

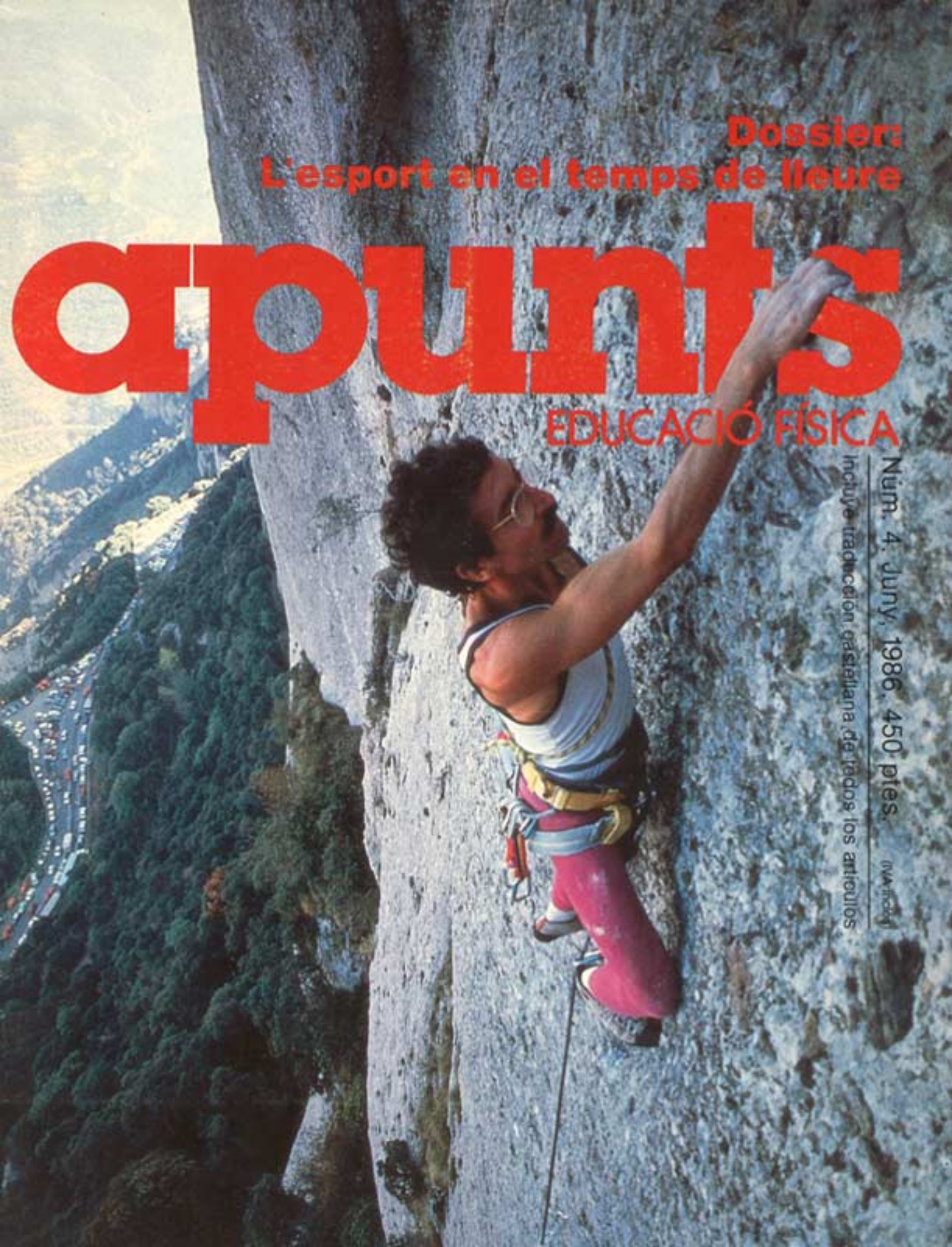
**Dossier:**  
**L'esport en el temps de lleure**

# apunts

EDUCACIÓ FÍSICA

Núm. 4. Juny, 1986. 450 ptes. (14x21cm)

Incluye traducción castellana de todos los artículos.



#### Dossier

## EL DEPORTE EN EL TIEMPO LIBRE



### INTRODUCCIÓN:

#### Un deporte que se hace según el dictado de los tiempos

Manuel Pérez

Cuando en 1981 finalizó en Barcelona el I Stage Alternativo Europeo sobre deporte recreativo empezó a divulgarse por nuestro país, con notable celeridad, un nuevo concepto de práctica deportiva altamente sugestiva para aquellos de quién dependía la responsabilidad de planificar y programar las ofertas deportivas. El deporte recreativo traía consigo la no-competición, la participación voluntaria en la práctica, la reglamentación del juego propuesta y aceptada por los propios jugadores, la convivencia social en el placer del movimiento... En definitiva, venía a constituirse en elemento de vanguardia para la educación social, así como en fuente de placer y diversión.

Este nuevo modelo tuvo una gran aceptación debido en parte a que respondía a la necesidad que sentían las fuerzas progresistas que habían llegado al poder de ofrecer un modelo de práctica deportiva alternativo al deporte tradicional relacionado con una concepción totalitaria de la sociedad. De alguna forma se buscaba un signo de identidad en el terreno deportivo que coincidiese con las aspiraciones de democratización social, y el deporte recreativo reunía en su filosofía los elementos necesarios. Pero el intento de trasplantar a nuestro sistema deportivo un modelo de práctica centrado en el tiempo libre, cuyo fin es claramente hedonista, entra en contradicción con las necesidades sociales que hoy imponen un aprovechamiento

del tiempo libre para preparar o facilitar la integración social de los sujetos. La exigencia de un determinado modelo de hombre y de mujer -seres activos, estilizados, bellos, sonrientes, etc.- obliga a ocupar el tiempo de ocio en actividades cuya finalidad conlleva una mejora de la imagen social por encima del fin meramente lúdico que propone el deporte recreativo. La adopción e inclusión casi inmediatas del término "recreativo" en la oferta deportiva implicó un proceso, hasta cierto punto irreflexivo, de mimetización de las ofertas existentes en otros sistemas deportivos más avanzados y con mayor experiencia pluridisciplinaria, como son los centroeuropeos.

De hecho, un análisis de las actuales ofertas deportivas de tiempo libre demuestra que, a pesar de que muchas de ellas pretenden ser exclusivamente recreativas, obedecen a fines de aprendizaje (sobre todo las dirigidas a niños y jóvenes) o de mejora de la imagen física y social (programas de mantenimiento física, aeróbic, etc.) Claro está, esto no implica que carezcan de elementos lúdicos, pero es necesario recordar la diferencia que existe entre los fines que las promueven y los del deporte recreativo en su esencia.

La aportación más significativa del modelo recreativo a la oferta deportiva actual radica en la introducción de elementos metodológicos basados en el juego, lo que enriquece el proceso pedagógico global a la vez que hace más agradable la práctica física.

El momento de crisis que estamos viviendo, no tan solo socio-económica, sino también conceptual en lo que respecta al ocio y el tiempo libre, dificulta la asunción total de la filosofía del deporte recreativo. Aún tenemos demasiadas cosas por hacer antes de plantearnos una práctica deportiva cuyo objetivo principal sea divertirse. De todas formas, el modelo recreativo está llamado a ocupar un papel predominante en el espectro de posibilidades de ocupación del tiempo libre.

El presente dossier pretende tratar el fenómeno del "boom" de ofertas deportivas para el tiempo libre y su pretendida identificación con el deporte recreativo a través de artículos que van desde una reflexión

sociológica sobre las tendencias actuales de la práctica física a una propuesta de formación para las personas que dirigen o deberían dirigir las ofertas deportivas consideradas "de base", pasando por un análisis del mercado actual en cuanto al tipo de prácticas que se ofertan, así como una colaboración sobre el tratamiento pedagógico que debería darse al deporte de tiempo libre.

### Filosofía y características del deporte recreativo\*

El Deporte recreativo en tanto que práctica física eminentemente lúdica existe desde que el hombre aprendió a jugar a través del movimiento. De todas formas, su estudio sistemático y su promoción, así como la sensibilización social hacia este tipo de práctica, corresponden a una época mucho más reciente. El origen del movimiento de Deporte Recreación tiene su base en el inicio de la década de los sesenta coincidiendo con la difusión de las campañas de Deporte para Todos. En aquella época, el desarrollo industrial, el crecimiento de las urbes y la búsqueda de la productividad laboral, habían dado paso al sedentarismo corporal. Sólo los deportistas de competición mantenían un nivel importante de actividad física. Esta situación estaba deteriorando la calidad de vida social por lo que los responsables de la época vieron la necesidad de sensibilizar a la población para que se moviese a través de ofertas deportivas que, sin rechazar la competición, fuesen "practicables" por la mayoría de la población. De aquí nació el "Deporte para Todos". La evolución de la filosofía que enmarcaba dicha oferta desde su aparición hasta la actualidad en que se habla de Deporte Recreación, se puede analizar en el siguiente cuadro. (Ver cuadro I en la versión catalana).

En la política de Deporte Recreación, lo más importante ya no es la mejora unilateral de la condición psicósomática, sino que la experiencia lúdica pasa a ocupar la posición predominante como objetivo central.

Se produce una variación en el papel del juego que pasa de ser un elemento metodológico utilizable para alcanzar fines de aprendizaje o "performance", a objetivo princi-

pal de la práctica. El Deporte Recreación no tiene como objetivo principal la mejora de las condiciones del sujeto, aunque no se desprecie como objetivo secundario; se persigue encontrar el placer de jugar como objetivo prioritario. Se realzan los valores intrínsecos del Juego. (Ver cuadro II)

Esta nueva concepción de la práctica ha motivado incluso que en Flandes se hayan organizado cursos de formación centradas específicamente en la "traducción" recreativa de una disciplina deportiva, además de los cursos habituales de formación de monitores de prácticas recreativas.

#### Características del deporte recreativo.

El deporte recreativo es un concepto comprensible de deporte y de formas deportivas centradas principalmente en la recreación, donde pueden o no aplicarse reglas oficiales. Lo que más importa es el *placer*, la *diversión*, sentirse alegre, y la posibilidad de tener contacto social a través de una práctica en la que *todo el mundo puede participar a su manera*.

Se relacionan a continuación algunos aspectos que pueden ayudar a clarificar el concepto de deporte recreativo.

1. Todo el mundo debe poder participar sin que la edad, el sexo o el nivel de entrenamiento se conviertan en factores "imitadores". Esto permite una simplificación en lo que se refiere a las reglas del juego, el material necesario, el terreno de práctica, etc.
2. Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (a ellos mismos o a la situación) por los propios Participantes. Esto implica una aportación creativa por parte de los participantes.
3. Existen posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, cómo practicarlas, etc.
4. El "jugar con los demás" es más importante que el "jugar contra los demás". El ganar o perder, elemento agonístico de la práctica, pasa de ser objetivo a medio utilizado para divertirse.
5. La práctica recreativa no descarta el aprendizaje bien de habilidades o técnicas, bien de actitudes.
6. Aunque no sea su principal ob-

jetivo, no debe descartarse el esfuerzo físico.

Los juegos deportivos dentro del deporte recreativo tienen una función lúdico-social frente al papel de rendimiento y aprendizaje de técnicas que implican su práctica tradicional.

Por otra parte, tanto el deporte recreativo como el de rendimiento tienen elementos comunes de práctica física, lo que puede hacer que se confundan entre sí. El acento que tengan tanto los objetivos a conseguir como los elementos de la práctica, será el principal factor de diferenciación entre ambos. Una misma propuesta de movimiento puede dejar de ser recreativa si se incentiva el rendimiento por encima de la diversión.

Las diferencias existentes entre el deporte de rendimiento y el recreativo pueden comprenderse mejor analizando las características más representativas de ambos. (Ver cuadro III)

*Cómo dirigir la práctica recreativa* En el deporte recreativo juega un papel muy importante el animador de la práctica, ya que al no existir pautas de comportamiento estandarizadas es preciso mantener un "feed-back" continuo durante la sesión para ir adaptando la oferta de movimiento a la situación que se da en cada momento. El animador no dirige, sino que propone y siempre en función de las características globales del grupo con que trabaje. Se debe eliminar la prepotencia del monitor-entrenador sobre el grupo. Frases del tipo:

– He aquí el juego. Estas son sus reglas:

– Sólo se debe aplicar esta técnica que es la mejor.

– En el deporte hay que ser el mejor.

– Sólo el entrenador, que es el que más sabe, puede decir cómo hay que hacer las cosas.

Se oponen a la filosofía de la práctica recreativa. El trabajo del animador recreativo debe conllevar una filosofía crítica e independiente. Crítica respecto a las "obligaciones" intrínsecas a la práctica deportiva tradicional e independiente para modificarlas y adaptarlas a las necesidades de la situación. Esta independencia crítica responde a una determinada concepción del ser humano y de la sociedad.

La esencia del rol del animador recreativo subyace en la siguiente cita de Carl ROGERS:

"Si no tengo confianza en el ser humano, me veo obligado a saturarle de informaciones de mi elección, para que no siga su propio camino, es decir, el erróneo. Por contra, si confío en la capacidad del individuo humano para desarro-

llar sus propias capacidades latentes, puedo ofrecerle muchas ocasiones para que se realice, a la vez que puedo dejarle escoger su propio camino y la dirección que elija para su aprendizaje".

---

## ACTIVIDADES FÍSICAS DE RECREACIÓN

Nuevas necesidades, nuevas políticas

Jesús Martínez del Castillo



Las prácticas físicas en el tiempo libre han conocido en los últimos años una gran progresión. Los sucesivos sondeos y estudios que han venido realizándose revelan el continuo aumento del número de practicantes, la progresiva diferenciación de las prácticas realizadas, de los objetivos perseguidos. Todo ello ha conllevado un aumento de su peso específico en lo social: a nivel temporal, espacial, socio-cultural, económico e institucional. No obstante un análisis más pausado revelaría que el camino a recorrer, todavía es muy grande (aunque algunos echen las campanas al vuelo, al afirmar que la tasa de practicantes es similar o cercana a la de otros países europeos) como parecen confirmar ciertos hechos y procesos:

— el elevado número de ciudadanos que desearían practicar pero no lo hacen por algún obstáculo, o el de aquellos que ignoran la conveniencia de su realización;<sup>1</sup>

— la escasez de investigaciones orientadas hacia las nuevas prácticas corporales surgidas tras la transición. Hoy en día las investigaciones siguen localizadas en un sector muy concreto y cada vez más reducido del sistema de las prácticas físicas de tiempo libre, cuales son las "deportivas", las orientadas hacia el rendimiento<sup>2</sup>. A ello cabe añadir la escasez de investigaciones realizadas por equipos pluridisciplinarios, que aborden en todas sus dimensiones (biológicas, psicológicas, sociales, pedagógicas, espaciales...) las prácticas corporales;

— la ambigüedad y confusión conceptual existente: deporte para todos, deporte recreativo, deporte-práctica, deporte de tiempo libre, deporte-ocio, deporte-municipal, nuevos deportes, deportes alternativos, deporte escolar, deporte infantil...

— el bajo grado de sinergia y de racionalización de la mayoría de las estructuras públicas productoras de la oferta o de los elementos que la constituyen.

Por otro lado seguimos produciendo desde un punto de vista cualitativo, y salvo excepciones, los mismos equipamientos, los mismos programas, las mismas técnicas. Prueba de ello son los conflictos y tensiones surgidos cuando determinados agentes innovadores han tratado en ciertas Federaciones, INEFS y Administraciones Autonómicas y Locales de dar respuesta y salida a las nuevas expectativas, a las nuevas necesidades de la población.

Paradójicamente esta resistencia a la innovación no se da en general en el sector privado comercial, todo lo contrario.

La búsqueda o ampliación de nuevos mercados, corre pareja a la creación o aprovechamiento de nuevos o antiguos espacios, nuevas prácticas, así como a la introducción de nuevas tecnologías o nuevos modos de organización de la práctica, y todo ello acorde con las nuevas necesidades de los sectores sociales que pueden acceder a esta oferta privada comercial. Así mismo aún está pendiente de realización un análisis científico, pluridisciplinar del rol del cuerpo, de las prácticas corporales en el actual momento histórico en que vivimos. Prueba de ello son las gratuitas adhesiones que realizamos a cualquiera de los diagnósticos socio-motrices:

— las prácticas físicas en el tiempo libre son el reino de la motricidad alienada; el cuerpo, lo corporal posee un valor de cambio, no de uso; una actividad consumista más; una forma más de reproducción de las relaciones sociales...

— las prácticas físicas en el tiempo libre, son el nuevo bálsamo de Fierabrás, la aspirina-compensadora del sistema y el entorno actual. Son las prácticas que posibilitan la realización de las expectativas humanas que el Sistema niega en otras parcelas.

