzarem una prova d'esforç màxima i graonada per determinar el VO_2 màx. pel mètode

Caldria tenir en compte que utilitzant el test d'Astrand en cicloergòmetre subestímim de forma sistemàtica el VO_2 màx. dels subjectes sedentaris, per la qual cosa, es aconsellable aplicar paral·lelament la fórmula de Karvonen,³ que ens permet disposar d'una dada complementària per fixar la F.C. de treball.

La intensitat es controla durant la sessió a través dels valors de freqüència cardíaca, que es determinen cada 4

[illegible]

ANNEX A

NOM:								EDAT:									
ADREÇA:								TELEF:									
F.C.								-SEGONS PROVA D'ESFORÇ		PROVA D'ESFORÇ:		DATA		VALORS		VOLUM ENTRENAMENT:	
								- SEGONS FÒRMULA DE KARVONEN:		VO ₂ MAX.						-INDIVIDUAL: -CIRCUIT: -METRES:	
PES								P.A.									
F.C. repòs								mm Hg									
90								190									
85								180									
80								170									
75								160									
70								150									
65								140									
60								130									
55								120									
- Pes... F.C. repòs								110									
F.C.								100									
KG.								90									
Data:																	
OBSERVACIONS:																	
								p. sistòlica									
								p. diastòlica									
								p. mitja									

o 5 minuts durant 10 segons. D'aquesta manera, malgrat que les sessions siguin conjuntes, la qual cosa és un factor important cara a la motivació, els individus poden regular individualment el seu esforç.

Es fan 3 sessions setmanals conjuntes d'una duració de 35-40 minuts. Per garantir aquest mínim de sessions setmanals i l'eficàcia del programa en general, s'aconsellen 2 sessions complementàries a nivell individual que consisteixen a recórrer marxant diferents distàncies segons les possibilitats de cada subjecte.

En programar els exercicis que componen cada sessió hem intentat:

- que sol·licitin una àmplia participació muscular (malgrat que de vegades incideixin sobre un grup muscular més concret).
- que puguin realitzar-se de forma rítmica, acompassant la respiració i evitant les maniobres de Valsava.
- que cadascú pugui adaptar-hi el seu propi ritme.
- evitar els esforços de tipus isomètric, de gran intensitat o localitzats per sobre del nivell del cor.

D'aquesta manera evitem el risc de provocar durant l'exercici valors de pressió excessivament elevats.

S'avaluarà restat dels subjectes, i es reajustarà quan sigui necessari la intensitat de treball individual, sempre que apareguin els següents símptomes (2):

- aparició d'un excessiu grau de fatiga. Es pretén que hi hagi una recuperació total dues hores després de cada sessió.
- problemes múscul - esquelètics.
- dolors al pit, dents, mandíbula, braç o orella.
- lipotímies o marejos
- irregularitats en la freqüència cardíaca
- dispnea excessiva
- nàusees, vòmits o mals de cap
- dificultats de coordinació
- problemes a recuperar la freqüència cardíaca. Cal com a mínim assolir valors del 50-60% de la freqüència cardíaca de treball després de 2 minuts de repòs.

S'ha tingut en compte també que els exercicis no precisin per a realitzar-se d'un espai o un material específic, per tal que puguin aplicar-se en el marc de l'empresa, del Centre d'Assistència primària, de l'Hospital, etc., i que dins de tots els seus condicionants puguin resultar el màxim de variants i motivants possibles per evitar els abandonaments.

Planelles de control

Hi ha dos tipus de planelles de control:

A) *Planella de control de dades individuals* (Annex B): on s'anota les dades personals, la F.C. de treball i les variables que cal controlar al llarg del període d'entrenament. Les variables són les següents:

- VO₂ màx., abans d'iniciar el període d'entrenament, després de sis setmanes i al finalitzar-lo.

- Individual: número total de sessions complementàries realitzades.
Circuit: número total de circuits completats.

Metres: número total de metres recorreguts en cursa-marxa contínua.

- Pes, F.C. en repòs i evolució dels valors de pressió arterial:
Es realitzarà un control abans d'iniciar el programa d'entrenament i un control setmanal durant el mateix.

B) Planella de seguiment setmanal dels entrenaments (Annex A):

Cal anotar:

- El número de la setmana.
- La data d'execució de cada entrenament.
- El nom del subjecte.
- La F.C. en que ha de treballar.
- **E.:** Es refereix a les sessions conjuntes. S'anota el número de circuits i estacions realitzades (requadre superior) i els metres recorreguts en els 10 minuts de cursa-marxa contínua (requadre inferior).
- **I.:** Es refereix a les sessions complementàries. S'anota si les ha realitzat o no.
- El volum de treball setmanal total (C = número de circuits i estacions, I = número de sessions complementàries, M = número de metres en la marxa-cursa contínua.

ESTRUCTURA DE LA SESSIÓ:

La sessió consta de quatre parts:

I. Escalfament

Durant l'escalfament s'alterna la marxa-cursa amb els exercicis.

Els exercicis 3, 5, 7, 8, 10 i 12 es realitzen amb desplaçament.

Duració: 6 min.

II. Circuit:

Està format per 8 estacions separades uns 45 metres. Està estructurat de forma que es puguin realitzar una mitjana de tres circuits complets en el temps de 12 min.: la duració de l'exercici en cada estació es d'uns 20 segons i el desplaçament entre estacions d'uns 30 segons (ritme de passes de 80 a 90 per min.).

Si en una sessió es deixa l'últim circuit per completar, a la propera sessió es continuarà en l'estació següent, per evitar que si això es produeix amb freqüència no es treballin més uns grups musculars que uns altres.

El circuit es canviarà cada quinzena, augmentant molt progressivament el grau de dificultat dels exercicis que el componen.

Duració: 12 min.

III. Cursa-marxa continua:

S'alternarà la cursa i la marxa continuades fins arribar a aconseguir que els subjectes realitzin 10 min. de cursa continua, intentant recórrer la major distància possible.

Duració: 10 min.