Todo ello nos sugiere entre otros los siguientes interrogantes:

— ¿Estamos en presencia de un nuevo sistema de prácticas físicas de tiempo libre? ¿Cuáles son sus características? ¿Cuál ha sido su génesis? ¿Qué factores lo han propiciado?

— ¿Es necesario reorientar la actuación de las instituciones?

### Un nuevo sistema de prácticas físicas de tiempo libre

Si Coubertin levantara la cabeza se quedaría sorprendido del número de prácticas corporales actualmente existentes. Y quizás también más de un político, dirigente federativo, arquitecto, urbanista, gestor o incluso licenciado en Educación Física. Hasta hace poco tiempo, conocer los deportes existentes y

practicados, era una tarea sencilla, bastaba con consultar a la guía telefónica la relación de Federaciones Deportivas. Hoy en día las prácticas corporales en España son muy superiores en número, a las cincuenta y cuatro Federaciones Nacionales existentes. A partir de un determinado "deporte" o práctica corporal, se generan infinitas formas de práctica en el tiempo libre, como podemos comprobar en el siguiente cuadro, que a pesar de su amplitud no pretende ser exhaustivo:

A todo ello cabría añadir entre otras las siguientes prácticas:

- la recuperación de los juegos populares y deportes autóctonos que están llevando a cabo algunas comunidades Autónomas, Diputaciones y Ayuntamientos;

- las prácticas informales realizadas en el medio urbano, en parques, espacios abiertos, muros, desniveles o en el medio natural;

- Gymkanas, Fiestas Deportivo-Recreativas, veinticuatro horas de... (por poner un número);

- las prácticas ligadas a la expresión y/o al ritmo: danza, ballet, gimjazz, aerobic, rolling, expresión corporal.

¿Cuáles han sido/son los ejes de este desarrollo de las prácticas corporales en el tiempo libre? Aunque cada tipo de práctica requiere un análisis específico parecen poderse deducir algunas características comunes a la mayoría de ellas:<sup>6</sup>

- diversificación interna de cada conducta motriz;<sup>7</sup>

- combinación de dos o más conductas motrices;

- búsqueda de otros espacios o cambios en el modo de uso;

- aplicación de las nuevas tecnologías al espacio, los equipamientos, al material y/o a las máquinas;

- desplazamiento de la fuerza hacia el equilibrio, la habilidad y/o la estética;

- descodificación y desnormalización de las prácticas;

- en los deportes de combate, distanciamiento del adversario y/o disminución de los contactos.

Paralelamente a esta transformación de las conductas motrices en el tiempo libre, se han registrado otros cambios. Hasta hace relativamente poco tiempo, hablar de práctica física de tiempo libre era referirse a la práctica de un deporte en el seno de un club, bajo la dirección de un entrenador y en un espacio deportivo convencional.

Hoy en día junto a ese modelo, coexisten otros modos de realización, de gestión de la actividad. Desde prácticas en las que el individuo "asiste" a una actividad, que le es impartida y le es gestionada totalmente (material, espacio),<sup>9</sup> a otras en las que la autoorganiza-

ción de la práctica es absoluta. En este sentido conviene recordar que en 1980 un 52% de los practicantes lo hacía en espacios simbólicos en el mismo domicilio, y que en 1985 lo hacía un 46%.<sup>10</sup>

Ver en el cuadro de la versión catalana algunos ejemplos en el ámbito de las actividades físicas de tiempo libre que no persiguen rendimientos deportivos.

¿Estas transformaciones no parecen indicar que nos encontramos ante dos concepciones diferentes en cuanto a la relación actividad física-individuo?:

- una perspectiva tradicional, según la cual el individuo debe adaptarse, someterse al "deporte" tal como éste se encuentre codificado y normatizado por instancias ajenas a él, así como a los llamados "valores" del "deporte";
- una perspectiva innovadora en la que la actividad física, y sus modos y espacios de realización, es la que debe adaptarse a intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo.

Es decir en pocos años estamos pasando de un sistema de prácticas físicas en el tiempo libre en que la perspectiva tradicional del deporte era dominante, a otro sistema en el que es minoritario el sector de ciudadanos-practicantes acogidos a los valores, objetivos y procedimientos de la perspectiva tradicional:

- el logro deportivo es el fin;
- libre aceptación en los procesos de entrenamiento del aburrimiento, la monotonía, el sacrificio e incluso en algunos casos del dolor y la puesta en peligro de la salud y el equilibrio fisiológico, psicológico y psico-sociológico;

- aunque también ciertos entrenadores, dirigentes y atletas persigan aparentemente (y en algunos casos consigan) otros objetivos higiénicos, afectivos y sociales queda claro que la tendencia general es que todo el proceso se subordine al "resultado", a la marca. Es por ellos que el "deportista", su entrenador y su dirigente es valorado o rechazado por el sistema (Federación, Medios de comunicación, opinión pública...) y que ellos mismos, así como sus seguidores se sienten frustrados o realizados;

- relaciones normalmente autoritarias: dirigente/entrenador/atleta;

- prácticas corporales sumamente codificadas y normatizadas.

Dichos valores, objetivos y procedimientos no parecen en modo alguno compartidos por la mayoría de los ciudadanos practicantes en España. El análisis de las nuevas prácticas físicas revela la búsqueda más o menos consciente en cada individuo, de bienestar físico, de diversión, de ruptura con lo cotidiano, de nuevas formas de expresión,

de comunicación, de una nueva relación con el propio cuerpo, con el "otro", con el medio. En todas ellas parece subyacer como dominador común y valor dominante, el hedonismo, el placer inmediato, generalmente asociado a otros valores como: el rechazo de la autoridad y el autoritarismo, la creatividad, la auto manipulación y cuidado del cuerpo y el aspecto personal, el retorno a la naturaleza.

Llegados a este punto del análisis nos cuestionamos la actual validez del concepto "deporte", "actividades deportivas", ¿no es excesivamente ambiguo y poco representativo del amplio espectro de conductas motrices en el tiempo libre actualmente existentes? ¿Es suficiente el añadirle algunas etiquetas tales como deporte-recreativo, actividades deportivo-recreativas, deporte-ocio, deporte para todos, nuevos deportes?

### **Nuevos procesos sociales, nuevas prácticas físicas de tiempo libre**

Ciertos análisis mantienen la teoría de que las condiciones de vida de amplios sectores de la población explican el incremento de la práctica física en el tiempo libre: hiperconcentración del hábitat, medios no activos de desplazamiento, aumento del sector terciario, bajo grado de participación en las decisiones inherentes al trabajo... Tal interpretación no es sostenible dado que dichas condiciones no han experimentado grandes transformaciones desde 1975 hasta la fecha, por lo que no pueden explicar el crecimiento y transformación de las prácticas físicas. Dichas características del entorno restringen efectivamente las posibilidades de movimiento, de comunicación, de vivencias placenteras del individuo urbano, y en consecuencia éste no ve satisfechas como antes del proceso de urbanización y de mecanización, una serie de necesidades y entre ellas las de movimiento, de un modo natural.

Nuestra tesis es que se han articulado dialécticamente a este sistema de necesidades no satisfechas por el entorno, una serie de nuevos procesos sociales acaecidos desde el comienzo de la transición política en 1975. Trataremos de exponerlos siquiera esquemáticamente: - el aumento del tiempo liberador<sup>11</sup> en amplios sectores de la población como consecuencia de una cierta disminución del trabajo doméstico -aun que aún queda un largo camino por recorrer en este ámbito-;<sup>12</sup> la disminución del pluriempleo y la jornada laboral; el aumento del desempleo. No obstante conviene recordar que otros sectores no han visto aumentado su tiempo liberado sino todo lo contrario como consecuencia entre otros

factores de la economía sumergida, el aumento ilegal de horas extraordinarias trabajadas;

- la consolidación de la sociedad de consumo y la necesidad imperiosa del capital de encontrar nuevos mercados rentables o ampliar los ya existentes,<sup>13</sup> (construcción de instalaciones; apertura de salas privadas; venta de calzado, vestimenta y material; enseñanza o facilitación de la realización de la actividad; venta de las nuevas máquinas...);

- el ascenso de nuevos valores sociales, nuevas expectativas en los estilos de vida constatados por ciertas investigaciones,<sup>14</sup> coinciden significativamente con los valores buscados en las nuevas prácticas: hedonismo, diferenciación marginal, expresión de la personalidad, creatividad, auto manipulación, rechazo de la autoridad, retorno a lo natural, a la naturaleza, apertura a lo novedoso, búsqueda de equilibrio, cuidado del aspecto personal,

- el papel estratégico en el capitalismo avanzado de la reproducción de la fuerza de trabajo,<sup>15</sup> y en la que las prácticas físicas juegan obviamente un rol importante, al igual que en la reproducción de las relaciones sociales. En este sentido puede comprobarse en algunas de las nuevas prácticas de lógica de la distinción enunciada por Bourdieu,<sup>16</sup> pues las clases altas se ven impelidas a realizar nuevas prácticas al irse popularizando sucesivamente algunos deportes. Es decir parece observarse una dinámica en la que las clases medias van accediendo sucesivamente a prácticas anteriormente reservadas a clases altas, y éstas parecen verse obligadas a "emigrar" bien a nuevas variantes de la misma conducta motriz (por ejemplo el esquí heliportado),<sup>17</sup>

- el aumento de la capacidad adquisitiva de la población y el incremento de las clases medias acaecido en los primeros años de la transición (aunque esta tendencia se ha invertido en los comienzos de la década actual) creó mayores posibilidades de acceso al mercado deportivo y corporal, a la vez que se articuló con el citado proceso de distinción social;

- el proceso ininterrumpido de terciarización (Sector Servicios) de la población activa;
- las nuevas instituciones democráticas parecen haberse hecho un cierto eco de las demandas de las clases populares de acceder a la práctica física y haber propiciado una cierta democratización de algunas de las prácticas a través del incremento de las inversiones, de la creación de instalaciones, del aumento y diversificación de las ofertas.<sup>18</sup>

Conviene precisar en que esta ten-

dencia no se ha producido homogéneamente en todas las Administraciones, ni en todos los territorios, pudiéndose constatar ostensibles diferencias.<sup>19</sup>

La aplicación de las nuevas tecnologías y/o la utilización de las energías "dulces" han sido, es, condición sine-qua-non en el proceso de diversificación de una gran parte de las nuevas conductas motrices, especialmente en el caso de utilizar aparatos para efectuar los desplazamientos.

En resumen todo parece confirmar que la interacción dialéctica de estos nuevos procesos sociales ha propiciado que ciertos sectores de la ciudadanía hayan incorporado en su estilo de vida la práctica física en el tiempo libre, práctica que por otra parte ha conocido, conoce una gran transformación en sus características motrices, cuadros espaciales y organizativos y en los valores vehiculados en su realización.

### Hacia una democratización de las prácticas físicas

Los sondeos que sobre práctica física de los españoles vienen realizándose periódicamente desde 1968 reflejan la elevación ininterrumpida del número de practicantes.

Ahora bien esta indudable evolución cuantitativa del número de practicantes no parece implicar una democratización del acceso a la práctica, ya que tal incremento no se ha repartido homogéneamente en la estructura demográfica, social y autonómica sino que ha sido absorbido en su mayor parte por determinados estratos y comunidades. Si analizamos las tasas de penetración de la práctica física según las variables clásicas en este tipo de estudios: edad, sexo, nivel de instrucción y categoría profesional, observaremos en los siguientes gráficos que las tasas de práctica y los sucesivos incrementos se concentran significativamente en los siguientes grupos y estratos:<sup>21</sup>

— Población menor de 30 años.

— Población masculina (aunque parece iniciarse una cierta disminución de las diferencias con la práctica de la población femenina, especialmente en las mujeres de clase media).

— Población con niveles de estudio de grado medio y universitario.

— Población no asalariada y cualificada laboralmente.

Es decir parece haberse iniciado una democratización del acceso a las prácticas. Sus principales beneficiarios han sido individuos pertenecientes a las clases medias que han deseado (socio-culturalmente) y podido (temporal, material y económicamente) acceder a las nuevas ofertas comerciales y/o públi-

cas en aquellos sistemas locales que éstas han producido.

Por el contrario las clases populares han mantenido prácticamente invariables sus niveles de práctica; tal como puede verse en la gráfica 7

¿Por qué esta no introducción de las prácticas físicas de tiempo libre en los modos de vida de esta clase social? Una primera explicación reside en la inaccesibilidad económica a la oferta comercial o a la oferta de ciertos Ayuntamientos que cobran tasas desproporcionadas a la capacidad adquisitiva de amplios sectores, (con lo que dicho sea de paso, dejan de ser un auténtico servicio público). Pero la práctica nos está demostrando en numerosas coyunturas locales que no es solamente el costo económico la barrera, el obstáculo a la participación. Basta con ver las iniciativas bien intencionadas de ciertas comunidades autónomas, diputaciones y ayuntamientos para comprobar que a pesar de un reducido costo o, incluso, gratuito, individuos pertenecientes a esta clase no son los que acuden, son las clases medias. ¿Cómo explicar ambos procesos? La respuesta quizá resida en la imagen corpo-cultural de cada clase.

Según Jean Remy las clases medias no dominan la producción de los comportamientos culturales prestigiosos con los que, a pesar de todo quiere intentar identificarse. Ello conlleva una, gran inseguridad cultural y que se convierta en un grupo consumido de modelos, que espera recibir sus orientaciones del exterior y que por tanto es fácilmente manipulable. Por el contrario las clases obreras tradicionales poseen una cierta seguridad cultural, fruto de una subcultura propia a la que guardan una cierta fidelidad.<sup>22</sup>

La verificación de estas tesis en nuestra problemática y en nuestra formación social<sup>23</sup> se convierte, a nuestro juicio, en el objeto de una investigación particularmente interesante.

¿No se evitarían así quizás estrepitosos fracasos de asistencia en ciertas iniciativas del llamado Deporte para todos o en ciertas ofertas municipales? ¿No tendríamos más elementos para el diseño de estas ofertas e iniciativas especialmente en lo que concierne a las clases populares?

En cualquier caso resulta evidente que las hipótesis expuestas acerca de los nuevos procesos sociales, y las imágenes corporales y motrices de las diferentes clases sociales, no constituyen más que una aproximación y no agotan la explicación acerca del incremento de las prácticas corporales, el declive ¿coyuntural? del modelo "deportivo"; el surgimiento del nuevo sistema de

prácticas, el elevado número de ciudadanos que no han incorporado a sus modos de vida la práctica física y la repartición de todas estas realidades en la estructura de clases.

En primer lugar por limitaciones de espacio y subdesarrollo científico en este área hemos barajado solamente tres clases sociales, sin distinguir y sin entrar en un análisis de las fracciones existentes en cada una de ellas. Por otro lado cada práctica corporal es una práctica social concreta, de uno/unos individuos concretos, en una determinada coyuntura espacial e histórica, lo que requiere obviamente un análisis específico que aquí no hemos abordado.

Más aún, lo económico, lo cultural no agota el proceso de explicación de la no-práctica de ciertos sectores, como pretenden ciertos enfoques mecanicistas del problema. Ello es demostrado por la no-práctica de los individuos pertenecientes a las clases altas (con suficiente capacidad adquisitiva y de movilidad para acceder a cualquier tipo de práctica y/o cuadro de organización que desearan) o a las clases medias que también podrían acceder hoy en día a un tipo de prácticas más restringido, pero suficientemente amplio. Incluso en ciertos sistemas locales individuos pertenecientes a las clases populares no se incorporarían a la práctica aunque tuviesen una oferta cercana geográficamente, y adaptada temporal y económicamente a sus posibilidades (lo que conviene matizar, pues salvo excepciones en algunos sistemas locales, ni siquiera se ha intentado este proceso de disminución de los obstáculos que habitualmente son argumentados por los no-practicantes que declaran estar motivados e interesados en realizar alguna actividad).

¿No sería necesario investigar las trayectorias vitales y los procesos de modelización espacio-socio-corporal de los individuos, especialmente de los no-practicantes no interesados? ¿No sería conveniente profundizar en las interrelaciones existentes entre personalidad, capacidad biológica, imagen corporal y actitud hacia actividades motrices y sus diferentes cuadros de organización en el tiempo liberado? ¿No interesaría poner en relación todas estas cuestiones con la estructura de clases, con los diversos entornos y tiempos de los individuos, con los nuevos procesos de adaptación a la crisis del Sistema Capitalista que asistimos en nuestra formación social?<sup>24</sup>

### Hacia nuevas políticas de actuación de las instituciones

La reflexión hasta aquí realizada ha tratado de mostrar, fundamental-

mente la existencia de un nuevo sistema de prácticas físicas de tiempo libre, profundamente diversificado en lo motriz, en lo espacial, en los valores perseguidos, en los cuadros de organización. También los procesos sociales que lo han propiciado y la repartición de la práctica física en la estructura de clases. Asimismo, el alto número de ciudadanos que no han incorporado a sus modos de vida el ejercicio físico. Todo ello parece indicar la necesidad de un cambio en la acción institucional en este ámbito, que hasta el momento, y salvo excepciones, parece estar de espaldas a las nuevas necesidades de la población.