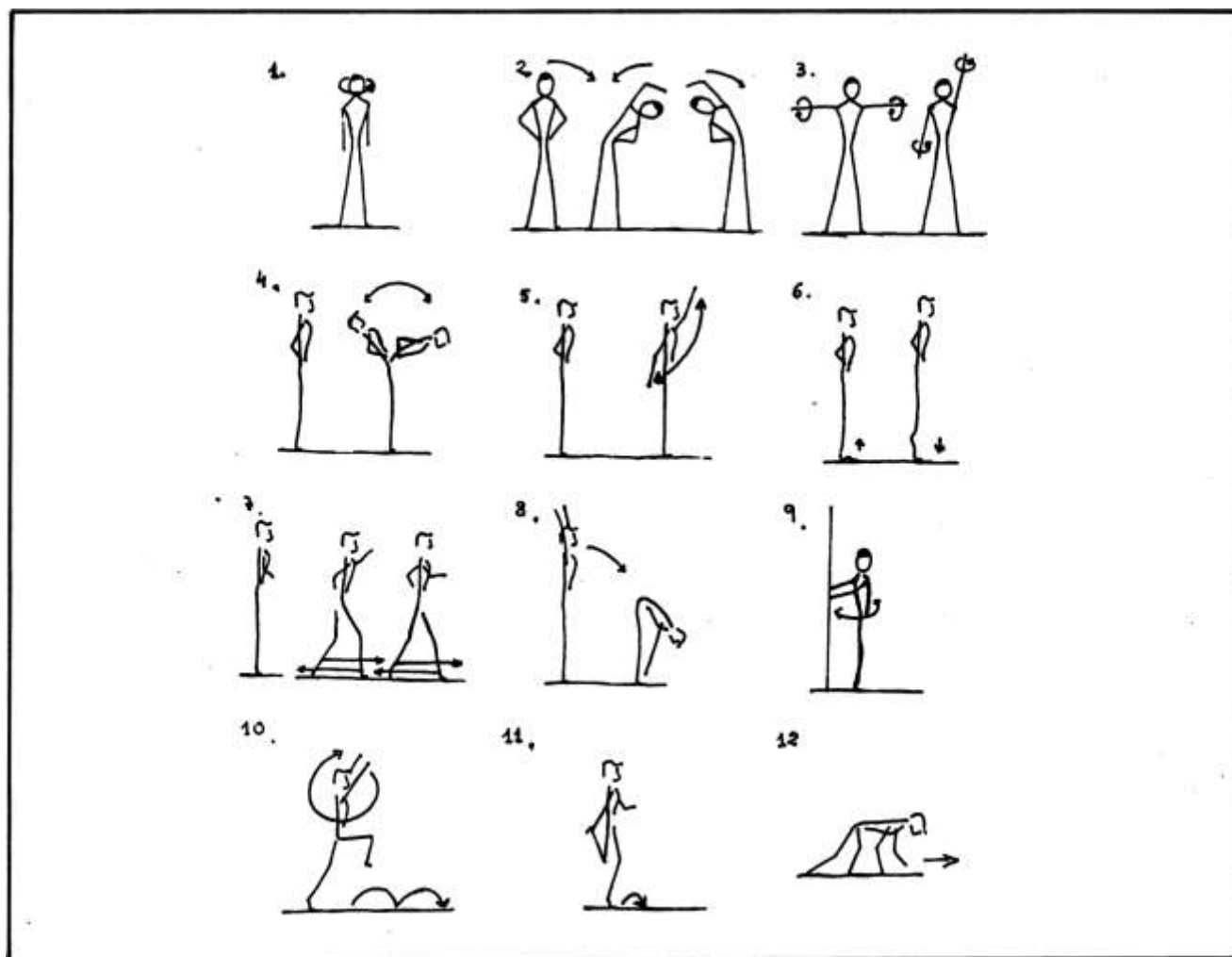
A cada estació s'alternen els principals grups musculars antagonistes.

IV. Estiraments i relaxació:

Al final de la sessió es realitzaran una sèrie d'exercicis per tal d'aconseguir una relaxació muscular i un estat d'assossec i benestar general.

Duració: 7 min.

I. ESCALFAMENT



1. Circunduccions amb el cap, en els dos sentits.
2. Flexió lateral del tronc amb elevació del braç contrari al costat de la flexió. Una vegada a cada costat.

3. Marcar diverses trajectòries amb els braços estesos sense deixar de realitzar rotacions.

4. Flexió-extensió alternada de tronc.

5. Elevació alternativa de braços.

8. Extensió-flexió alternada de turmells. Salts endavant, alternant la cama adelantada.

5. Flexió del tronc intentant tocar amb les mans els peus i evitant flexionar

cames.

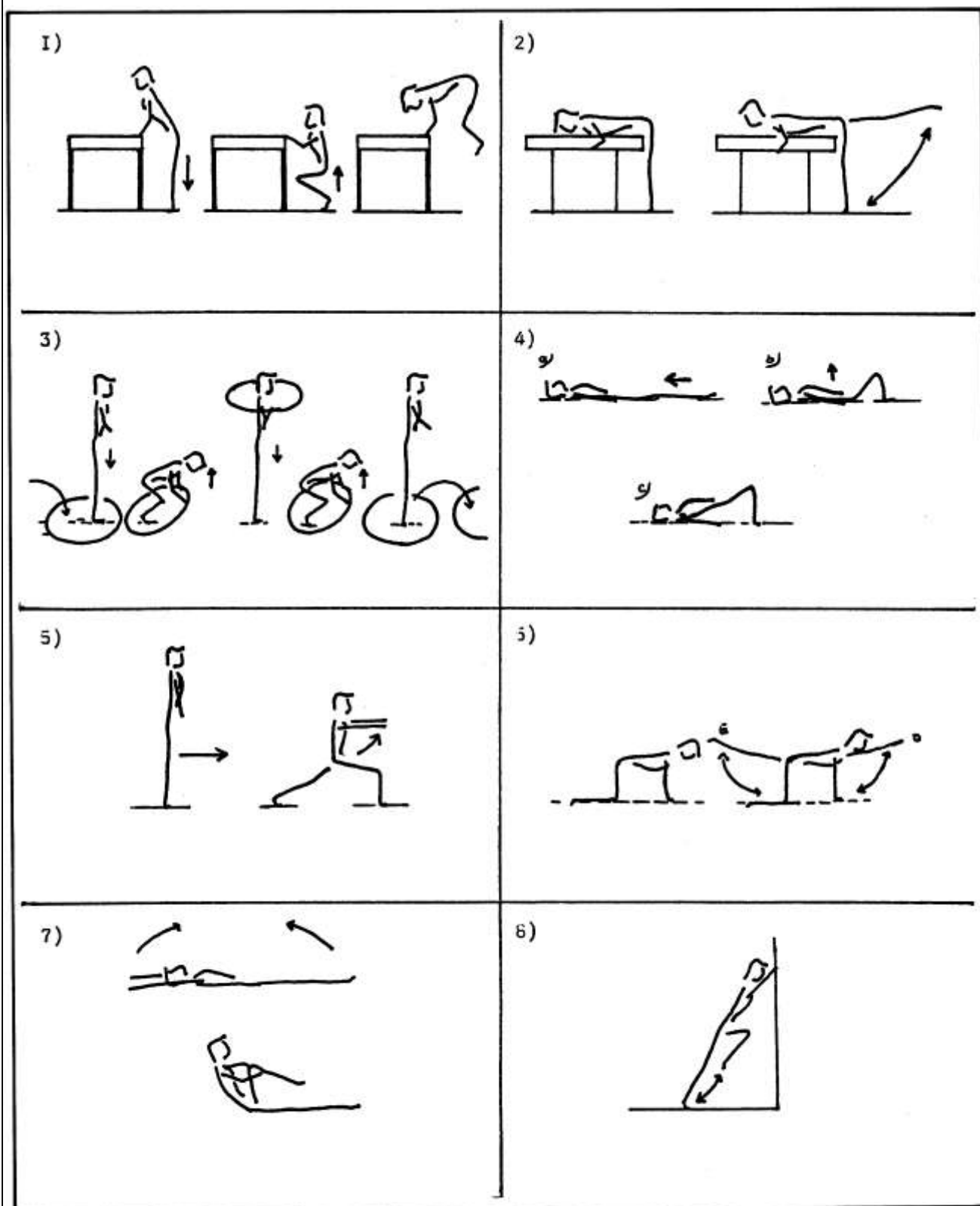
6. Torsió lateral alternada de tronc tocant la paret amb les dues mans.

7. Desplaçar-se saltant, els braços realitzen mov. circulars amplis.

8. Rebots sobre una cama mantenint l'equilibri. Canviar de cama cada 8-10 rebots.

9. Desplaçar-se en diverses trajectòries en posició de quadrupèdia.

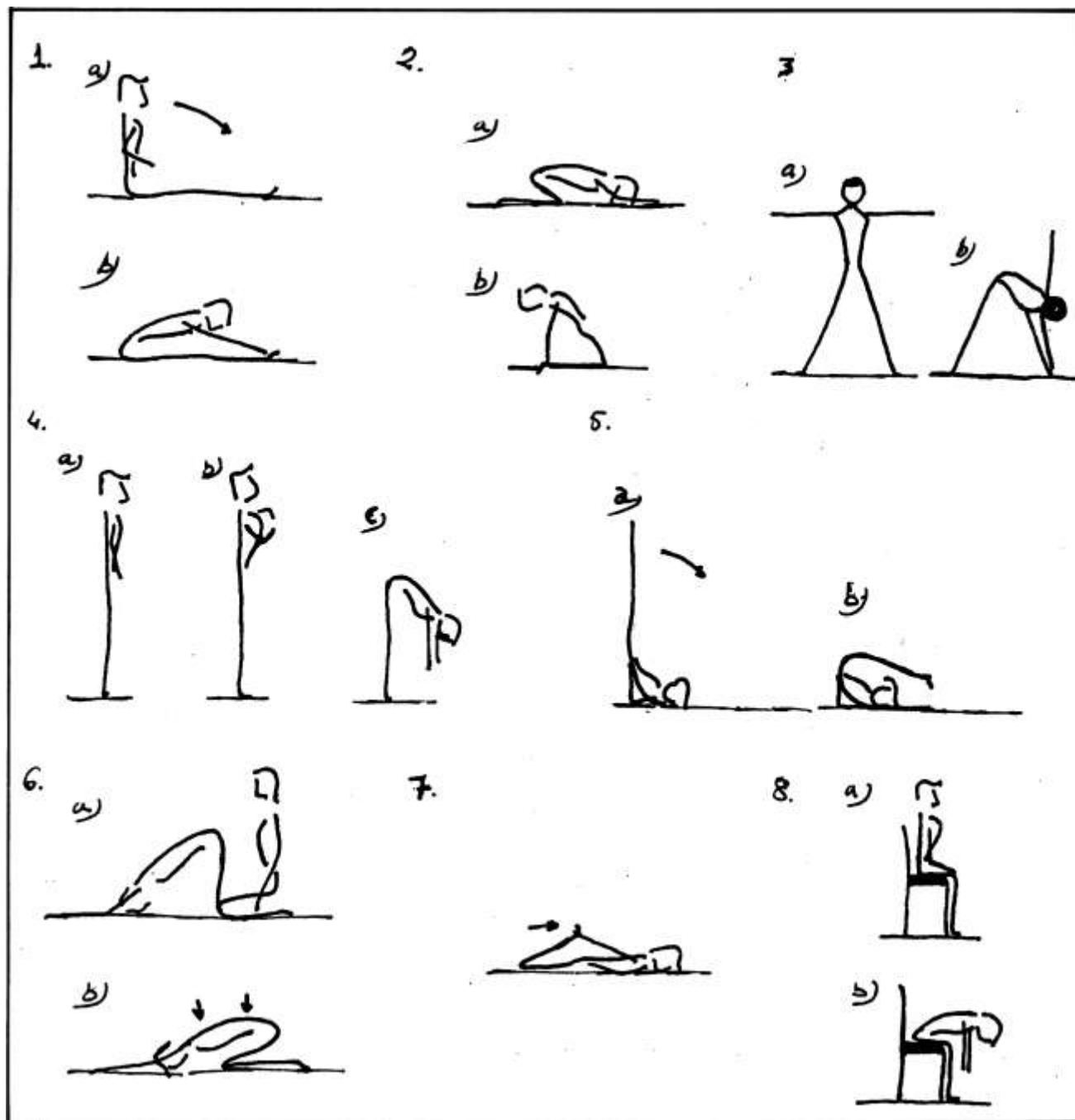
CIRCUIT la QUINZENA



1. (Utilitzar una taula o similar).
Flexió de cames i seguidament extensió, completant l'impuls amb l'extensió de braços. Entre salt i salt col·locar-se en la posició inicial. (7 o 8 repeticions).
2. Elevar alternativament les cames a l'alçada de l'horitzontal mantenint les mans agafades a la taula. (12 repeticions 6D, 6E).
3. (Distribució lineal de 6 cercols).
Saltar a l'interior d'un cercol, flexionar-se per agafar el cercol i elevar-lo a l'alçada de les espatlles, deixar el cercol a terra i saltar a l'interior d'un altre. (6 repeticions).