La cuestión es ¿qué cambio, hacia donde? Obviamente cada agente social implicado en esta problemática (político, gestor, enseñante, animador, dirigente...) se pronunciará subjetivamente en función de su concepción (más o menos consciente) del cuerpo, de lo motriz, de su proyecto de sociedad y por supuesto de sus intereses y motivaciones<sup>25</sup> y como señala Parlebas ¿en nombre de qué criterios podríamos comparar y quién podría, en última instancia permitirse el lujo de decidir?<sup>26</sup>

Llegados a este punto del análisis nos negamos a presentar un recetario propositivo de reformas a acometer en la oferta pública y en los procesos de producción de los elementos que la constituyen. En primer lugar porque aunque dispersas y sectoriales ya han sido repetidamente expuestas (en Seminarios, Cursos y Simposios celebrados en los últimos diez años) las vías para una democratización del acceso a la práctica. En segundo lugar porque las lógicas e intereses económicos, ideológicos, políticos, gremiales o grupales (de los diversos grupos de presión actuantes), es decir el peso de lo social aboriarían o dificultarían de raíz, (como hasta ahora lo han hecho) su puesta en práctica. En tercer lugar, porque el análisis realizado evidencia que no sería suficiente cambiar, reformar la llamada "política deportiva" creando más equipamientos, formando más cuadros, en la misma dirección que hasta ahora, y ni siquiera aunque se introdujeron ciertos cambios cualitativos en los espacios, en los procedimientos pedagógicos y de gestión. Serían necesarias otras políticas educativas (incluyendo la educación física), ambientales y culturales. Incluso por contradictorio que parezca políticas de desinstitucionalización de las prácticas corporales.<sup>27</sup>

En cualquier caso, asistimos en estos momentos a una crisis económica, de valores, de separación de la sociedad política y civil, de desarticulación y descohesión de la

sociedad civil. En este marco consideramos importante a nuestro parecer, la necesidad de una reflexión sensible, sistemática, continuada, crítica y solidaria acerca de las necesidades motrices actuales y como consecuencia de ello de las respuestas pedagógicas, espaciales, gestoras y políticas. Es a partir de la duda sistemática y el cuestionamiento permanente en cada agente social/institucional involucrado, que se podrá quizás algún día hablar de tiempo liberador, actividad motriz y diversión recreadora.

---

## ASPECTOS PEDAGÓGICOS

### Satisfacción lúdica, participación y autonomía personal

Josep M<sup>a</sup> Puig Rovira

Jaume Trilla Bernet



### Ámbitos del Universo deportivo

El deporte es una de las realidades individuales y sociales que manifiesta una más variada gama de funciones y, consecuentemente, es objeto de interpretaciones y expectativas personales y colectivas muy diferentes. Por lo tanto, actualmente podemos considerar el deporte como un hecho humano de gran polivalencia. Polivalente en un doble sentido: primero, porque sirve para cumplir multiplicidad de objetivos diferentes (desarrollar el cuerpo, jugar, ganar dinero, llenar el tiempo libre, transformarse en un símbolo para un pueblo o símbolo de solidaridad internacional, etc.), y en segundo lugar, polivalente porque cada una de estas funciones se valoran de forma muy diferente según las personas o grupos sociales que las consideren.

Esta amplitud de puntos de vista, hace que el tratamiento educativo del deporte no sea siempre fácil. No es totalmente evidente (al menos en la práctica cotidiana no se ve nada claro) cuales son los objetivos educativos del deporte. Diversas funciones y valoraciones opuestas hacen que la educación deportiva no siempre tenga un programa suficientemente claro, e incluso es posible que tengamos que admitir que, demasiado frecuentemente los objetivos, implícitos o explícitos, de la práctica deportiva escolar y extraescolar no son los más adecuados conforme a lo que tendría de ser una educación deportiva progresiva y completa.

Antes de profundizar en el análisis de los aspectos educativos del deporte, y dada la variedad de objetivos que éste parece buscar, así como la multiplicidad de finalidades que también pueden perseguirse mediante la educación deportiva, intentaremos analizar las prácticas deportivas según diferentes criterios, esperando encontrar alguna de las causas de la ya citada diversidad de objetivos. Primero, intentaremos ordenarlos en ámbitos diferentes para ver luego dos gran-

des maneras de plantearse la función de la práctica deportiva. Ambos criterios nos han permitido delinear alguna indicación general sobre la educación física y deportiva así como hablar con más conocimientos sobre las posibles líneas pedagógicas para el deporte no escolar.

El primer criterio para clasificar los ámbitos de actividad deportiva, intentará ordenarlos haciendo referencia a las siguientes variables: el tiempo social durante el cual se realiza la práctica deportiva, los objetivos que los actores persiguen, y las instituciones encargadas de facilitarle. Del análisis de estas variables nos quedan definidos tres grandes ámbitos de actividad deportiva:

1. La educación física y el deporte escolar.
2. La educación física y el deporte ciudadano o recreativo, que incluye, tanto el realizado durante la edad escolar, como el realizado durante el resto de la vida.
3. El deporte de competición, que frecuentemente pero no necesariamente, es profesional o para profesional.

1. Consideremos como *educación física y deporte* escolar el que se realiza en el sí de la institución escolar y durante el horario propio de las actividades lectivas. Por tanto, nos hemos de referir fundamentalmente a la educación física. Actividad que llena un tiempo que sin ser propiamente de trabajo (la escolarización no se entiende como trabajo), tampoco es tiempo libre, ya que los chicos no tienen una plena disponibilidad personal de aquella parte de su tiempo (dependen de los maestros y normalmente de lo que ellos indican que han de hacer), y por tanto están sometidos a un considerable número de obligaciones de carácter social. Los objetivos de la educación física escolar serán, evidentemente, diferentes según los casos (tanto si se habla de desarrollo integral, cultivo de habilidades motrices, como de lugar de hallazgo y preparación de futuros campeones), pero en cualquier caso son objetivos que el alumno podrá cambiar muy difícilmente.

2. La *educación física y el deporte ciudadano o recreativo* no tiene en exclusiva una institución encargada de potenciarlo. Suelen hacerlo determinados clubs deportivos, los municipios, diversas asociaciones ciudadanas, las escuelas de iniciación deportiva, los grupos espontáneos de amigos, la calles poco transitadas de algunas ciudades o pueblos e incluso la más mínima institución social representada por deportistas solitarios. Este tipo de

práctica deportiva se realiza durante el tiempo libre del que dispone cada ciudadano. Será por lo tanto, el deporte que se practica después del trabajo o de la escuela y que se practica porque se decide sin ningún tipo de presión. Finalmente, los objetivos que se suelen perseguir no están reglamentados y cada persona los autodefine, y en caso de estarlo suelen ser flexibles de modo que quizás sin entrar en contradicción uno puede tener sus propias finalidades. En último término, dado que la asistencia es voluntaria, nadie se ve obligado a hacerlo sin desearlo.

3. En tercer lugar, *el deporte de competición* de carácter más o menos profesional, tiene como instituciones que lo acogen los clubs y las federaciones deportivas, así como otras organizaciones dedicadas casi en exclusiva a la gestión de competiciones. El tipo de tiempo que se dedica no es el mismo en todos los casos, pues depende del grado de profesionalidad del deporte, pero habitualmente ha de ser considerado como tiempo de trabajo, dedicado a un segundo trabajo, tiempo invertido para más adelante poder trabajar en la misma profesión, o tiempo compensado de alguna otra forma. Suele ser un tiempo que, una vez tomada la decisión de emplearlo en una determinada actividad deportiva, se suele perder la disponibilidad personal sobre él y se cae en toda una serie de obligaciones laborales o casi laborales muy estrictas como por ejemplo el ritmo que imponen las competiciones.

En cuanto a los objetivos, al menos los más evidentes, suelen ser ganar y dar el espectáculo. Por otra parte es obvio que el trabajo y en concreto el trabajo deportivo no tiene porque ser un hecho desagradable. El caso de los deportistas suele ser uno de los ejemplos característicos del trabajo frecuentemente deseado.

Sintetizando, nos encontramos con tres grandes ámbitos: uno de trabajo (el deporte de competición), uno de ocio (el deporte ciudadano o recreativo) y otro ambiguo que puede derivar hacia el trabajo o hacia situaciones similares a las del ocio: la escuela.

### Dos funciones diferentes de la práctica

El segundo criterio que utilizaremos para hablar de las prácticas deportivas hace referencia a las dos grandes funciones que el deporte cumple en nuestra sociedad. Funciones bien diferentes pero que coexisten en el sí de la organización deportiva de la sociedad. No obstante, las formas de coexistencia no siempre son claras: a veces



se da un antagonismo que puede acabar con la imposición unilateral de una de ellas, a veces pueden enredarse y es conveniente que así pase, organizadas complementariamente, evitando cualquier conflicto. Una de estas formas de ver el mundo deportivo, que llamaremos: "el deporte como trabajo-espectáculo", polariza fundamentalmente la práctica deportiva en torno a la competición y el espectáculo, rodeándola de todo lo que se necesita para el éxito. La preparación deportiva se basa en estos casos en criterios de selección por la calidad del deportista, la competitividad, la preparación minuciosa que acaba obligando a la profesionalización, del control de marcas como mejor criterio de evaluación de rendimientos, entre otras características parecidas. Paralelamente, el deporte se vive socialmente como un espectáculo para llenar los momentos de ocio y como símbolo adaptable según los casos, pero siempre basado en la identificación personal o colectiva con el ídolo o con el equipo. Este modelo de organización deportiva frecuentemente acaba entendiendo o utilizando el deporte de base como una "escuela de campeones", o vías secundarias para los que no han llegado a serlo. El lugar idóneo de esta función social del deporte es el deporte profesional y de competición, pero frecuentemente su lógica se encuentra también en el mundo del deporte escolar y recreativo.

La otra forma de ver la realidad deportiva que denominaremos "deporte como ocio-participación", entiende que el deporte ha de ser básicamente un instrumento de participación de todos en actividades de juego eminentemente motriz y de deporte no competitivo, cuya finalidad radica en la autosatisfacción, la formación integral y la salud. Aquí la actividad deportiva está encaminada a potenciar el juego recreativo, la actividad motriz y la práctica deportiva de toda la población. Por tanto, el deporte como espectáculo es substituido por el deporte como participación y promoción personal y colectiva. El lugar en donde se manifiesta esta función social del deporte es un deporte ciudadano o recreativo y en la educación física y el deporte escolar, aunque a veces ciertas formas de deporte de competición pueden manifestar estos mismos valores para individuos concretos o grupos más amplios.

### **Relaciones del deporte y la educación**

Pensar en los aspectos educativos del deporte recreativo nos pide, antes de nada, precisar algunos rasgos generales de las relaciones

que pueden unir deporte con la educación, haciendo referencia a diversas realidades deportivas que hemos considerado. Nos parece que podemos resumirlo en un listado de puntos concretos.

Primero, que los tres ámbitos deportivos (escolar, ciudadano o recreativo y profesional) merecen una atención pedagógica específica y en gran parte diferenciada, para marcar sus propios objetivos. Segundo, que las dos funciones del deporte han de coexistir complementariamente. Esto no quiere decir que pensemos que las actuales manifestaciones, tanto del deporte como trabajo-espectáculo como ocio-participación nos parezcan totalmente adecuadas. No obstante, reconocemos en las dos funciones un posible papel cultural positivo. Tercero, actualmente la relación entre ambas concepciones del deporte tendría de reequilibrarse, lo cual favorecería el deporte como ocio-participación ya que no está bien definido ni bien apoyado a nivel organizativo. Así es necesario parar la actual polarización entre las dos funciones deportivas. Cuarto, tanto el deporte recreativo como el escolar para que sean plenamente educativos deben orientarse por la lógica deportiva del ocio-participación. Por tanto, durante el tiempo escolar y el tiempo libre no es conveniente hacer de la práctica deportiva una cantera de futuros campeones; admitamos que de este ámbito saldrán los deportistas profesionales, pero este no será el único objetivo que regule su trabajo deportivo. Este requerimiento pretende un esfuerzo pedagógico-deportivo notable para definir un programa de acción basado en los criterios propuestos. Quinto, pensamos que todo y no deseando una especialización y preparación intensiva precoz, quien quiera hacerla por cuenta propia y en vistas a un futuro de alta competición tendrá que tener clubs o asociaciones deportivas adecuadas y específicas para prepararse; no siendo aconsejable que la escuela o el deporte recreativo suplan esta función.

Sexto, el punto anterior supone un paso del deporte como ocio al deporte como trabajo. Cambiar esto requiere una decisión voluntaria y bien informada. Cambio cualitativo que, como hemos dicho, se concreta en diferentes instituciones, así como en métodos pedagógicos adecuados a los respectivos objetivos.

Séptimo, la escuela, por lo que respecta al deporte de competición tendría que enseñar a los jóvenes a gozarlo, entenderlo y a aprender a mantener el equilibrio entre pasión y ecuanimidad. También puede ligar el deporte a otras disciplinas

escolares como la biología, la geografía o historia. Pensamos que es éste un objetivo de la escuela respecto a la educación para el ocio.

### **Para una pedagogía del deporte recreativo\***

En este apartado intentaremos definir con más precisión los criterios pedagógicos que, a nuestro parecer, tendrían que ser el fundamento de la acción educativa en el ámbito del deporte recreativo.

#### **1. El deporte recreativo es un derecho**

La posibilidad de emplear una parte del tiempo libre que cada uno dispone, en actividades motrices y deportivas no se puede considerar un privilegio reservado a una parte de la población, sino que es un derecho que las instituciones públicas y, si es necesario, otras, tienen que satisfacer. Todos hemos de disfrutar, si se desea, de la posibilidad de beneficiarse durante toda la vida, de las ventajas, utilidades y satisfacciones que conlleva la práctica deportiva. Esto supone, primeramente, el compromiso de los poderes públicos de dar este servicio en unas condiciones de calidad infraestructural y pedagógica suficientes. Además, implica ya desde una perspectiva educativa, la adopción de un determinado estilo de animación deportiva. Por tanto, si el deporte recreativo ha de ser una posibilidad que se ofrece a todos (viejos, jóvenes, niños, adultos o enfermos), y dado también que está regido por la lógica del deporte como ocio-participación, la acción pedagógica se ha de regular por estas normas: a) la reducción del espíritu competitivo -la competitividad- como motor de la práctica deportiva, ya que éste es un componente que tiende a polarizar la motivación exclusivamente por el deporte o predominantemente en el afán por ganar o ser el mejor. Esto no quiere decir que la competición haya de quedar excluida del deporte de recreación, sino que no será su finalidad. Incluso creemos que según como se utilice puede ser una experiencia muy educativa; b) en el deporte educativo se tendrá que usar la medida más como elemento que permite la comparación con anteriores registros personales, y no tanto como herramienta para clasificar y jerarquizar a los participantes; c) en consecuencia, el deporte recreativo no ha de destacar ni aún menos, seleccionar a los mejores eliminando a los menos eficientes. Si el deporte recreativo es un derecho, no se puede practicar la selección sinó la constante promoción de todos.

#### **2. El deporte recreativo ha de respetar la autonomía de los participantes**

La intervención educativa en el ámbito del deporte recreativo ha de garantizar la autonomía de los deportistas en la decisión de iniciar la actividad y en su organización y regulación.

El deporte recreativo, en tanto que actividad que se realiza durante el tiempo libre, ha de respetar la disponibilidad que sobre este tiempo han de conservar en todo momento los que lo disfrutan. Esto quiere decir que nunca nadie ha de ser obligado, presionado o convencido sutilmente a participar en actividades deportivas recreativas, sino que ha de poder decidir sin imposiciones el dedicar, o no un rato al deporte. Si entendemos el tiempo libre como "libertad de", es decir, ausencia de obligaciones de trabajo, no podemos hacer que pierda esta cualidad substituyendo las obligaciones escolares o del trabajo por obligaciones deportivas impuestas por la familia, alguna otra persona o institución. Por otro lado, el interés por el deporte no se puede hacer crecer por fuerza, sin el peligro de caer en situaciones negativas.

En segundo lugar, el deporte recreativo habría de potenciar la colaboración de todos los participantes en la organización de la actividad y en la resolución de todos los inconvenientes que suelen surgir en la práctica deportiva. Entendemos que el diálogo entre los deportistas es el mejor mecanismo para conseguir el acuerdo en todos los temas que en el ámbito del deporte recreativo pueden quedar en manos de sus usuarios. En este sentido, el papel del monitor o especialista no ha de definirse tomando la responsabilidad que se puede asumir entre todos. Como ejemplo y siempre teniendo en cuenta las circunstancias concretas en que se desarrolla la experiencia creemos que la decisión de los juegos o deportes a realizar, las reglas del juego -en caso de que este lo permita-, los problemas de entendimiento y convivencia que suelen surgir, así como otros temas parecidos son el contenido organizativo que no puede quedar al margen de los interesados. Esperamos, que en consecuencia, el deporte recreativo, a parte de los objetivos que le son específicos, colabore también en la tarea educativa global aportando, en este caso, una notable experiencia de socialización y convivencia.

**3. El deporte de recreación como instrumento de creatividad motriz** Otro aspecto importante del deporte recreativo es el carácter abierto y creativo que tendrían que ofrecer las propuestas de actividad física y deportiva dirigidas a los practicantes. Este punto supone el desarro-

llo de un programa, que sin excluir las iniciativas de los especialistas, se base en el descubrimiento de las posibilidades motrices del propio cuerpo, y de las infinitas posibilidades de juego corporal que ofrece la colaboración con compañeros o que permiten determinados materiales e instrumentos deportivos, así como la gran variabilidad que pueden admitir las actividades predeportivas y propiamente deportivas. Este camino nos lleva a la defensa de una formación polideportiva

Las actividades motrices han de dar posibilidades de experimentación personal con el cuerpo, y sólo lentamente es posible ir acercando movimientos espontáneos y reglados por el deporte, sin caer en el mecanicismo y la tecnificación que, a menudo, comporta el deporte de competición. Se opone a la especialización que empieza con el trabajo analítico-repetitivo y la dedicación precoz a un solo deporte, y acaba obligando a aprender con gran precisión cada movimiento que te hará diestro. La educación física y deportiva ha de estar tan lejos de las prácticas repetitivas de la gimnasia tradicional y del deporte valorizado como de la pura espontaneidad y *laissez-faire* motriz. Se trata, como en otros campos pedagógicos, de hacer compatibles las manifestaciones espontáneas y naturales de los niños y jóvenes con un plan de trabajo que exprese lo que progresivamente se puede ir alcanzando.

Pensamos que si se trabaja con este tipo de plan pedagógico se pueden alcanzar dos cosas importantes. Primero llegar a un tipo de actividad deportiva que coordine diversión, creación y aprendizaje. Así se hace viable una actividad que la pedagogía del ocio entiende que no ha de ser compulsiva y pre programada, sino generada y planificada responsablemente por los propios sujetos, en la que por ejemplo, se conjuguen aprendizaje, creación, diversión, participación colectiva y cultivo de la propia individualidad. En segundo lugar, una actividad autogenerada que no ha de ser pobre sino que poco a poco se vaya haciendo compleja y enriquecedora. Es posible conseguirlo gracias a un perfeccionamiento progresivo impulsado por el educador y realizado por la reflexión y evaluación de los participantes.

#### *4. El gusto y la autosatisfacción como objetivos inalienables del deporte recreativo*

Cualquier actividad o propuesta educativa no acostumbra a tener sólo una finalidad sino que persigue varias.

En el deporte recreativo pasa lo mismo. Por un lado, son objetivos

todos los propios de la actividad deportiva en general, pero por otro lado son objetivos esenciales del deporte recreativo la autosatisfacción y el gusto que la misma actividad provoca. El ocio y por lo tanto, las ocupaciones que como el deporte recreativo lo integran, significan principalmente encontrar placer o disfrutar en el devenir de aquello que hemos decidido hacer durante nuestro tiempo libre. La nota de placer, que no se opone a la posible dureza y esfuerzo de la actividad, han de estar presentes en el ocio; en caso contrario posiblemente estará fallando alguna de las otras condiciones.

#### *5. El educador en el deporte recreativo ha de ser animador, planificador de recursos y especialista*

Pensemos que lo que define especialmente la tarea del educador en el campo del deporte recreativo, es el hecho de saber combinar de una forma equilibrada estas tres funciones, ya que ninguna de las tres ha de predominar exageradamente sobre las otras.

El educador, en tanto que animador, cumple fundamentalmente la función de impulsar y propiciar la autonomía y la creatividad de las personas y del grupo, evitand6 imposiciones unilaterales e innecesarias. El educador, en tanto que planificador de recursos centra su atención en todos los aspectos infraestructurales — instalaciones, material, horarios, etc. — que harán posible un mejor aprovechamiento de los recursos y una máxima rentabilidad pedagógica. Nos parece de especial importancia este aspecto pues el éxito de una experiencia motriz y deportiva, frecuentemente puede radicar en la configuración física y material del medio en donde está pensando desarrollarla.

Finalmente, el educador como especialista tiene que ser una fuente de recursos para todos los participantes que los pidan, pero también tiene que velar porque con su influencia y sus conocimientos se vayan alcanzando los hitos motrices y deportivos adecuados para cada circunstancia. Un comportamiento educativo de este tipo es la llave de vuelta que hará posible los principios que hemos señalado anteriormente.

## ANÁLISIS DE LA OFERTA DEPORTIVA

### Recreación o iniciación

*Araceli González Lafont*



Cuando se pretende analizar la oferta deportiva, nos encontramos desde un principio, con la duda de descubrir cuál es la finalidad que se pretende con la práctica que se está realizando.

Es evidente, que no toda actividad deportiva se realiza con la misma intención y motivación, e incluso que una misma práctica puede pretender la consecución de objetivos diferentes.

Así, para poder clarificar desde el inicio esta problemática, englobaremos las prácticas deportivas en tres grandes áreas que, desde nuestro punto de vista, recogen el conjunto de posibles finalidades que se pueden pretender al ofrecer una práctica deportiva, pero no habrán de entenderse, en absoluto, como compartimentos estancos, ya que en muchos casos se superponen o bien se intercambian contenidos, medios... de las otras áreas. Así nos podemos encontrar con:

*El área educativa:* engloba todas aquellas actividades que pretenden que se produzca un aprendizaje en el individuo, un desarrollo de su personalidad.

Los objetivos que se plantean son a medio y/o largo plazo. Conjuntamente con el resto de contenidos que reciben los niños, pretenden una educación integral.

En este caso no existe, en principio, una desvinculación entre los aspectos motrices, cognitivos y afectivos o de socialización que una práctica deportiva puede contener en sí misma.

"La noción formal del equilibrio entre el cuerpo y el espíritu constituye la secuencia de un dualismo superado que hay que sustituir por el de la convergencia de todas las acciones educativas capaces de hacer surgir la totalidad del potencial humano."<sup>1</sup>

Dentro de esta línea encontraríamos aquellas actividades que se realizan dentro del marco escolar en horario lectivo, convirtiéndose en un contenido más que han de superar los alumnos.

Por tanto no está sometida a la disponibilidad de los participantes ni en el tiempo que se dedica, ni en los objetivos que se plantean: no

podríamos considerarlas como prácticas deportivas de Tiempo Libre.

En este caso, genéricamente, son las propias escuelas las que hacen la oferta, aunque no siempre en las mismas condiciones. En algunos casos, según lo que marca la ley, en edades tempranas son los mismos maestros los que hacen la Educación Física o los licenciados, en el caso de los jóvenes; en otras, es la APPA de las escuelas la que paga a alguien para llevarla a cabo. También hemos de nombrar algunas entidades o instituciones que ofrecen o bien el espacio o a veces, incluso un profesor que realice las clases de Educación Física.

*El área competitiva:* engloba aquellas actividades que pretenden buscar un máximo rendimiento físico para alcanzar la consecución del éxito deportivo.

Los objetivos que se plantean son también a medio y/o largo plazo y están encaminados a la consecución de una inmejorable condición física y de la técnica deportiva necesaria para alcanzar el máximo rendimiento.

Muchas veces, esta actividad, realizada en el tiempo que queda después de las obligaciones de cada día, pasa a convertirse en una prolongación de éstas. Se pierde en gran medida la propia disponibilidad, ya que ha de respetar los horarios que se marquen a nivel de entrenamientos y competiciones. Los objetivos, evidentemente, están también por encima de la propia decisión personal.

"El deporte es un factor de masificación al mismo tiempo que de disciplina... El deporte es el complemento exacto del trabajo mecanizado; oficia de relevo cuando el hombre abandona su trabajo, de tal modo que en ningún momento este hombre quede libre de la técnica..."<sup>2</sup>

Este tipo de oferta la realizan principalmente los clubs que buscan deportistas en su especialidad; en esta misma línea se movería alguna oferta realizada por las instituciones, caso de los "Centros de Iniciación Técnica Deportiva" (CITE). En ambos casos, se trata primero de una iniciación y posteriormente de un perfeccionamiento deportivo, pero de aspecto univalente.

Ambas ofertas ven restringido su acceso a aquellos que presentan un mínimo de cualidades.

También hemos de hablar, en este área, de la oferta realizada por las federaciones que generalmente no la hacen de forma directa sino mediante convenios con entidades o

Instituciones, como intento de promoción de su deporte.

*El área recreativa:* engloba aquellas actividades que se realizan propiamente en el Tiempo Libre de que disponen los ciudadanos, por tanto la elección de adscribirse a cualquiera de las ofertas existentes es personal. En principio, no existe ninguna obligación en cuanto al tiempo que se le dedica y los objetivos y los contenidos, aunque no se puede hablar de que exista propiamente una autodefinición, pero sí de que hay una cierta flexibilidad en el planteamiento y realización de los objetivos.

"El ocio se convierte en la expresión de las necesidades, de los intereses, de las aspiraciones, de los deseos individuales y c'lectivos".<sup>3</sup>

Que hayamos hecho del deporte recreativo' un área específica, no quiere decir que ésta pretenda objetivos totalmente diferentes a los planteados anteriormente, ya que como veremos posteriormente, en muchos casos la intención o los contenidos son difícilmente diferenciables, porque muchas veces el propio ritmo de vida, los intereses y las estimulaciones externas degradan esta filosofía convirtiéndola en una reproducción del modelo predominante, el modelo envidiable que representa el modelo competitivo que transforma la práctica en sí, aunque no del todo los objetivos.

"El deporte-práctica, en su inmensa variedad (... deporte-higiene, -educación, -diversión, -ocio, -esfuerzo, -expresión, -aire libre...), es decir, todo deporte organizado para el ocio y para la educación, como el espontáneo de cualquier movimiento popular (deporte para todos o deporte para la intimidad) es, cada vez más, otra realidad distinta del deporte espectáculo".<sup>4</sup>

Podríamos concretar el deporte recreativo como aquella actividad que permite a sus participantes una experimentación polivalente, una creación, una relación, y todo ello llevado a cabo con un factor básico, la diversión. Evidentemente, esta actividad ha de estar abierta a todo el que quiera adscribirse.

"Tiempo libre para realizar actividades válidas en sí mismas, elegidas con toda libertad para llevar a cabo determinados fines y satisfacerse de acuerdo con el principio de placer".<sup>5</sup>

"No olvidemos que el ocio del hombre es esencialmente elección y libertad, que corresponde a unas decisiones individuales, de gusto particular; en resumen a un complejo de tendencias en el centro mismo de la personalidad que la sociedad debe respetar lo más posible".<sup>6</sup>

Todos estos aspectos pretenden para los niños y los jóvenes la consecución de un aprendizaje, que ayude a la adquisición de la actividad física como uno de los hábitos de vida de los ciudadanos.

En principio, podemos encontrar muchas ofertas en nuestro entorno que se adscribirían en este área recreativa aunque, como ya hemos dicho antes, muchas veces dejen en un segundo plano los planteamientos recreativos, intentando aproximarse al máximo a los contenidos del área competitiva, pretenden ser la "pedrera" de los futuros campeones.

Así, podemos encontrar entidades que ofrecen actividades de forma continuada, es decir, que buscan la consecución de objetivos a medio y/o largo plazo. Entre estas entidades podemos encontrar:

Las APPA de las escuelas, que en un principio buscaban dar una continuación al programa escolar, al mismo tiempo que intentaban cubrir el déficit existente en cuestión de la actividad física de sus hijos. En muchos casos, sin embargo, esta oferta se convierte en la práctica de un deporte concreto, con la pretensión de participar en las competiciones escolares y dejar en buen lugar el nombre de la escuela a la que representan. Los objetivos educativos se convierten en objetivos competitivos como reproducción del modelo federado. También hemos de decir que no toda escuela tiene los medios, tanto técnicos como de recursos (económicos, espacio...), para ofrecer una actividad, teniendo por ello que adscribirse a la oferta de otras escuelas o entidades.

En esta misma línea se mueven las asociaciones que podemos encontrar en nuestro entorno y que pretenden, igualmente, como objetivo fundamental retener dentro de su espacio físico a sus miembros más jóvenes. Para hacerlo ofrecen actividades deportivas, pero también en este caso se trata de actividades deportivas univalentes, que tienen como finalidad básica el participar en las diferentes competiciones.

Otra oferta que podemos encontrar es la que ofrecen las Escuelas de iniciación deportiva, que cumplen el objetivo que su propio nombre indica. En muchos casos, partieron de una iniciativa municipal para, posteriormente, constituirse en asociaciones deportivas. Su finalidad, como acabamos de decir, es iniciar deportivamente a los niños, pero de una manera polivalente, es decir, dando la base a partir de la cual será posible una iniciación polideportiva. Muchas veces los deportes escogidos dependen más de los espacios disponibles que de

un planteamiento fundamentalmente educativo. En este caso, la oferta va dirigida al máximo número de personas posibles, sin ningún tipo de condicionamiento.

Otro tipo de oferta que nos podemos encontrar es la presentada por los Ayuntamientos, en cuya actuación podemos encontrar dos tendencias: unos comenzaron organizando casi todas las actividades y, posteriormente, fueron cediendo sus competencias para dedicarse a subvencionar, mediante convenios, a entidades que las llevaran a cabo (este es el caso actual de, por ejemplo, el Ayuntamiento de Barcelona que subvenciona las E.I.E. de los distritos, actuando éstas como focos de descentralización, tanto de las actuaciones continuadas como de las puntuales). En otros Ayuntamientos se puede observar una tendencia a la inversa, ya que comenzaron solamente subvencionando entidades, para ir después realizando ellos mismos las actividades de forma directa. Por último, tendríamos que hablar de las empresas deportivas que pueden dar, en algunos casos, cursos específicos de iniciación y perfeccionamiento deportivos.

### Buscando el deporte recreativo

Como podemos comprobar, casi todas estas ofertas, siendo ofertas de Tiempo Libre, se han alejado, en cierta medida, de la finalidad que había o habrían pretendido.

Entre ellas las diferencias las podríamos encontrar en la oferta más o menos polivalente, más o menos de iniciación o de tecnificación que podría hacer caer en el olvido que el objetivo fundamental tendría que ser el aprendizaje de hábitos que permitieran, gracias al placer que encuentran los niños, la realización de la práctica deportiva como medio de ocupación del Tiempo Libre.

"... que el tipo de actividad propuesta no sólo ha de estimular a los niños a intentar siempre mejorar las propias capacidades motoras, sino que ha de dar capacidad efectiva de transporte hacia la vida de cada día, ya que contiene en ella los presupuestos para favorecer el crecimiento del interés por la propia y ajena búsqueda corporal".<sup>7</sup>

Como entidades que ofrecen actividades puntuales (objetivos a corto plazo) para el Tiempo Libre encontramos las Instituciones que se han concienciado cada vez más, de que la actividad física es un buen medio para la ocupación del Tiempo Libre y que ellas tienen los medios para hacer llegar a la mayoría de la población prácticas, no siempre al alcance de todo el mundo. Por eso, tanto de forma directa

como mediante convenios con entidades o federaciones, ofrecen actividades de temporada que tienen como objetivos principales el aprendizaje y la consecución del placer y la diversión.

También es cada vez más corriente encontrar, en los proyectos municipales e incluso de algunas entidades, una jornada o jornadas recreativas, en las que la finalidad principal es la diversión, el placer de los participantes. Esta actividad no se plantea ningún proceso, sino que los objetivos los genera ella misma y acaban, en muchos casos, en la propia actividad.