4. Estirat boca amunt (a), flexionar les cames (b) i aixecar la pelvis (c).
5. Avançar de forma alternada una cama marcant la posició de tàndem i a la vegada elevar els braços endavant a l'alçada de les espatlles. (8 repeticions).
6. Elevar simultàneament a l'horitzontal braç dret i cama esquerra i viceversa. (10 repeticions 5D, 5E).
7. Flexionar alternament una cama i el tronc fins agafar el genoll amb les dues mans. (8 repeticions 4D, 4E).
8. Flexió i elevació de forma alternada de genolls recolzant les mans a la pared. (14 repeticions 7D, 7E).

ESTIRAMENTS I RELAXACIÓ

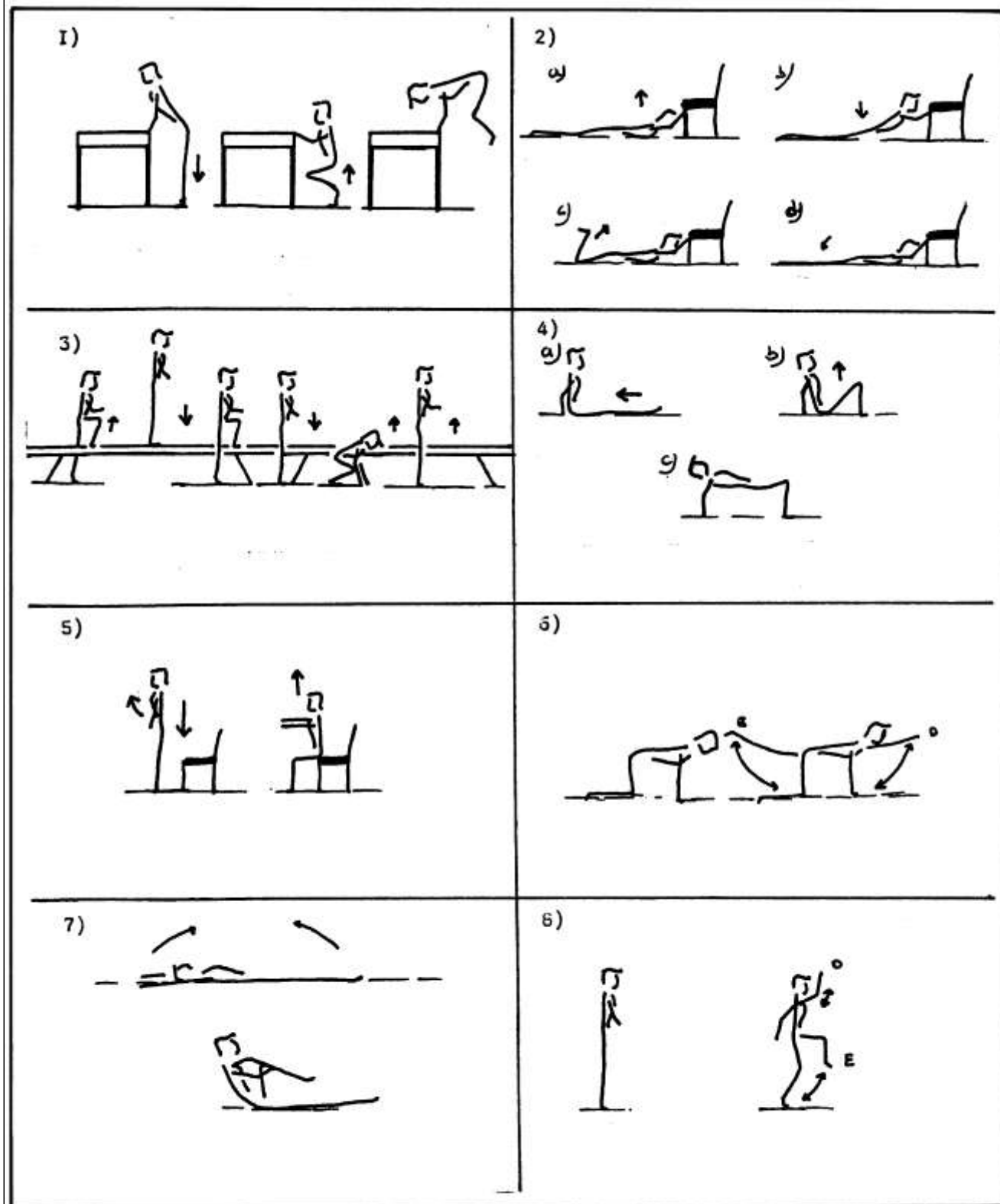


Els exercicis es realitzen acompanyant la respiració i mantenint les posicions finals uns 10 segons.

1. Partint de la posició a, flexionar el tronc, intentant tocar amb les mans els peus (b).
2. Partint de la posició a, elevació i extensió del tronc, agafant-se amb les mans els tornells (b). En aquesta posició realitzar petites oscil·lacions endavant i endarrera.
3. Partint de la posició a, flexió i torsió alternada del tronc.
4. Elevar els braços semiflexionats inspirant (b), espirar de forma suau deixant caure el tronc endavant (c).

5. Partint de la posició a, apropar les cames al cos sense flexionar-les.
6. Assegut sobre els talons, inclinar el cos endavant estirant els braços al màxim possible (b).
7. Traccionar amb els braços per dur les cames endavant.
8. (S'utilitza una cadira o similar) elevar braços inspirant, i espirar suauement flexionant el tronc i deixant caure els braços.

CIRCUIT 2ª QUINZENA



1. (8 repeticions).

2. (Utilitzar una cadira o similar) elevació i descens del tronc (a, b), alternat amb flexió i extensió de cames (c,d). (8 repeticions).

3. (Utilitzar un banc o similar) pujar al banc, baixar a l'altre costat i tocar amb les dues mans a terra. (8 repeticions).