### Conclusiones

Después de haber analizado las ofertas deportivas que pueden encontrar los niños y los jóvenes de nuestro entorno, nos damos cuenta de que casi todas ellas están muy lejos de lo que podría llamarse deporte recreativo, ya que en muchos casos se intenta que el aprendizaje sea más de aspecto técnico, pretendiendo hacer de los niños, ya desde el principio, deportistas de élite o potencialidad de los mismos, olvidándose de que su principal misión es preparar a los adolescentes para la ocupación del Tiempo Libre, ya que muchas veces la práctica que realizan se les convierte en algo desagradable o se ven pronto excluidos por no tener las condiciones, tanto físicas como técnicas, que se les pide. Se piensa que, si la actividad física de Tiempo Libre realizada en estas edades fuera una práctica recreativa que cumpliera los objetivos antes descritos, el índice de participación no descendería a los niveles que lo hace actualmente cuando los individuos dejan la escuela. Con ello, no queremos decir que el otro tipo de oferta tendría que desaparecer, sino que cada uno ha de tener claro cuál es la finalidad que ha de pretender y no intentar imitar a otras que sí es su misión. Evidentemente que sí se pueden incluir algunos contenidos de las otras áreas, pero no se ha de caer en una confusión de finalidades. Lo que sí afirmamos, es que una oferta deportiva recreativa de Tiempo Libre para estas edades ha de contribuir a la educación de los individuos para que, a posteriori, sean capaces de escoger la Actividad Física como medio de ocupación del Tiempo Libre.

"Una vez escogidos, ya adultos, los propios intereses culturales, el propio trabajo, no necesitarán escoger entre dedicarse o no a una actividad de movimiento, ya que ésta se habrá convertido ahora, desde tiempo atrás en una irrenunciable manera de expresarse y de participar en la evolución positiva de la

propia salud de la sociabilidad".<sup>8</sup> Si en esto hay algo que es fundamental es la capacidad que tenga el profesor/animador que esté con ellos en esta etapa de la vida; que sea capaz de darles un amplio abanico de posibilidades, una capacidad de autoformación, que les dé a conocer los beneficios que aporta la práctica deportiva (de salud, de relación...) y que al mismo tiempo les haga sentir placer en la vivencia que están realizando.

---

## LA COMPLEJA FUNCIÓN DEL ANIMADOR

*Antonio Moreno Ruiz y Sergio Crespi Martínez*



El incremento de solicitud de actividades de tiempo libre supone, en la actualidad, una creciente demanda de profesionales y animadores para dinamizar dichas prácticas. Siendo éstas cada día más numerosas, en muchas ocasiones la actuación de los profesionales se suplente mediante el trabajo de personas sin una preparación adecuada, que a base de buena voluntad, intenta con mayor o menor fortuna llevar adelante los programas. Quienes asumen el papel de monitor o animador de actividades son básicamente ex-deportistas, a los que se les oferta, bien desde los propios clubs deportivos, bien desde las asociaciones de padres y administraciones locales, la posibilidad de impartir enseñanzas en centros y escuelas deportivas que, cada día más, se han ido incrementando.

La formación de este personal es muy heterogénea. Entre ellos hay desde licenciados en EF (INEF) hasta deportistas con la simple experiencia lograda en la vida competitiva, pasando por monitores polideportivos provinciales y personas que han seguido cursillos monográficos organizados por diferentes entidades privadas, tales como BRAFA o los cursos de entrenadores provinciales o regionales de las federaciones deportivas.

Los licenciados en EF, son grupos muy reducidos, con cinco años de estudios sobre el tema, y que en su gran mayoría, y debido a la fuerte demanda de profesionales, se dedican a labores más cercanas al mundo de la gestión en organismos oficiales, o al rendimiento en el mundo del deporte de alta competición.

Los diplomados en EF, es un grupo aún más reducido que el anterior, ya que la gran mayoría de los estudiantes de EF no se conforman solo con la titulación de diplomado, yendo directamente a la obtención de la licenciatura. Este grupo es realmente exiguo, pero es una posibilidad dentro de la formación de profesionales dedicados a la reali-

zación de actividades de tiempo libre.

De los estudiantes de EF se podría afirmar que es el porcentaje mayor que trabaja en centros públicos o privados. Este grupo tiene unas características muy especiales, ya que tienen una gran movilidad laboral, y en la mayoría de las ocasiones cambia de ocupación cada curso escolar, siempre en función de las diferentes ofertas que reciben.

Por técnicos deportivos, entenderemos a todos aquellos que han logrado sus titulaciones en las diferentes federaciones; su formación es muy heterogénea, en base a nivel de los cursos (entrenador nacional, monitor regional, etc.) y de la disciplina deportiva escogida. Finalmente, los voluntarios-colaboradores son adultos ex-deportistas, o "entendidos" en la materia, que llevan adelante programas deportivos, generalmente relacionados con las competiciones escolares, o jóvenes que han realizado alguno de los cursos de "colaborador-animador-monitor polideportivo" que, aunque no tienen una formación homogénea, debido a las diferentes características que presentan estos cursos, en función de la entidad organizadora, sí tienen unos mínimos conocimientos (generalmente insuficientes) que les permiten llevar a cabo su tarea.

### Perfil de dinamizador

Al utilizar el término dinamizador de las actividades físicas en el tiempo libre, hemos querido recoger en el mismo, dos perfiles distintos de personas.

De una parte, los individuos que tienen relación directa con los diversos grupos de práctica deportiva, a los que normalmente denominamos, monitores o animadores deportivos y entrenadores deportivos.

Por otro lado, podemos agrupar a todo el colectivo de individuos, cuya presencia y trabajo es imprescindible a la hora de dinamizar la organización y la gestión de las instalaciones y demás elementos que intervienen en el fenómeno deportivo, a los que denominaremos directores de entidades deportivas y directores de instalaciones deportivas.<sup>1</sup>

Un común denominador en ambos grupos de individuos y que constituye el factor determinante, si pretendemos diseñar el perfil del dinamizador es el rol de pedagogo de la práctica de actividades físicas en el tiempo libre.

Bajo nuestro criterio, tanto el monitor o animador deportivo como el director de entidades o instalaciones han debido adquirir importantes conocimientos sobre psicope-

dagogía, y áreas de conocimientos afines a esta materia. No olvidemos, que los objetivos básicos de estas parcelas de trabajo, son la organización de prácticas de actividades físicas.

*El monitor o animador polideportivo.*- Para poder dibujar este perfil hará falta que se dé respuesta respecto a cuestiones tan generales e importantes como éstas:

- Modelo de sociedad en función de la opción ideológica, por parte de la escuela o centro organizador de las actividades.

- Importancia y relación del ocio dentro de este modelo social y respecto a otros fenómenos sociales como: trabajo, cultura, subculturas, etc.

- Como consecuencia: lugar que ocupa la educación de este tiempo libre.

- Y a partir de aquí: cuáles serían las características definitorias de monitor o educador, o sea su perfil. Parece que la tendencia de la evolución de nuestra sociedad, la encamina, desde muchos puntos de vista, como la sociedad del ocio.<sup>2</sup> Por tanto, es muy importante remarcar que los monitores o animadores de las actividades de tiempo libre, han de ser los primeros en comprender esta actual situación de tránsito y han de asimilar los nuevos valores que ello implica, relativizando los viejos:

- Es cierto que nuestros monitores-tipo hoy en día ya plantean a los niños que el tiempo libre es un tiempo positivo, el cual permite básicamente, la realización personal, pero sigue siendo un factor dominante en éstos y en otros momentos del tiempo de ocio individual (TV, familia, amigos, etc.), la concepción de una sociedad basada en la relación *trabajo-consumo*. Dadas estas orientaciones generales, es evidente que el monitor o educador, en su proceso de formación ha de adquirir una serie de hábitos y contenidos teóricos (Pedagogía, Antropología, Sociología, Psicología, Educación física de base, Técnicas deportivas, Teoría y Prácticas sobre juegos, etc.). Estos serían los conocimientos y las principales características que dibujarían un perfil-marco de los futuros monitores o animadores de las actividades físicas de tiempo libre. *El entrenador deportivo.*- Al referimos al perfil del entrenador deportivo, debemos puntualizar que tan solo entendemos la figura de estos dinamizadores de la actividad deportiva, cuando hacemos referencia a grupos de deportistas que han escogido la práctica de actividades deportivas agonísticas.

Por tanto, no cabe la figura del entrenador deportivo, en aquellos grupos de practicantes de actividad

deportiva de formación (nos atreveríamos a enmarcar hasta los 15 años de edad), siendo, por tanto, los monitores o animadores de actividades físicas, según el perfil anteriormente mencionado, los responsables de estas tareas. (Cosa que no ocurre en la actualidad). Bien puntualizado estos aspectos, pasemos a diseñar, cuál sería el perfil del entrenador deportivo. En su proceso de formación ha de adquirir una serie de hábitos y contenidos teóricos prácticos, tales como:

– teoría y práctica del entrenamiento deportivo; teoría y práctica de las técnicas del deporte específico que haya elegido; táctica sobre el deporte específico; conocimientos de las reglas por las que se rige dicho deporte; Sociología y Psicología aplicadas al deporte y conocimientos importantes sobre anatomía y fisiología.

Este perfil se formaría progresivamente, manteniendo los actuales tres niveles de formación de los entrenadores deportivos.

*El director de entidades deportivas y gestión de instalaciones deportivas.* No existen en nuestro país, en la actualidad, programas de formación específicos para estos profesionales.<sup>3</sup>

Resulta curioso constatar que mientras la anterior Delegación Nacional de Deportes impulsó la realización de cursillos de formación de Dirigentes Deportivos Locales<sup>4</sup> y dentro del I Plan de Promoción Deportiva Municipal (1969-1976), pese a lo reducido y hoy día desfasado, de su planteamiento, daban una tímida respuesta a esta carencia, no se ha realizado con posterioridad ningún tipo de cursos con carácter oficial destinados a dicho sector específico, aunque sea evidente su necesidad.

Sí se han hecho eco de ella, algunas instituciones privadas, tales como AETIDE, BRAFA, CEUMT, que han intentado, con mayor o menor acierto, suplir este déficit. Llegados a este punto, y siguiendo el razonamiento dado por J.C. Burriel y J.A. Múgica, en la ponencia que presentaron a las jornadas de estudio sobre «El Deporte y los Municipios», en Valladolid, argumentan la conveniencia de realizar una sólida formación a nivel universitario para poder desempeñar tareas de gestión deportiva, tales como las que en este artículo tratamos.

Así pues, el perfil de director de entidades deportivas y gestión de instalaciones deportivas debería contemplar las siguientes características:

–Importantes conocimientos sobre gestión contable, legislación de la actividad deportiva.

– Conocimientos sobre Sociología aplicada a la gestión deportiva.

– Conocimientos de política deportiva.

– Conocimientos sobre Planificación y organización de las actividades físicas.

Como ya hemos mencionado anteriormente, los rasgos comunes al otro grupo de dinamizadores de la actividad física y que no hemos contemplado en este apartado, pero que bajo nuestro punto de vista son básicos en el perfil de los directores de entidades deportivas y gestión de instalaciones son su condición de técnicos de la actividad física, y su condición de pedagogos del tiempo libre.

### **El papel de las instituciones**

Las posibilidades de formación que existen en la actualidad siguen siendo insuficientes y, en gran medida, lejanas de un proyecto racional que marque los cauces por los que debieran caminar las instituciones y organismos que tengan competencia en este campo.

Este proyecto viene tropezando con ese trasfondo que deja la falta de resolución de la problemática de la Educación Física en la escuela.

Muchas de las actividades físico-deportivas que se organizan en el tiempo libre de los niños/as en edad escolar pretenden compensar este desajuste de actividades en los programas escolares.

Sin embargo, cuando realmente se dote de verdaderas competencias a las Escola Catalana de l'Esport, ésta deberá jugar con mayor fuerza, que la que hasta en estos momentos, desempeña, el papel de promotor y coordinador de todos los cursos de formación deportiva que se organicen en nuestro territorio.

En la actualidad, las posibilidades de formación que tienen quienes desean colaborar en este campo, al margen de los propios estudios para obtener la licenciatura en Educación Física que se realizan en los INEF, son, a partir de las ofertas de cursillos, generadas fundamentalmente por los Ayuntamientos, en colaboración con otros organismos supramunicipales, tales como los Consells Comarcals d'Esports, las Federaciones Deportivas y otras entidades.

Los niveles de interrelación entre estos organismos y las posibilidades de mutua colaboración entre los mismos siguen siendo muy formales y siempre dependiendo de la voluntad de entendimiento entre ellos, pero carentes de un proyecto que signifique verdaderos compromisos que marquen las pautas con las que poder progresar en unas vías de formación, acordes con las

actuales demandas y necesidades sociales.

Como podemos observar, las ofertas de formación en este campo son bastante reducidas -no acordes con la demanda real-, y por tanto sería necesario avanzar en una progresiva interrelación entre todas ellas que ordenase y diera una mayor complementariedad a unos cursos respecto a otros.

## ATLETISMO EN VERTICAL

*Joan Belego, Santi Marzo, Sergio Mestre, Salvador Serrano\**



Si preguntáramos a muchas personas el significado de la palabra escalada, quizá responderían mezclando modalidades y términos: alpinista, montañero, piolet, cima, conquista, riesgo, locura, etc. Se cree normalmente que un escalador persigue como meta el Everest. Otros piensan que se escala tirando de la cuerda en la que se ata el otro compañero. Se dicen miles de risorias anécdotas, fruto del desconocimiento y de una deficiente información, muchas veces sensacionalista y confusa. La escalada deportiva es una modalidad concreta que posee su propia concepción sobre el sentido, la técnica y la progresión vertical, perfectamente diferenciada de otras especialidades.

Hay que distinguir diferentes modalidades entre la escalada. Podríamos decir que existen tres grandes bloques: el alpinismo, la gran montaña hiberna (Andes, Alpes, Himalaya), y la escalada deportiva. En todas ellas se realiza la escalada como actividad común, pero la esencia varía totalmente de un bloque a otro. Un himalayista no realiza la misma escalada que un escalador deportivo, y viceversa. Son mundos diferentes que tienen en común un entorno natural. Vamos a verlos con más detalle: *Escalada continuada*. Este tipo de escalada es la más practicada actualmente en nuestro país. Sus reglas de juego son las siguientes: el escalador sube en libre mientras su nivel físico-psíquico se lo permite. Cuando llega a una zona donde no puede continuar, utiliza los medios artificiales (clavos, spits, cintas), ayudándose para progresar hasta donde nuevamente pueda continuar en libre. Se desarrolla siempre en roca, en macizos de baja montaña. *Big-Wall* o ascensión de grandes paredes rocosas. Es la especialidad más técnica. En ésta, el escalador deberá ser un excelente conocedor de la técnica del artificial para progresar a lo largo de una gran pared.

En esta modalidad el escalador utiliza los más sofisticados medios artificiales (rups, gandos, copperheads, knife, clavos, etc.) para pro-



gresar con soltura y rapidez a lo largo de la pared. Esta escalada se desarrolla generalmente en grandes paredes rocosas como Capitán /Yosemite, Masmolada/Dolomites. **Alpinismo.** Esta actividad se realiza en un ambiente de alta montaña generalmente con alturas superiores a los dos mil metros, y donde la climatología juega un papel muy importante. Es casi siempre una escalada mixta, donde el escalador ha de desenvolverse entre el hielo, la nieve y la roca a la perfección. El escalador busca en esta actividad sus alicientes más conocidos, que sin duda son la aventura y el riesgo que esta escalada conlleva. El alpinismo se practica en macizos cuyas alturas, en la mayoría de los casos, son superiores a los 2.000 metros. Por ejemplo: Pirineos, Alpes, Dolomitas, etc.

**Super alpinismo.** Es una faceta de la escalada reservada tan sólo a alpinistas muy experimentados. Se desarrolla en macizos cuyas alturas sobrepasan los 5.000 metros. Por ejemplo: Karakorum, Andes, Himalaya, etc. Su filosofía consiste en realizar ascensiones a grandes montañas con un estilo ultra-ligero por parte de sus componentes. Las cordadas acostumbran a componerse de unas cuatro o cinco personas, proporcionando así una gran rapidez en el estilo de ascender a las grandes montañas de la tierra.

**Himalayismo.** Esta actividad es la más espectacular del mundo de la escalada, ya que define a las expediciones pesadas que deciden conquistar alguna gran montaña. En ella valen todos los medios artificiales que se dispongan: porteadores, vehículos pesados, sherpas, etc. Todo dependerá del presupuesto de la expedición. En ésta los alpinistas trabajan formando un gran equipo. A veces el asedio a una montaña superior a los 8.000 metros dura meses. Su gran meta es la cima.

#### **Escasa importancia de la cima**

Por último, aparece la escalada deportiva, que trataremos específicamente en este artículo. Es una modalidad reciente, pero ya con un gran número de seguidores en Europa y en América del Norte. En la escalada deportiva se busca una dificultad para superarla atléticamente con pies y manos adheridos a la roca, medios totalmente naturales que nos alejan de la agresividad que produce la escalada artificial, es decir, la superación mediante el material que se instala y del cual el escalador se suspende.

Una de las cosas diferenciadora de esta modalidad es la escasa importancia que tiene la cima. Llegar o no a ella es indiferente. Se escoge un tramo de una pared y se equipa allí una vía que empieza y termina sin tocar suelo ni cima. Un sistema de rapeles permite el acceso. Es el placer de la superación vertical, la dificultad por la dificultad.