4. En posició d'assegut (a) flexionar les cames (b) i elevar tronc i pelvis a l'horitzontal (c). (8 repeticions).

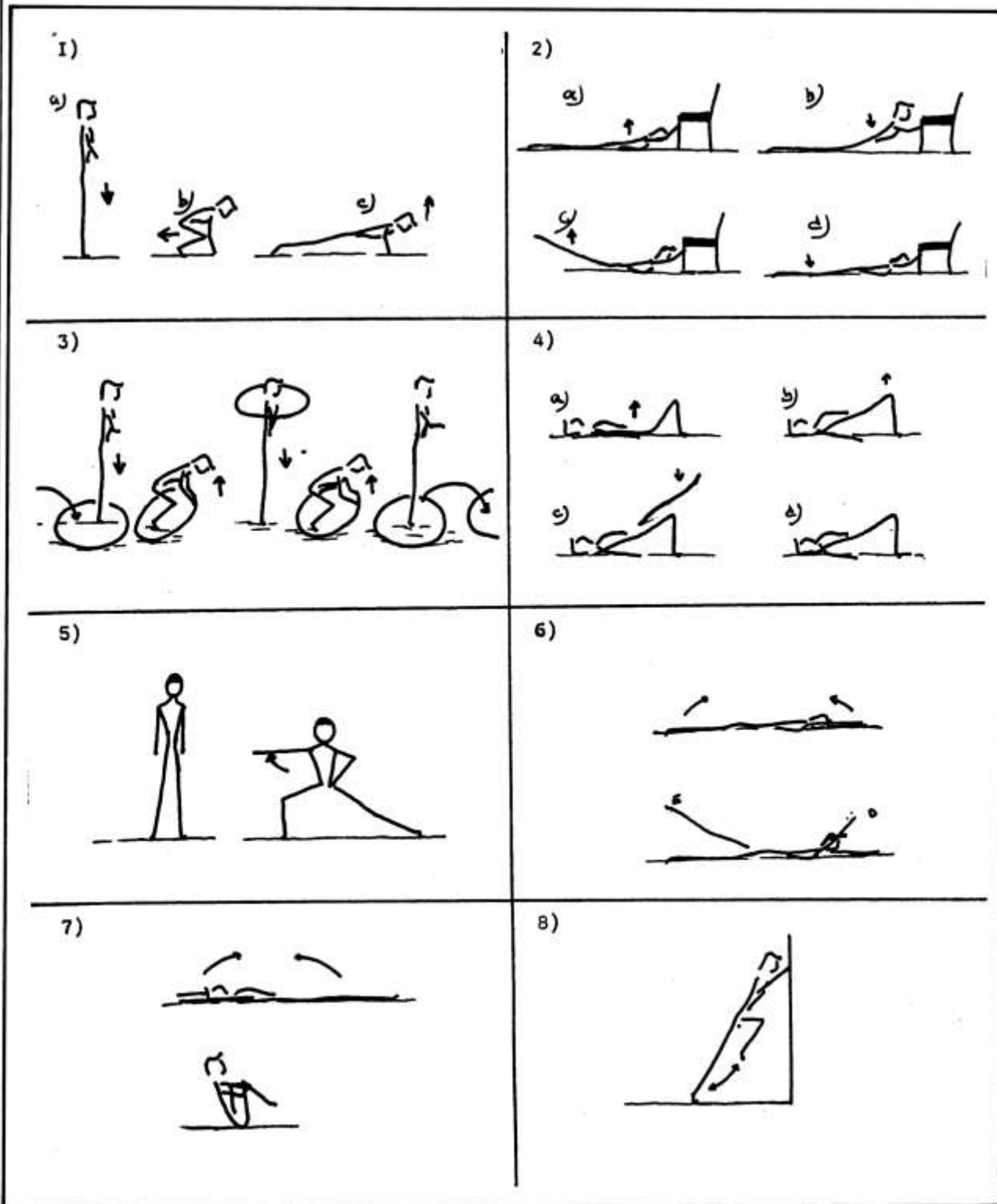
5. (Utilitzar cadira o similar) flexionar cames fins tocar el seient i simultàneament elevar els braços endavant a l'horitzontal. (8 repeticions).

6. (10 repeticions 5br.D, 5br.E).

7. (10 repeticions 5D, 5E).

8. Elevar el braç dret i cama esquerra i viceversa de forma alternada. (10 repeticions 5br.D, 5br.E).

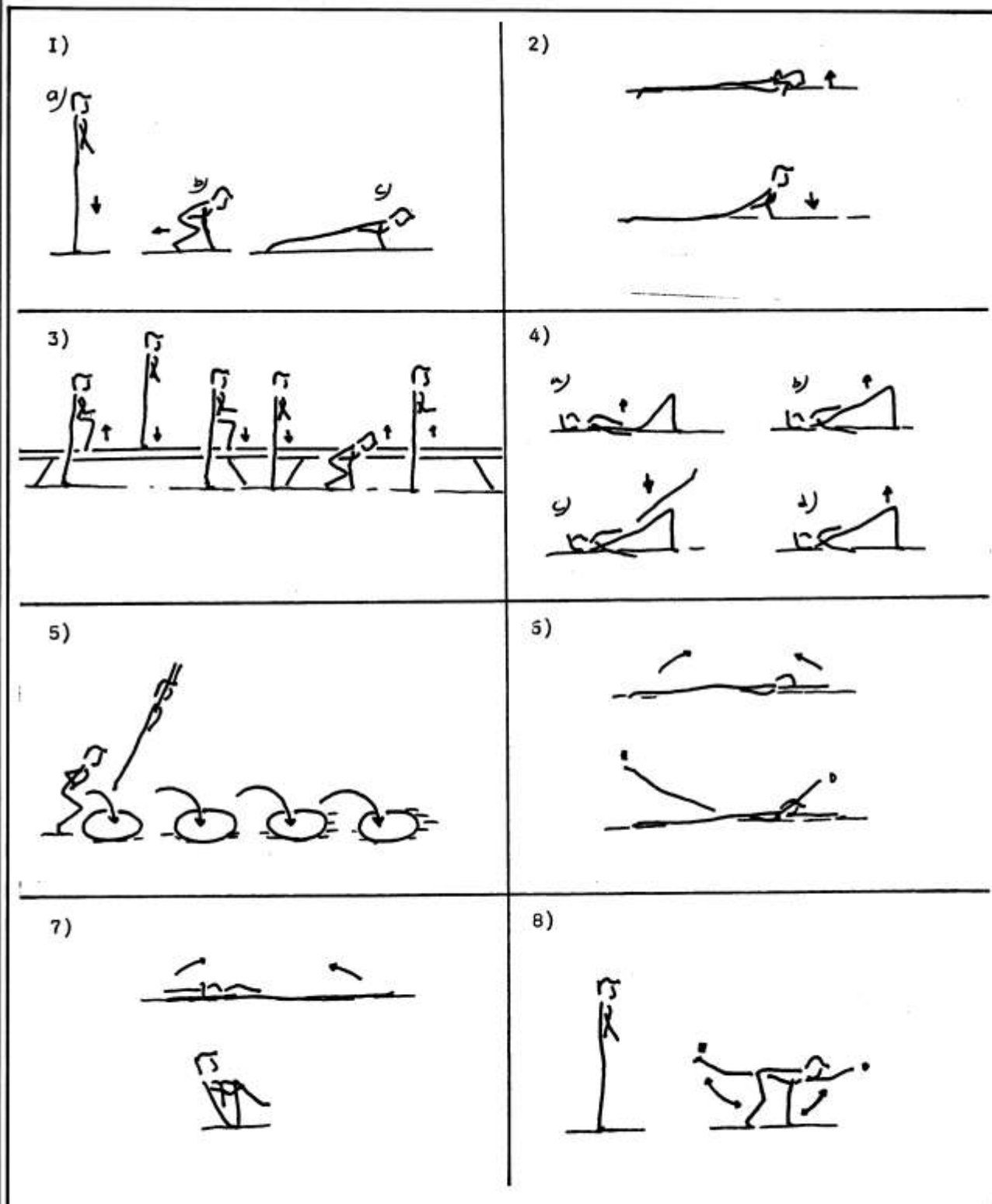
CIRCUIT 3ª QUINZENA



1. Dempeus (a) flexionar cames fins tocar amb les mans a terra (b) i estirar-les en darrera d'un salt (c). (6 repeticions).
2. (12 repeticions 6 tronç, 6C).
3. (7 repeticions).
4. Elevació de la pelvis (b), elevació-descens d'una cama (c, d), tornar a la posició (a). Una vegada amb cada cama. (10 repeticions 5D, 5E).
5. Passa lateral alternada carregant el pes sobre la cama flexionada, i elevació

- del braç del mateix costat fins l'horitzontal. (10 repeticions 5D, 5E).
6. Elevar el braç dret i la cama esquerra i viceversa, de forma alternada. (16 repeticions 8br.D).
7. Flexionar les cames i el tronc per poder agafar els genolls amb les dues mans. (10 repeticions).
8. Realitzar l'exercici amb petits saltets. (20 repeticions 8D, 8E).

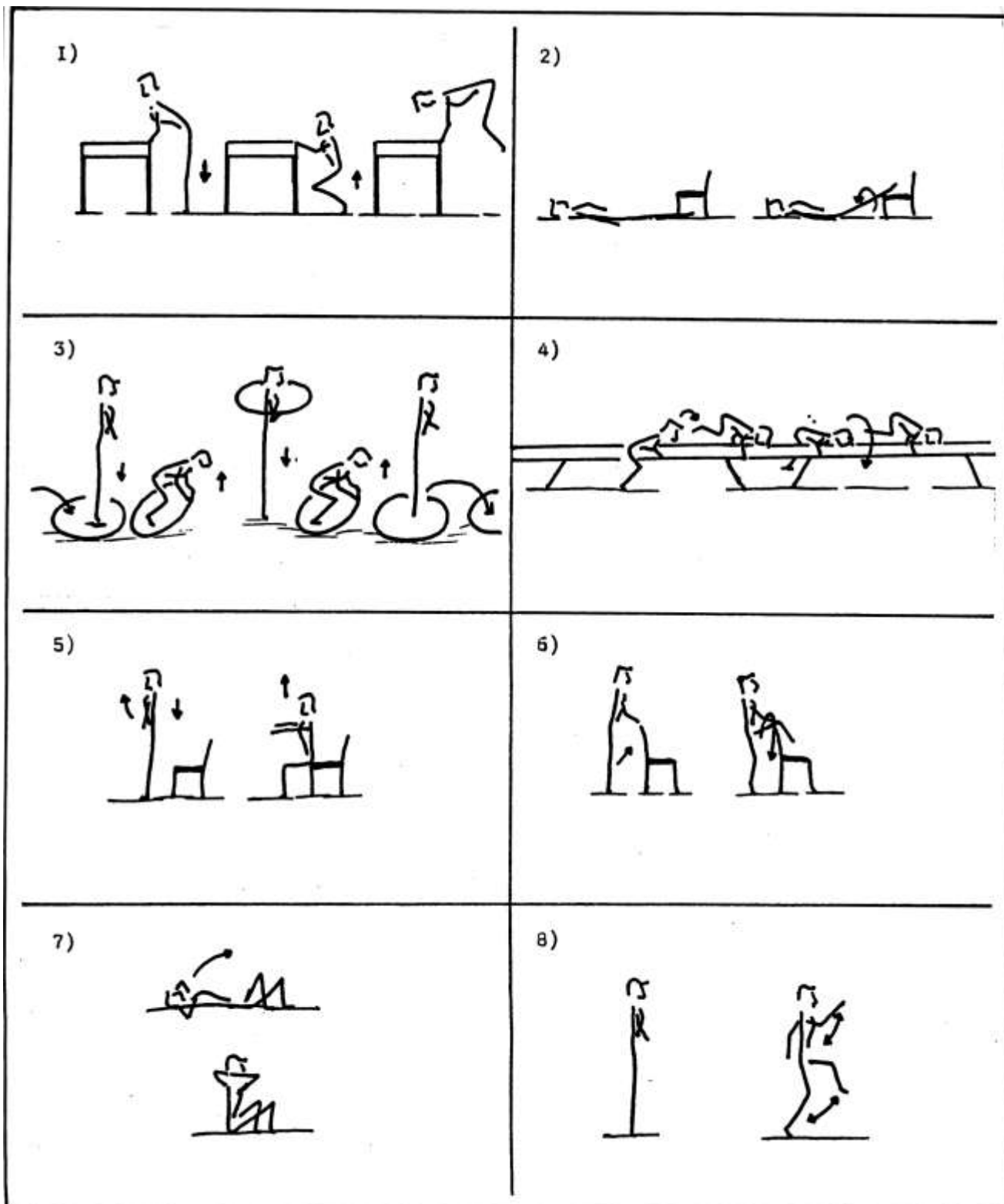
CIRCUIT 4ª QUINZENA



1. (8 repeticions).
2. Elevació i descens del tronc amb l'ajuda dels braços. (10 repeticions).
3. (10 repeticions).
4. (12 repeticions 6D, 6E).
5. Flexionar cames i saltar d'un cercol a un altre marcant una bona flexió i extensió de cames. (18 repeticions).