El escalador deportivo es un atleta en el más amplio sentido. Su disciplina lo consagra a una forma de vida deportiva, rodeada casi siempre de la belleza del escenario natural donde realiza su actividad. Un deporte relativamente asequible a muchos bolsillos y perfectamente apto para todo el mundo, con espíritu de superación. Como cualquier deporte en que se quiera obtener resultados positivos, la constancia es clave. Conocer nuestros propios límites, lograr el equilibrio físico y psíquico, y disfrutar de un deporte apasionante puede hacer que encontremos en la escalada deportiva una saludable forma de pasar el fin de semana, o un verdadero reto donde fijar nuestros sueños más altos.

#### **Diferentes variantes:**

1. "Blocs" o "Boulder": consiste en escalar pequeñas paredes o piedras que oscilen de 3 a 6 metros sin ningún tipo de protección, (sin cuerda, ni material). La mayoría de los escaladores españoles toman esta faceta como un medio de entrenamiento para lograr un mejor rendimiento al realizar posteriormente la escalada con cuerda. Sin embargo fuera de nuestras fronteras se ha convertido en una finalidad en sí misma. Existen verdaderos especialistas dedicados a solucionar los problemas más difíciles de escalada que ofrecen estos pequeños bloques.

La escasa altura con que se escala permite realizar multitud de movimientos y precisar la técnica sin temor a una caída de graves consecuencias.

Esta variante se practica tanto en el medio natural, como en el medio urbano, buscando la armonía y la estética al desplazarse, a la par que se potencian la flexibilidad, la coordinación, la concentración, la resistencia, el equilibrio y la fuerza. La palabra Boulder nació en la localidad norteamericana de Boulder Canyon. Fue aquí donde surgió esta especialidad. Al escalador en esta disciplina, tan solo le está permitido utilizar pies de gato (calzado que dispone de una suela muy adherente, muy ligero) si lo desea y la bolsa con carbonato de magnesio (polvo utilizado por los gimnastas para proporcionar más adherencia cuando aparece el sudor). En esta especialidad deportiva el riesgo es mínimo, ya que todos los movi-

mientos que ejecuta el escalador son realizados a escasa altura.

2. Building: es un vocablo inglés que define la escalada en fachadas de edificios y todo tipo de construcciones urbanas. En esta modalidad se aglutinan muchos escaladores de las grandes ciudades, y que por sus condiciones de fácil acceso, sirven generalmente como zonas óptimas de entrenamiento. El escalador se desenvuelve en un marco totalmente urbano a veces ya algunas otras en construcciones artificiales existentes en parques y jardines.

La disciplina y reglas de juego son las mismas que para el Boulder.

3. Free-climbing: en esta modalidad el escalador se rodea de los mínimos materiales para su protección.

Las reglas del juego son exactamente iguales que las del Boulder, no utiliza jamás los medios de protección, (clavijas de expansión clavadas en la pared para caso de caída) para progresar. Siempre subirá en libre y si llegase a una zona de la pared donde no puede continuar en libre bajará sin dudar. En esta modalidad normalmente no se escalan paredes muy altas, dada la gran dureza de esta escalada.

#### **Un poco de historia**

La escalada deportiva comienza a practicarse con asidua frecuencia en los acantilados del sur de Inglaterra. Debido a su escasa altura y a su morfología rocosa, formados por infinidad de bloques de granito, llamados también por los escaladores ingleses "Cracks", reúnen unas condiciones idóneas para la práctica de la escalada libre deportiva, también denominada "Free climbing".

La dedicación de los escaladores de este país a la escalada libre es tan intensa, que en pocos años han conseguido ponerse a la cabeza de esta modalidad en toda Europa. Teniendo en cuenta que egos escaladores tan solo escalan en las zonas antes citadas en primavera y verano, reclusándose durante todo el invierno en gimnasios con todo tipo de instalaciones para la práctica del Boulder o Building, podemos observar el gran trabajo realizado por éstos en un país donde el clima no les acompaña en absoluto para la práctica de este bello deporte. A finales de los años 70, dos jóvenes escaladores ingleses de alto nivel, Ron Fawcett y Peter Livesey, recorren todos los macizos de importancia en Francia, dejando bien patente en el macizo francés del Verdon el nivel de escalada que poseen. En Francia, el mundo de la escalada se revoluciona, e inmediatamente, reaccionan sus escala-

dores, empezando a ganar un nivel increíble en poco tiempo. Alemania, Suiza e Italia se les unen.

Debido a la gran aceptación que esta modalidad tiene en Europa, Alemania decide organizar en 1980, en la localidad de Kaistein, una convención de escaladores de alta dificultad en libre. En esta convención quedan claramente reflejadas las diferencias existentes entre la escalada deportiva y el alpinismo. —hasta aquel entonces, denominación que recibía toda actividad relacionada con la escalada en Europa—.

Así, con una filosofía propia de un nuevo deporte, la escalada deportiva se independiza de las otras actividades existentes de la escalada, naciendo con esta nueva filosofía de vida un escalador distinto, con nuevas ideas e ilusiones. A la citada convención asisten escaladores de alto nivel, de gran resonancia internacional: John Bachar, americano; Ron Fawcett, inglés; el francés Jean Claude Dloyer; y hasta el por aquel entonces poco conocido Wolfgang Gullich, siendo hoy día considerado por algunos como el escalador deportivo más potente del mundo. La nueva ola de escaladores de principios de los años 80 sigue unas directrices distintas: estos escaladores, en su mayoría jóvenes, empiezan por escoger un estilo de vida mucho más deportivo. La preparación del escalador, tanto física como psíquica, adquiere día a día mayor disciplina. Esto hace que el escalador poco a poco se vaya convirtiendo en un ser más equilibrado y fuerte, capaz de resolver los difíciles problemas que le plantea la roca. El atleta contrae mayores compromisos en sus objetivos, llegando a realizar escaladas consideradas humanamente imposibles. El escalador se plantea el "arte y la manera" de conseguir un objetivo, cualquiera que sea. Se empiezan a potenciar facetas y cualidades que el escalador tenía ocultas, como el arte, la estética, el estilo, etc. (los griegos, más cerca de la verdad que el hombre de hoy, ya consideraban con razón que el equilibrio y la armonía, tanto en el cuerpo como en el espíritu, eran condiciones indispensables para la felicidad y la sabiduría). El escalador moderno intenta, con su estilo de vida, asemejarse más a esta filosofía seguida por los griegos de antaño, cultivando su mente y su físico.

En nuestro país, los primeros indicios en la práctica de este deporte se remontan a principios del 83, tomando como ejemplo una de las zonas más primerizas en la práctica de la escalada deportiva, el macizo de Montserrat, vemos cómo en el transcurso de los años 82-83,

un grupo muy reducido de escaladores empiezan una etapa de transición que culminaría con la llegada de algunos escaladores extranjeros de alto nivel al macizo, dejando éstos las ideas bien definidas y ayudando en gran manera a aclarar algunos conceptos poco desarrollados entre los escaladores locales. A finales del 84 y principios del 85, ese mismo grupo de escaladores antes mencionado siguen una evolución que en poco tiempo les hace progresar en gran manera. Estos núcleos de vanguardia frecuentan las zonas de los alrededores del Monasterio de Montserrat, concretamente donde se encuentra ubicado el camping. También es muy habitual encontrarlos en las zonas altas del Monasterio denominado Sant Benet, donde existe un sinfín de agujas y paredes de las más variadas dificultades y formas.

### La preparación

La preparación del escalador podría dividirse en dos aspectos fundamentales: el entrenamiento técnico; es decir, el mejoramiento de los movimientos que se producen al escalar; y el entrenamiento funcional, aquél que desarrolla al máximo las aptitudes físicas del sujeto. El aspecto psicológico (capacidad de concentración ante una escalada, superación del miedo a las caldas, conocimientos de las propias posibilidades...) se ejercita e incluso mejora practicando las dos facetas del entrenamiento.

Evidentemente, escalar tiene mucha importancia, pues es en el terreno de juego (la pared) donde realmente se mejora la técnica y se disfruta de la preparación físico-psíquica.

Es necesario tener en cuenta las características de los principales músculos y partes del cuerpo implicados en la práctica de la escalada antes de pasar al entrenamiento. Unos son específicos (antebrazo, dedos, branquial anterior, bíceps y piernas); Otros, se emplean solamente en algunos casos o bien intervienen como soporte de los más específicos (tríceps, deltoides, pectorales, abdominales y dorsal ancho).

La masa muscular está sólidamente unida al esqueleto por medio de los tendones, algunos de estos de gran importancia en la escalada (dedos de pies y manos).

Pasemos ahora al estudio de los músculos y partes implicados:

- *Músculos del antebrazo.* Son diecinueve los músculos que en conjunto hacen que el antebrazo tenga una máxima importancia en la escalada. El hacer presa es determinante para poder superar dificultades superiores. Su acción permite girar el antebrazo en torno a su propio eje, tanto hacia el interior

como al exterior. También permite extender y flexionar la mano, así como abrir y cerrar los dedos. Cuando se escala, el antebrazo casi siempre actúa en presa dorsal, aquélla en la que el dorso de la mano está vuelto hacia el cuerpo.

- *Dedos de pies y manos.* Son éstos los miembros que directamente se agarran a las presas. La importancia de tener los tendones muy fuertes es vital para el escalador extremo. Todo el peso del cuerpo recae sobre ellos.

- *Branquial anterior.* Principal flexor del brazo, más importante que el bíceps, lo flexiona en cualquier posición. Después del antebrazo es el músculo de mayor importancia.

- *Bíceps.* Su principal acción consiste en la flexión del antebrazo sobre el brazo y viceversa. Hay que señalar que en escalada este músculo trabaja en una posición un poco desfavorable, pues en la presa dorsal pierde efectividad. Tiene gran importancia, después del antebrazo, dedos y branquial anterior.

- *Tríceps.* No se encuentra entre los específicos para la escalada. Este se entrenará, por tanto, en menor medida. Su función más importante es la extensión del antebrazo sobre el brazo y al revés.

- *Deltoides.* Este músculo subdividido en tres c. as (anterior, central y posterior) permite la elevación del brazo hacia adelante, de lado y hacia atrás. En la escalada, con el cuerpo en suspensión, contribuye a sostener el tronco. El deltoides, pectoral, y dorsal ancho apoyan la acción del bíceps.

- *Pectorales* (mayor y menor). Su función es acercar el brazo al tronco. En la escalada, estos músculos, junto al dorsal ancho, ayudan al bíceps en la elevación del tronco.

- *Abdomen.* Las tres capas fibrosas de los abdominales, aunque no intervienen directamente en el movimiento de las articulaciones, son muy útiles como freno de los movimientos que el tronco realiza. Permiten, además, la elevación de las piernas y la flexión del tórax sobre las caderas.

- *Dorsal ancho.* Su misión es acercar el brazo al tronco y viceversa. Éste y el pectoral colaboran con los músculos del brazo en la elevación del tronco. Cuanto más lejana esté la presa más importante será su acción.

- *Piernas* (muslo). El muslo posee numerosos músculos; éstos se utilizan para elevar, girar y extender la pierna. En la escalada deportiva la movilidad articular y la elasticidad muscular son más necesarias que la potencia. Así, se pueden alcanzar apoyos distantes entre sí y utilizar bien las presas de pie.

Para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo ante una dificultad determinada, es necesario combi-

nar a la perfección el físico y el psíquico, de tal manera que nuestros movimientos sean el fruto de un correcto desarrollo y una continua puesta en acción de siete cualidades bien precisas: potencia, resistencia, técnica, equilibrio, agilidad, coordinación y mentalización. Esta última, de gran importancia en la escalada de alta dificultad, se hace vital, hasta el punto de equilibrar el psíquico con el físico en un 50%. Cuando esto sucede, los límites que se alcanzan pueden ser sorprendentes.

Para un buen desarrollo de estas cualidades se ha de progresar gradualmente. Poco a poco hay que ir aumentando la intensidad de los entrenamientos de forma que lentamente se refuercen o alarguen los músculos sin sufrir daño alguno. La constancia del entrenamiento es vital, bien estructurado para no sobrecargar el organismo. La sincronización del movimiento y la respiración jugarán un papel importante. A parte de escalar mucho en las zonas habituales, el atleta podrá practicar la escalada en bloques (boulder). Ésta le será de gran utilidad: se realizan los movimientos simiescos de la escalada, trabajando así las siete cualidades básicas (entrenamiento técnico).

Para el mejoramiento de las aptitudes físicas (entrenamiento funcional) cada escalador elegirá su propio plan, según más le convenga. Diversos son los ejercicios para conseguir mejorar el nivel físico del escalador, entre ellos podrían destacarse: tracciones en barra y diversos apoyos de mano y dedos, flexiones de brazos, ejercicios en variados aparatos gimnásticos (anillas, paralelas, barra fija...), trepadas a la cuerda, suspensiones estáticas en barra o en apoyos de mano, ejecución de las escaleras horizontales y desplomadas de diversas formas, ligeros entrenamientos con el adecuado uso de las pesas, realización de entrenamientos en circuito ("circuit training"), ejercicios de elasticidad, correr, etc.

Es evidente que se prestará mayor atención a los músculos específicos. Con la buena complementación de los dos aspectos del entrenamiento se irá progresivamente subiendo en la escala de dificultad.

Sólo con un riguroso cuidado de la alimentación, el descanso, el entrenamiento y, en definitiva el sistema de vida, se forman los verdaderos acróbatas del mundo vertical.

### La ascensión

Hablar de la correcta forma de ascender puede ser para muchos la imposición de una ética y unas normas. Está bien claro que cualquier deporte las posee. A la escalada deportiva también se le aplica, de

alguna manera, un reglamento. Aunque no figura escrito, es realizado y respetado por la mayoría de escaladores de esta especialidad. El principal requisito para la correcta ascensión es progresar mediante los medios naturales. No reposar ni ayudarse para ascender tirando de los seguros instalados (no es válido, de igual forma, el apoyarse con los pies en ellos). Si se produce una caída, inmediatamente se pierde la posibilidad de realizar la vía correctamente o limpiamente, puesto que al caer hemos utilizado, aunque involuntariamente, un medio artificial. En estos casos lo mejor es abandonar el itinerario y esperar otra ocasión, cuando el nivel técnico, físico o psíquico nos parezca adecuado para afrontar el problema no resuelto.

Por otra parte, si se decide realizar estudios previos de la vía, con el fin de lograrla limpiamente dada nuestra impotencia al hacerlo a la primera vez, se está incurriendo en una devaluación de la dificultad real que ofrece la roca. Si nos conocemos de memoria cada paso, cada situación de los agarres, cada movimiento a realizar, estaremos engañándonos si pensamos que ya dominamos ese grado de dificultad, pues de hecho no hemos sido capaces de realizar la vía sin haberla ensayado. Ocurrirá algo parecido al estudiante que se presenta a un examen sabiendo las preguntas que van a salir. Nunca tendrá la certeza si ha superado o no la prueba, aunque los resultados sean correctos.

Realizar la vía sin haberla ensayado previamente se denomina "ir a vista" y ello requiere una mayor concentración y gran entrenamiento.

### Técnica y materiales básicos

#### 1. El equipo:

Actualmente, las exigencias del escalador han producido la fabricación de materiales de alta seguridad, capaces de soportar condiciones de trabajo constantes, aumentando así el campo de acción y la dificultad del escalador.

2. *La cuerda:* Se han desarrollado cuerdas de gran resistencia con características únicas para esta especialidad. La cuerda de seguridad del escalador está compuesta, básicamente, de nailon y su diámetro acostumbra a ser de 11 mm. Se suministra en medidas que van desde los 36 m. a los 50 metros. Y su punto de ruptura oscila alrededor de los 3.000 kg. La capacidad para estirarse es del 45% de su longitud total lo que permite amortiguar los efectos de caída. Son flexibles, ligeras, resistentes a la putrefacción y al agua. Algunas de ellas pueden soportar considerablemente el rozamiento contra la roca, sin

ofrecer un desgaste importante.

**Pie de gato:** Se denomina así al calzado utilizado para la escalada de dificultad. Es una especie de botín de lona o cuero muy fino. No limita los movimientos anatómicos del pie. La suela es lisa y de caucho blando y los modelos más perfeccionados dan apoyo tanto a la punta como al talón o los laterales del pie. Al establecer contacto con una mayor superficie de suela permite un rozamiento mejor y, en definitiva, una mayor adherencia.

**Arnés:** Es una de las piezas más importantes para la seguridad personal. El arnés se sujeta en la cintura y debajo de los muslos y se ata directamente a la cuerda mediante un diseño especial. En caso de caída, el peso se distribuye debajo de los muslos dando una gran seguridad y comodidad.

**Cinta "Exprés":** La cinta "exprés" se compone de una cinta plana de gran resistencia y de dos mosquetones colocados en cada extremo. El mosquetón es parecido al eslabón de una cadena pero con un cierre; tiene forma oval y algunos poseen un cierre de seguridad con tornillo. La longitud total de la cinta "exprés" es muy reducida (25 cm. aproximadamente). Se instala en los seguros equipados y actúa como una polea, deteniendo la caída del escalador que asciende primero.

**El ocho:** Es un aparato metálico muy ligero en forma de ocho (los hay de formas menos comunes). Se utiliza para asegurar al compañero que se encuentra escalando y para realizar descensos (rappel). Este aparato provoca una fricción que absorbe todo el peso del escalador, y su eficacia y comodidad han superado otros sistemas.

## 2. Escalada libre en cordada:

Ha llegado el momento de comenzar a escalar, de enfrentarse a la vertical teniendo el espíritu de la escalada libre o "limpia". Sigamos el proceso de dos escaladores que se acercan a la pared que se proponen escalar. Llevan una cuerda de 11 mm. que ha sido revisada previamente, tanto ésta como el material del equipo se encuentran en perfectas condiciones y ambos se atan a los extremos de la cuerda respectivamente. La vía que van a ascender ha sido equipada anteriormente, y se conoce el número de cintas que se necesitarán, ordenadas en longitudes, que se cuelgan del porta material que posee el arnés.

Uno de los dos empieza a escalar de manera lenta y rítmica, lo llamaremos primero de cordada (no 1), mientras el segundo (no 2) está anclado al pie de la vía asegurando al primero. A medida que asciende le va dando cuerda y el no 1 llega al primer seguro al que se mantie-

ne agarrado con una mano y con los pies en tensión. Coloca una cinta exprés en el seguro, sin apoyarse en éste lo más mínimo y luego pasa la cuerda, que lleva tras de sí, por el otro mosquetón de la cinta. Continúa ascendiendo y repitiendo la operación hasta que se sitúa en la primera reunión (lugar especialmente equipado donde asegurará al no 2). Los espacios comprendidos entre reunión y reunión se denominan "largos de cuerda" y el número de ellos está en función de la longitud de la vía. Una vez el número 1 está preparado para asegurar al compañero, éste empieza a subir realizando la operación a la inversa, quitando las cintas colocadas en los seguros y volviéndolas a su porte material. Todo ello sin ejercer apoyo en los seguros.

Si el no 2 se cae, es detenido al momento por la cuerda desde arriba y simplemente queda balanceándose por unos momentos como pez en el anzuelo. Por otra parte, la caída del no 1 es más impresionante, pero no supone riesgo alguno. Controlar el miedo a volar, cuando se escala, es muy importante para lograr movimientos más perfectos. La tarea minuciosa del equipador y los materiales personales han de dar la libertad y la seguridad para realizar un corto vuelo sin problemas. Una vez los dos en la reunión, si la vía continúa, se repiten todo el engranaje y, si se ha tenido bastante, se desciende mediante un rappel finalizando o continuando con la actividad atlética.

## Diferentes grados de dificultad

Ascender por un tramo de roca desafiando la gravedad entraña una dificultad. Y cuando hablamos de ella no nos referimos al peligro ni al riesgo, sino a una dificultad atlética y técnica. El riesgo queda desplazado por el uso correcto de los materiales, los cuales están para protegernos de eventuales caídas, no como medio de ascensión. Todo ello conduce a realizar un itinerario "limpiamente", es decir, sin el uso directo de los materiales. Y la graduación que a partir de aquí se precisa puede compararse, de algún modo, con la marca que un atleta podría realizar. Sin embargo, en el atletismo se juega con parámetros precisos y concretos, tiempo, altura, longitud, etc., son datos comprobables y científicamente positivos. Pero la graduación de la dificultad en un espacio de roca no deja de ser relativa y aproximada. El concepto de dificultad resulta impreciso al no poder aplicar una medida de referencia específica. Queda, entonces, todo sujeto a una calificación genérica bajo el punto de vista de cada escalador.

Esta pequeña diversificación de maneras de graduar produce, dentro de una misma escala de dificultad, diferentes variaciones; por ejemplo, se da que en un mismo país existen zonas en que un mismo grado difiere notablemente a la hora de realizarlo. Y lo que quizá para unos les parezca una graduación demasiado baja, para otros es la idónea.

A la hora de graduar juegan muchos factores. Cuando un tramo de pared ha sido equipado se procede a realizar una primera ascensión. El escalador que la realiza tiene en cuenta una serie de requisitos para la correcta graduación:

— Realiza el itinerario escalando de primero y no se vale de los seguros instalados para descansar o superarse.

— El nivel físico y técnico que se posea no debe influir a la hora de graduar.

— La vía debe ser realizada sin estudios previos, pues éstos harían disminuir el valor real de la dificultad.

— Debe fijarse bien en las características morfológicas de la vía. Por ejemplo: puede poseer asideros buenos, pero con una sucesión de pasos difíciles o desplomados. O bien es la continuidad lo que hace al itinerario difícil, etc.

— No se gradúan las vías por pasos, sino que se utiliza una graduación global para cada largo que posea la vía, teniendo en cuenta el punto anterior.

Si se han cumplido estas mínimas normas, la graduación resulta más verdadera y aproximada. Ello dará una base a qué atenerse a los sucesivos ascensionistas.

La escala de dificultad que más aceptación tiene es la francesa. Prácticamente se utiliza en todas las vías que actualmente se equipan. Consta de una división numérica que empieza a partir del V y que continúa ascendiendo. (V, 6, 7, 8, 9,...). Asimismo se subdivide en tres letras (a, b, c), es decir: 6a, 6b, 6c, 7a, 7b, 7c... y a cada letra puede aplicarse un signo de más, (6a+, 6b+... 8a+... 8c+...).

La numeración que está por debajo del quinto no se considera, dada su escasa dificultad e importancia en la escalada deportiva.

Existen otros tipos de escalas de graduación; la americana es muy diferente a la descrita, de igual modo la anglosajona, la alemana, o la australiana denotan diferencias considerables.

**Los límites de dificultad.**— En la década de los 60 el límite de dificultad que un ser humano podría superar estaba en el 6 grado. Más allá se consideraba una barrera infranqueable.

Fue un cambio de mentalidad y concepción lo que rompió esa fron-

tera. La elite más entrenada empezó a alcanzar grados superiores, se entró en el duro campo del séptimo y posteriormente se rebasó dando entrada al octavo.

Hoy son muy pocos los que pueden intentar el noveno. En nuestro país estos límites aún no se han alcanzado, y en el extranjero no representa, ni mucho menos, un grado dominado. Alcanzar estas graduaciones tan altas requiere una total dedicación y unas grandes cualidades. Sin lugar a dudas grados, como el 8, 9 seguirán siendo el privilegio de los genios durante bastante tiempo.

Los medios y las técnicas más modernas de entrenamiento y la evolución del material han ido aproximando al escalador al límite humano. Es obvio que por un muro totalmente liso es imposible ascender limpiamente. Pero tan solo que posea unas rugosidades a las que el hombre pueda adherirse ya se convierte en algo factible. Muy difícil sí, pero no imposible. Entonces es lógico considerar que los grados que tocan la elite mundial están cerca del límite. El 9 dejará paso al 10 pero quizá sea éste el punto máximo. ¿Habrá entonces un cambio de concepción?, ¿Se caminará entonces hacia nuevos lugares o hacia nuevas formas? El futuro es impredecible.

Si hay algo que estamos seguros, es que poner fronteras de antemano nunca ha sido una buena predicción.

## El vuelo o caída

Un aspecto particular de la escalada deportiva, que ha representado una ruptura con el pasado, ha nacido hace algunos años y es el vuelo o caída.

Desde que algunos empezaron a impulsar la escalada libre hacia un nivel más elevado que el considerado entonces como el límite (el VI grado en general), la caída se convirtió en una hipótesis a considerar para intentar subir estos pasajes sin ayuda artificial.

Paralelamente, el vuelo se ha vulgarizado y se ha convertido en bastante corriente, al menos en las situaciones en las que la cualidad de seguridad evita que no lleve a consecuencias demasiado serias. En cuanto a la mayoría de los escaladores, guardan lógicamente una fuerte aprehensión a la caída, incluso en condiciones favorables de seguridad (a menudo es más arriesgado caer en una vía media que en una difícil, lisa o muy escarpada); a veces es un freno psicológico para la progresión.

Al principio, las primeras experiencias pueden ser penosas. Todo está en la aceptación de que en principio (pero solamente en princi-

pio), no es peligroso. Hay que señalar, por otra parte, que muchos escaladores no están en estrés por la caída misma, sino por el hecho de pensar en ella permanentemente, incluso escalando. Se pueden distinguir diferentes clases de vuelos:

— *Los incontrolables*: se escala, se está bien, al menos no demasiado mal y de pronto un asidero se rompe, un pie patina, una mano resbala y uno se encuentra algunos metros más abajo sin haber entendido nada; son los mejores porque son los más espontáneos.

— *Los controlables aceptados*: se está a una distancia muy razonable por debajo de un punto de seguridad sólido y no se llega a hacer un movimiento. Al cabo de un momento el cansancio llega y hay que saltar.

Hay que señalar que, a partir de la gran elasticidad de las cuerdas y del dinamismo de una buena seguridad, basta tener los pies ligeramente por debajo del clavo para coger un vuelo de 3-4 metros.

Aceptar el vuelo, relativizarlo, es un punto clave en la evolución del escalador. Para ello hay que intentar penetrar en el terreno emocional, comprenderlo para tenerlo mejor en cuenta y dominarlo.

Cada escalador conoce perfectamente las sensaciones que se corresponden a la subida de la emoción. Sin embargo, las informaciones que indican que se va a caer no son suficientes para desencadenar un estrés. Si la caída es inevitable, o al menos probable, el contexto dará entonces el significado a esta situación. Puede encontrarse encaramado en una silla, a 2 metros por encima de la arena o de escalador en el Verdón.

Una percepción produce una información, aquí "voy a caer". La percepción tomará un sentido porque se la confronta inmediatamente a experiencias anteriores, a imágenes transmitidas por la sociedad (la escalada es peligrosa, la caída es la nada, el accidente...) y a las propias anticipaciones del futuro. Las percepciones son selectivas y afectivas, se proyectan en ellas experiencias íntimas. Se buscan incluso detalles que producirán la emoción, como el niño que tiene miedo de la noche y se aventura en la oscuridad "para tener miedo".

El estrés se inicia y se amplifica en nuestra cabeza, a partir del instante en el que ya no se dispone de potencial técnico, energético experimental suficiente para resolver el problema que se plantea. En efecto, el pasaje es duro. Técnicamente no se está completamente al nivel y los ante-brazos se tetanizan... se va a volar. Si no se tiene experiencia de vuelo, la caída es ciertamente un descenso hacia la nada. Se

amplifican las consecuencias. *Es pues la experiencia personal la que prima.*

Una percepción no basta para producir una emoción, ésta nace del desfase entre las anticipaciones perceptivas e intelectuales y el repertorio de respuestas disponible;

#### **La escalada urbana**

Hace algún tiempo encaramarse a un edificio, pared o a un simple muro en medio de la ciudad, era considerado como un acto de pillaje o como la locura de un excéntrico alpinista. Pero qué lejos se estaba de imaginar que sería en un futuro muy próximo uno de los medios más adecuados y necesarios de entrenamiento para el escalador deportivo.

Sin embargo, el camino innovador no fue fácil; se produjeron problemas difíciles de resolver a corto plazo. Las prohibiciones y amenazas por parte de las autoridades ya han decrecido notablemente y no se dan situaciones tensas, como las que acarreaban multas y enfrentamientos. La continua labor de un grupo reducido de personas fue abriendo camino bajo la siempre triste palabra "clandestinidad". Quizá gracias a ellos hoy podemos realizar una modalidad que en otros países llevan años realizando.

Era obvio que existía una necesidad de poseer instalaciones o zonas urbanas para la práctica de la escalada. El aumentar y mantener tanto el nivel físico como el técnico sólo se conseguiría con la asidua visita a estas nuevas zonas. Quien por falta de tiempo o recursos no pudiera salir fuera, encontraría aquí una buena alternativa; y para quienes desearan la especialización de esta modalidad, podrían realizarla en la misma ciudad. Todo ello conllevaría a introducir, de alguna forma una escuela, para quienes tomasen un primer contacto con la escalada. Son cada vez más los que empiezan su singladura en las zonas urbanas, sobre todo las generaciones más jóvenes, atraídas por esta nueva dimensión de la escalada. Dentro de la escalada urbana se contemplan dos variantes que se diferencian básicamente por la utilización de cuerda (escalada libre) o la no utilización (escalada en "blocs").

Sin un orden y unas normas, lo que se presenta como un interesante deporte urbano podría convertirse en un descontrolado e indiscriminado asedio de propiedades o monumentos. Que sin duda perjudicaría al deporte, en todos los aspectos, marcando un firme retroceso. Hoy el proceso de legalización está en marcha. Diferentes personas han expuesto la situación a las autoridades y se espera una buena resolución del problema.

## LA E.F. EN LA REFORMA DE LAS ENSEÑANZAS MEDIAS

Rosa M<sup>a</sup> Pérez Peidro y

Jorge Núñez Arístequi



El plan experimentador de reforma de la enseñanza media que se está realizando en la actualidad en el Estado español se estructura en dos ciclos de dos años. Es una propuesta de continuidad de la enseñanza obligatoria y de la experimentación del ciclo superior de la EGB, pero sin perder el carácter de enseñanza secundaria. En Cataluña se propone un modelo y un currículum diferente para la educación de los ciudadanos de 14 a 16 años, con el mismo diseño curricular del ciclo superior de la EGB. El modelo que se experimenta desde el presente curso en Cataluña, además, reencontrar la auténtica función de la Escuela, renovar la del profesor, y reconvertir al alumno en el centro y protagonista de la acción educativa, participe de la elaboración de decisiones respecto a su propio currículum.

Se trata de definir el modelo educativo que se ha denominado en Cataluña, *tronco común*, entendiendo que no quiere decir homogeneización del currículum, sino objetivos comunes que alcancen a los ciudadanos de 16 años.

El primer Ciclo de Enseñanza Secundaria forma parte de un período educativo más amplio, el comienzo del cual se sitúa en el último ciclo de EGB.

La estructura flexible, que se pretende para este denominado tronco común se espera asegurar por medio de una unidad básica estructural: el *crédito*. Éste tiene la finalidad de ofrecer una amplia dimensión cultural por medio de una variedad de opciones y de la interdisciplinariedad.

El crédito es una unidad didáctica de una materia considerada independientemente o como segmento de una línea de conocimiento o como una unidad didáctica interdisciplinar, que se imparte en un período de tiempo determinado (24-36 horas).

El primer ciclo abarca dos años, entre los cuales no existe repetición de curso. Este ciclo aspira a tener un carácter terminal (eso

quiere decir que tiene objetivos por sí mismo y no en función de estudios posteriores). También tiene ambición orientadora, tanto en el ámbito profesional, como académico.

Las materias se agrupan en tres tipos: a/ MATERIAS COMUNES.— Obligatorias para todos los alumnos a lo largo del ciclo (L. Catalana, L. Castellana, Idioma, Matemáticas, Entorno Social, Entorno Físico y Ética-Religión). b/ MATERIAS OBLIGATORIAS.— Las hacen todos los alumnos a lo largo del ciclo (*Educación física*, Tecnología, Dibujo y Música). c/ MATERIAS VARIABLES.— Son elegidas por los alumnos, los componentes del mismo grupo clase no tienen porqué hacer las mismas materias variables. De esta manera todas las materias se estructuran en créditos, que abarcan un trimestre. Hay créditos de dos horas a la semana, y créditos de tres horas a la semana. Las materias comunes y las obligatorias imparten tres créditos al año (uno cada trimestre), los créditos variables pueden ser de uno, dos o tres trimestres.

Existe la posibilidad de programar créditos de refuerzo, cuando se detectan deficiencias en la formación de algún alumno. Se estructuran como los créditos variables.

### La Educación Física en el diseño curricular

En esta propuesta la educación física es obligatoria para todos los alumnos como mínimo dos horas a la semana. Se convierte por lo tanto en una asignatura que tienen que cursar todos, y en el desarrollo posterior es descrita como materia obligatoria. No queda del todo clara la diferenciación entre materias comunes y obligatorias, sospechosamente estas últimas agrupan a las tradicionales "marías" de la enseñanza (EF, Dibujo, Música, Tecnología). Una posibilidad diferenciadora sería que las materias consideradas comunes fueran eliminatorias en la evaluación, si quedaran por superar dos de ellas, no se superaría el ciclo. Mientras que las obligatorias podrían superarse como las variables; por media. No existe nota, solo la calificación de superada o no superada, si se supera el 60% de los créditos se tiene suficiente, superando el 70% notable y superando el 80% sobresaliente.