6. (16 repeticions 8D, 8E).
7. (12 repeticions).
8. Mantenir l'equilibri alternadament sobre una cama flexionada, elevar l'altre per darrera i tocar a terra amb la mà contrària a la cama recolzada. (10 repeticions 5D, 5E).

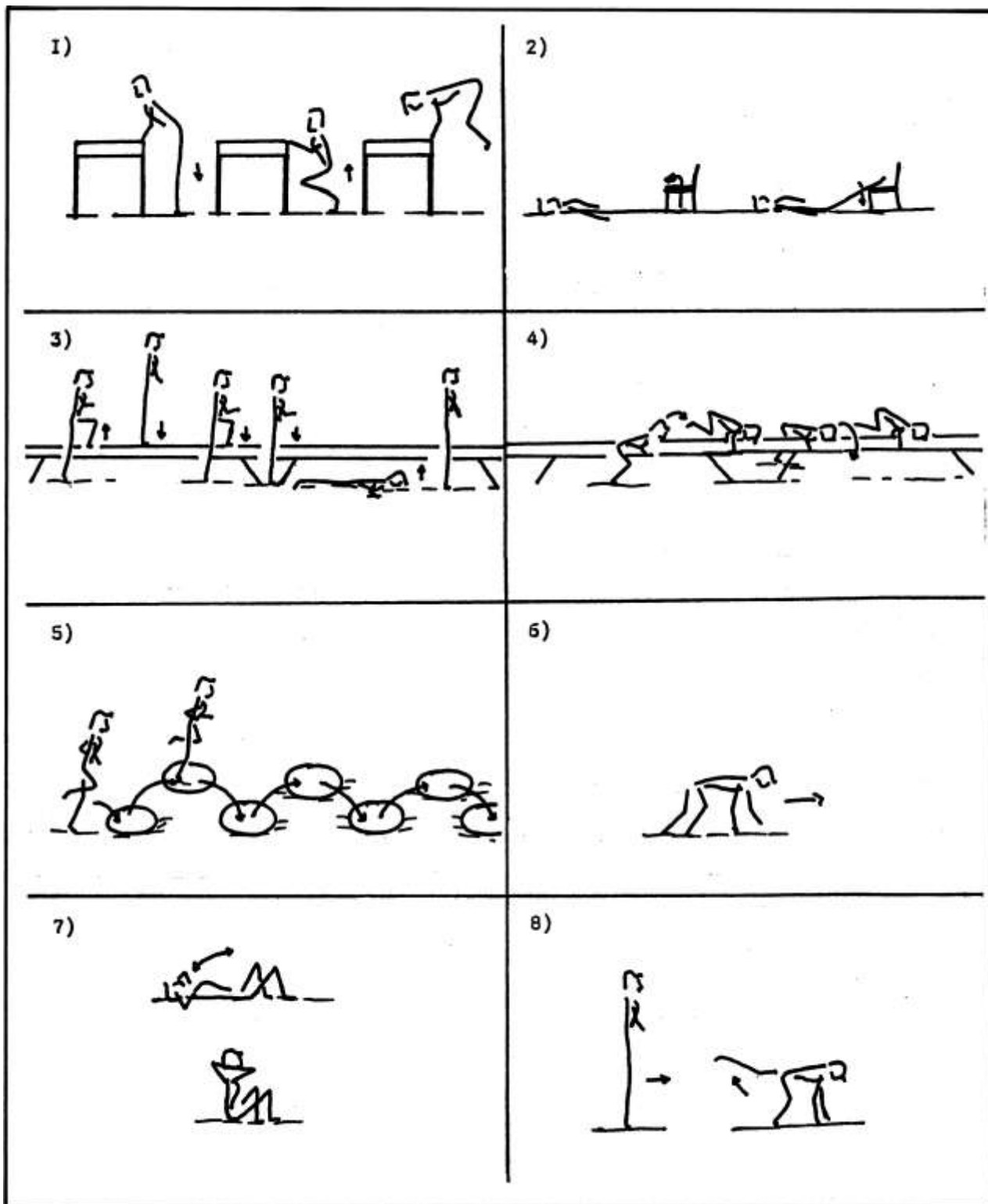
CIRCUIT 5ª QUINZENA



1. Realitzar l'exercici de forma continua sense passar per la posició inicial. (12 repeticions).
 2. (Utilitzar una cadira o similar), passar les cames per sobre de la cadira, d'un costat a l'altre. (10 repeticions).
 3. (8 repeticions).
 4. Saltar d'un costat a l'altre del banc recolzant-se amb les mans. (14 repeticions).

5. (12 repeticions).
 6. (Utilitzar una cadira o similar). (8 repeticions 4D, 4E).
 7. Flexionar el tronc fins arribar a la vertical. (12 repeticions).
 8. Elevar alternativament braç i cama contrària. (20 repeticions).

CIRCUIT 6ª QUINZENA



1. (12 repeticions).

2. (14 repeticions).

3. (8 repeticions).

4. (20 repeticions).

5. Saltar a pots coixa de cercol a cercol calient amb el peu contrari al sentit del salt. (20 cercles).

6. (18 m.).

7. (16 repeticions).

8. Exercici 8 (4ª quinzena) tocant amb les 2 mans. (16 repeticions 8D, 8E).

NOTES

1. Vegeu 16, 17, 21, 25, 27, 39 de la bibliografia.
2. A EE.UU. està augmentant de forma

sorprenent el percentatge de nens, adolescents i adults joves amb hipertensió essencial (9, 11).

3. Fórmula de Karvonen: F.C. de treball = F.C. de repòs + 0,60 (F.C. màx.

- F.C. de repòs)

L'aplicació d'aquesta fórmula permet un reajust quasi continu de la intensitat ja que la F.C. de repòs es valora cada setmana.

Bibliografia

1. American College of Sports Medicine. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining fitness in healthy adults. *Med. Sci. Sports* 1978 10 (3): VII-X.
2. BOYER, J.L., F.W. KASCH. Exercise therapy in hypertensive men. *Jama* 1978 211 (10): 1668-1671.
3. CADE, R., D. MARS, H. WAGEMAKER, C. ZAUNER, et al. Efecto del entrenamiento de ejercicio aeróbico en los pacientes con hipertensión arterial sistémica. *Am. J. Med.* 1984 77: 785-790.
4. CHOQUETTE, G., R.J. FERGUSON. Blood pressure reduction in borderline hypertensives following physical training. *Can. Med. Assoc. C.M.A. Journal* 1973 108: 699-703.
5. CHRISTENSEN, N.J. Sympathetic nervous activity during exercise. *Ann. Rev. Physiol* 1983 45: 139-153.
6. CRONAN, Y.L., E.T. HOWLEY. The effect of training on epinephrine and norepinephrine excretion. *Med. Sci. Sports* 1974 6 (2): 122-125.
7. DEPLAEN, J.E. Hemodynamic effects of physical training in established arterial hypertension. *Acta Cardiol.* 1980 35: 179-188.
8. FAGARD, R. Habitual physical activity, training and blood pressure in normo -and hypertension. *Int. J. Sports Med.* 1985 6: 57-67.
9. FOX, E.L., D.K. MATHEWS. *The physiological basis of physical education and athletics*. Saunders Col. Pub. (3. ed.). Philadelphia, 1981.
10. FROHLICH, E.D., R.C. TARAZI, M. ULRICH, H.P. DUSTAN, et al. Tilt test for investigating a neural component in hypertension. *Circulation* 1967 36: 387-393.
11. HAGBERG, J.M., D. GOLDRING, A.A. EHSANI, HEATH, et al. Effect of exercise training on the blood pressure and hemodynamic features of hypertensive adolescents. *Am. J. Cardiology* 1983 52: 763-768.
12. HANSON, J.S., W.H. NEDDE. Preliminary observations on physical training for hypertensive males. *Circ. Res.* 1970 27 (Suppl.1): 49-53.
13. HANSON, J.S., B.S. TABAKIN, A.M., LEVY, W. NEDDE. Long term physical training and cardiovascular dynamics in middleaged men. *Circulation* 1968 38: 783-799.
14. Hypertension Detection and Follow-up Program Cooperative Group. Five Year findings of the hypertension detection and follow-up program (part. III). *Jama* 1982 247: 633-638.
15. Hypertension Detection and Follow-up Program Cooperative Group. Five year finding of the hypertension detection and follow-up program (part. I). *Jama* 1979 242: 2562-2571.
16. JIMENEZ, M. Clínica de la hipertensión arterial esencial. Emergencias hipertensivas. *Medicine* 1979 40: 2480-2491.
17. KAPLAN, N.M. Hypertension: prevalence, risks and effect of therapy. *Annals of Internal Medicine* 1983 98 (part. 2): 705-709.
18. KIYONAGA, A., K. ARAKAWA, H. TANAKA, M. SHINDO. Blood pressure and hormonal responses to aerobic exercise. *Hypertension* 1985 7 (1): 125-131.
19. LAMB. *Fisiologia del ejercicio* Pila Telefia. Madrid, 1985.
20. LUDBROOK, J. Reflex control of blood pressure during exercise. *Ann. Rev. Physiol.* 1983 45: 155-168.
21. PARDELL, H. Epidemiología de la hipertensión arterial. *Medicine* 1984 46: 13-29.
22. PATEL, C., NORTH, W.R.S. Randomised controlled trial of yoga and bio-feedback in management of hypertension. *Lancet* 1978 11:93-95.
23. REISIN, E., R. ABEL, M. MODAN, D.S. SILVERBERG, et al. Effect of weight loss without salt restriction on the reduction of blood pressure in overweight hypertensive patients. *New England J. of Med.* 1978 298 (1): 1-6.
24. RESSL, J., J. CHRASTEK, R. JANDOVA. Hemodynamic effects of physical training in essential hypertension. *Acta Cardiol.* 1977 32: 121-133.
25. RODICIO, J.L. Fisiopatología de la hipertensión arterial. *Medicina* 1984 46: 34-44.
26. ROMAN, O., A.L. CAMUZZI, E. VILLALON, C. KLENNER. Physical training program in arterial hypertension. *Cardiology* 1981 67: 230-243.
27. RUILOPE, L.M. Evaluación del paciente hipertenso. *Medicine* 1984 46: 49-52.
28. SANNERSTEDT, R., H. WASIR, R. HEMING, L. WERKO. Systemic hemodynamics in mild arterial hypertension before and after physical training. *Clin. Sci. Mol. Med.* 1973 45: 145-149.
29. SANNERSTEDT, R., S. JULIUS, J. CONWAY. Hemodynamic responses to tilt and beta-adrenergic blockade in young patients with borderline hypertension. *Circulation* 1970 XLII: 1057-1064.
30. SEALS, D.R., J.M. HAGBERG. The effect of exercise training on human hypertension: a review. *Med. Sci. Sports* 1984 16 (3): 207-215.
31. VON EULER, V.S. Sympatho-adrenal activity in physical exercise. *Med. Sci. Sports* 1974 6 (3): 165-173.
32. TERJUNG, R.L., K.M. BALDWIN, J. COOKSEY, B. SAMSON, et al. Cardiovascular adaptation to twelve minutes of mild daily exercise in middle-aged sedentary men. *J. of the Am. Ger. Soc.* 1973 21 (4): 164-167.
33. TIPTON, C.M., R.D. MATTHES, A. CALLAHANN, T. TCHENG. The role of chronic exercise on resting blood pressures of normotensive and hypertensive rats. *Med. Sci. Sports* 1977 9 (3): 168-177.
34. Veterans Administration Cooperative Study Group on Anti-hypertensive Agents. Effects of treatment on morbidity in hypertension. *Jama* 1970 213: 1143-1152.
35. WEISSEL, M. Hypertonie. Dispensaire. Das therapeutische Konditionstraining für hyperteniker. *Dtsch. Ges. Wasen* 1973 28: 1503.
36. WILMORE, J.H., J. ROYCE, R.N. GIRANDOLA, F.I. KATCH. Physiological alterations resulting from a 10 week program of jogging. *Med. Sci. Sports* 1970 2 (1): 7-14.
37. WINDER, W.W., J.M. HAGBERG, R.C. HICKSON, A.A. EHSANI, et al. Time course of sympathoadrenal adaptation to endurance exercise training in man. *J. Appl. Physiol.* 1978 45 (3): 370-374.
38. WINDER, W.W., R.C. HICKSON, J.M. HAGBERG, A.A. EHSANI, et al. Training induced changes in hormonal and metabolic responses to submaximal exercise. *J. Appl. Physiol.* 1979 46 (4): 766-771.
39. WHO. *Arterial hypertension. Report of a WHO Experts Committee*. WHO Ginebra, 1978.