La educación física sería impartida por especialistas, que actualmente están agrupados en tres categorías: Agregados (Licenciados con la oposición aprobada), Interinos (Licenciados sin oposición) y Habilitados (todos los demás). Estos últimos tienen un tiempo para acceder a la licenciatura, no estando

muy definido que ocurrirá con los que no lo consigan. Al final de este período transitorio la asignatura sería impartida por agregados de educación física (con título de Licenciado).

En el diseño curricular existen dos tipos de créditos: los de 24 horas y los de 36 horas. Estos créditos equivaldrían a materias que se imparten dos o tres horas a la semana durante un trimestre (2 h. semanales durante 12 semanas 24 h., 3 h. semanales durante 12 semanas = 36 h.).

La educación física tiene concedidos tres créditos de 24 h. al año. O sea 2 h. semanales, 24 h. al trimestre, o 72 al año. Con lo cual quedamos igual como estábamos y no ha sido recogida la secular aspiración de los profesionales de la materia de aumentar como mínimo una hora semanal más.

Como el primer ciclo incluye los dos primeros años, la programación y los objetivos se buscarán para un trabajo de 144 h. (o seis créditos de 24 h. cada uno). Cada uno de estos créditos se puede programar como un compartimiento estanco, eso es, sin relación ni influencia con los demás; o se pueden continuar unos a otros y ser necesario cubrir unos mínimos en un crédito para poder pasar al siguiente.

Los créditos son de dos tipos: Común, el que hacen todos los alumnos, o Variable, los que el alumno elige. No todos los alumnos hacen lo mismo, cada uno va conformando su propio y personal currículum (se pueden comparar con las actuales E.A.T.P., pero créditos variables hay cuatro o cinco por curso, y no hace falta que sean enseñanzas prácticas o con posibles salidas profesionales).

La educación física parece que queda como crédito común a todos los alumnos, pero parece existir un intento de que los alumnos puedan elegir entre diferentes actividades y por lo tanto no tendrían un programa de esta asignatura igual para todos los miembros de la misma clase.

Una vez más en la programación de un ciclo educativo se olvida, por lo que respecta a la EF o se ignora que ésta tiene objetivos a conseguir y por lo tanto programas a proponer. Es como si se la consideráramos como un recreo (a elegir por los alumnos) vigilado por un especialista. Esta es la batalla a ganar en estos momentos: Programa común, objetivos comunes y profesor de educación física común para cada grupo clase. Esta aspiración es irrenunciable, y como que estamos en período experimental, todavía alcanzable. En esta creencia se inspira la idea de esta ponencia.

Al mismo tiempo que es un crédito común, la EF puede ofrecer créditos variables (al igual que todas las otras materias). Estos créditos serían elegidos o no por los educandos y aquí sí que no los tendríamos agrupados como grupo clase, sino solamente a los que desearan añadir a su currículum esta propuesta (repito, semejante al E.A.T.P.). ¿Qué podemos ofrecer en los créditos variables? Desde perfeccionamiento de cualquier deporte (baloncesto, atletismo, hockey, etc.) hasta teoría del movimiento olímpico pasando por preparación física o danza moderna. La propuesta no tiene que ser anual un crédito = a un trimestre, se pueden cambiar los contenidos en cada crédito variable.

Sabemos que cada crédito que el departamento de EF proponga tendrá un éxito espectacular. De esta forma podríamos aumentar las horas de EF semanales para los alumnos (2 h. de crédito común, más de 2 h. de crédito variable igual 4 h. semanales). Solo hay un problema: podrán ofrecer créditos variables los profesores que no tengan completo su horario. Así cuando con los créditos comunes el horario de los profesores de EF esté cubierto, el departamento no podrá ofrecer créditos variables. No podemos sin embargo dejar de observar que aparece abierta una vía para mejorar el horario de los alumnos de la enseñanza media, y que los afortunados que puedan y quieran elegir un crédito variable de EF tendrán 4 h. a la semana. En resumen, la educación física es un crédito común de tipo obligatorio, que tienen que hacer todos los alumnos del centro como mínimo dos horas semanales. También se podrían ofrecer créditos variables, que serían otras dos horas a la semana, esta segunda posibilidad no recoge a todos los alumnos del centro, sino a los que voluntariamente la añadan a su currículum. No está claro como sería la evaluación en EF. La Reforma de las Enseñanzas Medias contempla dos tipos de evaluación:

a) Con nota, insuficiente, suficiente, notable y sobresaliente. Para poner esta nota se hace media entre todas las materias comunes. Si se dejan de superar dos, no se hace media y no se da por superado el ciclo.  
b) Por superación, (superado, no superado). Los créditos variables, para poner la evaluación se hace media con el siguiente procedimiento: superado el 60% suficiente, superado el 70% notable, y superado el 80% sobresaliente.

¿Cómo quedan los créditos obligatorios?, ¿Se pone nota?, ¿Son eliminatorios?, ¿Hacen media con los variables?, ¿Sólo hace falta supe-

rarlos? Según informaciones que aparecen en publicaciones de la Generalitat se tendrían que considerar como créditos comunes. En la práctica algunos centros la añaden a los variables.

### Propuesta para una programación de los créditos y su evaluación

Lo primero que hay que contemplar al confeccionar un programa que cubra las enseñanzas medias es la cantidad de profesionales que pueden verse afectados por la obligatoriedad de seguirlo. Profesionales con distintas especialidades y preferencias. Por lo tanto parece correcto pensar que todo programa debería ser abierto, flexible y riguroso.

- Abierto.- Para que cada profesional pueda cubrir los objetivos con las especialidades deportivas que prefiera.

- Flexible.- Para que permita diferentes programaciones.

- Riguroso.- Que alcance los objetivos terminales propuestos sea cual sea el profesional que lo aplique.

Debe quedar claro que para confeccionar la propuesta de programación consideramos evidentes los siguientes puntos:

a. La programación debe hacerse para 144 horas (2 años, 6 créditos de 24 horas cada uno).

b. La edad media de los alumnos es de 14-15 años el primer año, y 15-16 años el segundo.

c. Aunque se reforma también la EF en la EGB actualmente no estamos de ninguna manera seguros de que en ese ciclo se imparta esta asignatura de forma adecuada (es más, algunos escolares no hacen absolutamente nada en ocho años).

d. Como consecuencia de lo anterior no conocemos si se han cubierto efectivamente las habilidades y destrezas básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recogidas).

e. Sabemos que nos llegan los alumnos con los niveles más heterogéneos (desde los que dominan a la perfección un deporte, hasta los que deben aprender lo más elemental).

f. Nuestra acepción de deporte es la ya definida por Cagigal y Seurin, los cuales resaltaban cuatro aspectos básicos en el deporte: *Actividad libre, agonística, lúdica y con ejercicio físico.*

g. Pensamos que es irrenunciable en las enseñanza media el desarrollo de las cualidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) y de las habilidades y destrezas específicas encarnadas en los deportes.

h. Vistos los dos puntos anteriores debe quedar claro que cuando hablamos de deporte podemos estar hablando de atletismo, hockey, de

danza, de expresión corporal, o de actividades en la naturaleza.

i. El objetivo específico de la Educación Física es el ámbito motor, al que no podemos renunciar de ninguna manera. También debemos influir en el ámbito cognoscitivo y en el afectivo-social.

j. Pensamos que la EF debe tener unos objetivos terminales muy claros, y que todo programa debe estar dirigido a ese fin.

k. Que todos los alumnos de una misma clase deben tener el mismo programa de EF.

### Comentarios a la propuesta de programación

#### HABILIDADES Y DESTREZAS

**BÁSICAS.**- Durante cinco clases se intenta conocer el grado de dominio con que nos llegan los alumnos de EGB referente a desplazamientos, giros, saltos, lanzamientos y recogida. El sexto día proponemos un test que evalúe lo anterior. Nuestra proposición va un poco más lejos, queremos que se pase el mismo test en todos los centros de Cataluña, así obtendríamos un perfil muy exacto del trabajo en esta materia en la enseñanza básica.

**CUALIDADES FÍSICAS.**- No solo queremos desarrollarlas sino también que las conozcan. Ejemplo: seis clases de resistencia aeróbica; 1a.- Carrera continua. 2a.- Fatleck. 3a.- Cros paseo. 4a.- Interval training. 5a.- Circuito. 6a.- Test de evaluación. En cada clase se explica hoy hacemos "x" sistema de entrenamiento, que tiene "y" características, coincide con los otros que hemos hecho en que desarrolla la R. Aeróbica. Los alumnos experimentan los diferentes sistemas y al mismo tiempo aprenden qué son, para qué sirven, etc.

**DEPORTE I.**- El que cada profesional elija como principal, puede ser el que sea común para todo el centro. 30 horas en 2 años.

**DEPORTE II.**- Proponemos tres variantes:

1. Hacer dos deporte (uno en los tres primeros créditos y el otro en los créditos quinto y sexto).

2. Hacer tres deportes (uno el primer año, otro en el quinto crédito y otro en el sexto crédito).

3. Hacer cuatro deportes (uno diferente en cada crédito que aparece Deporte II).

#### ACTIVIDADES EN LA

**NATURALEZA.**- El primer año proponemos una o dos salidas (sin noche). El segundo año una salida de varios días que incluya acampada y noche. Su pueden programar de forma interdisciplinar con otros departamentos (ciencias, historia).

**CONCURSOS DE ATLETISMO.**- Como desarrollo de habilidades y destrezas específicas directamente relacionadas con las H. y D. bási-

cas. Nuestra recomendación va por el triple, la altura y el peso.

**TEORÍA.**- Conferencias o vídeos sobre temas diversos: deporte, ocio y sociedad. Diferencias entre Olimpiadas y Campeonatos del mundo. La respiración y el deporte.

Evaluación:

Habilidades y destrezas básicas.- 4%

Cualidades físicas.- 25%

Deporte I.- 20%

Deporte II.- 33% (Un 8% para cada deporte si se hacen cuatro).

Actividades en la naturaleza.- 6°h

Concursos de Atletismo.- 8%

Teoría.- 2%

No se han puesto las décimas de punto.

Sistemas para evaluar:

Proponemos que se haga en la última sesión de cada unidad didáctica, con lo que tendríamos tres notas mínimo en cada crédito. Deben realizarse pruebas objetivas, respetando conjuntamente la norma y el criterio ("X" marca es insuficiente, *norma*, pero como has mejorado tu registro anterior apruebas por rendimiento personal, *criterio*). Las unidades didácticas que tengan continuidad (deporte I) deben exigir la consecución de unos mínimos para poder pasar al siguiente crédito. Proponemos la evaluación continua, por lo cual la última nota que se registra es la media de todo el curso.

En el desarrollo de las cualidades físicas, cada una va por su lado y no excluye a los alumnos para la siguiente. Si alguno no alcanza los mínimos de fuerza, no le impide realizar la velocidad.

Proponemos que al finalizar el año se hagan evaluaciones de recuperación de unidades didácticas no superadas.

---

## EL CICLOTURISMO

### Deporte y cultura sobre la bicicleta

*José María Oliva Melgar*



Lo más frecuente, y hasta lógico, es que siempre que se hable de ciclismo se piense inmediatamente en las grandes competiciones internacionales y se evoque el nombre y los triunfos de los grandes campeones profesionales de la bicicleta. Pero, hay también una modalidad ciclista que, precisamente, está al alcance de un número ilimitado de practicantes, es decir, el ciclo turismo. Este término nombra la práctica del ciclismo que une deporte y cultura, ejercicio físico y formación. Una modalidad de ciclismo que puede deparar además jornadas excelentes de amistad y camaradería y que, a su vez, contiene múltiples variedades y opciones, adaptables a todo tipo de practicantes. Abarca tanto el recorrer unos kilómetros en bicicleta cerca de casa como la realización de un largo viaje por el extranjero con objetivos deportivos y turísticos perfectamente planificados. No hay pues una definición exacta del ciclo turismo. Ya que este término incluye todas las formas de ciclismo recreativo, esto es, no competitivo. Designa la actividad desarrollada en bicicleta con fines a la vez deportivos, turísticos y de disfrute, excluyéndose expresamente todo lo que sea competición o el desplazamiento con la bicicleta con fines exclusivamente utilitarios. Los límites, como se ve, son poco precisos; pero la expresión refleja lo fundamental: ciclismo y turismo, no faltando en cualquier caso, el deporte y el placer cultural.

La bicicleta es una máquina de belleza sencilla, cuyo origen histórico puede remontarse hasta el siglo XVIII que ha sabido incorporar lo último de la tecnología, y que con el ciclo turismo se convierte en un buen pasaporte hacia un mundo de salud, cultura, ecología, formación humana y de convivencia democrática.

#### Medio de salud física

La bicicleta es salud, y con su práctica regular se consigue fácilmente mantener una buena forma física. El esfuerzo que se requiere en el ciclismo, en general, y en el

ciclo turismo, en particular, es largo y prolongado, pero no intenso y violento, por lo que resulta especialmente beneficioso para la salud cardiovascular. El cuerpo trabaja dentro de sus propios límites, con una entrada constante de aire en los pulmones y un ritmo cardíaco estable. Se trata de un ejercicio *aeróbico* que tiende a mantener las arterias sin obstrucciones y el músculo cardíaco sano, además de aumentar la capacidad pulmonar y la resistencia muscular y orgánica en general.

Un ciclista con un entrenamiento medio puede tener entre 50 y 60 pulsaciones por minuto, frente a la media normal de 72. Esta reducción indica un corazón de gran capacidad y potencia que, con un ritmo más lento y firme, logra que su trabajo sea menos penoso, bombea más sangre y hace que el riego sanguíneo sea más perfecto. Además, contra lo que se piensa comúnmente, sobre la bicicleta se mueven casi todos los músculos del cuerpo. Los especialistas señalan también otros resultados favorables de la práctica del ciclismo, desde el fortalecimiento ante el dolor físico y la mejora del sueño y la relajación, hasta el aumento de la capacidad intelectual, a causa del buen riego sanguíneo del cerebro, pasando por el desarrollo del sentido del equilibrio y de la noción espacio-tiempo. En definitiva, la bicicleta acrecienta la calidad de la vida y su duración. Por todo ello no es exagerado afirmar que es una de las actividades deportivas más completas que se puede realizar durante las vacaciones, en los días festivos y aprovechando los ratos de ocio cualquier día de la semana.

#### Actividad integrada al medio

Pero el ciclo turismo no es sólo salud. También es convivencia ecológica, humanismo... Se ha escrito que, sociológicamente, el automóvil y la bicicleta son máquinas antagónicas y que ello se refleja en el comportamiento respectivo de sus conductores. El automovilista actúa como una tortuga encerrada en su caparazón, ajeno a todo lo que queda detrás del parabrisas, individualizándose en el interior del vehículo. Da salida a su agresividad a través de la potencia de su máquina. El ciclista, en cambio dirige su agresividad hacia el esfuerzo físico y es protagonista de la acción que deja de ser mecánica. Forma un todo con su bicicleta y se relaciona intensamente con su entorno que penetra por su propia piel y lo percibe a través de todos sus sentidos. El ciclista acaba así por conocer y amar todo lo que le rodea, se siente parte del paisaje y se reincorpora plenamente a la naturaleza.

Todo ciclo turista ha experimentado lo relajante que es rodar en solitario por una carretera poco concurrida, disfrutando en silencio de múltiples sensaciones naturales. Pero también conoce lo gratificante que es hacer esto mismo en compañía de otros compañeros ya que compartir el gusto por la naturaleza y su descubrimiento aumenta la satisfacción y acrisola la amistad. Así, la bicicleta es símbolo de solidaridad y, no sólo no provoca contaminación atmosférica o sonora, sino que no convierte la carretera en un canal anónimo de transporte. Para el ciclo turista la carretera llega a ser un lugar de convivencia. Es cierto que las carreteras, sobre todo las principales, no han sido diseñadas para la bicicleta, sino pensando exclusivamente en los vehículos de motor a alta velocidad; pero de lo que nunca debe privarse es del descubrimiento de un nuevo paisaje y del placer que esto proporciona. En realidad, no hace falta ir muy lejos. Todos los ciclo turistas han "descubierto por primera vez" la misma carretera que anteriormente había recorrido muchas veces encerrado en el coche: parece, y lo es, otra carretera distinta. Para el principiante, una excursión de 20 kilómetros por los alrededores de su localidad puede descubrirle un mundo nuevo. Más adelante, bien preparado técnica y físicamente, su objetivo puede ser un largo viaje de 100 ó 200 kilómetros diarios, atravesando amplias llanuras y superando puertos de montaña, conociendo poblaciones y paisajes y gentes nuevas para él. En ambos casos se trata de una atrayente aventura plenamente satisfactoria, tanto física como humanamente.

#### ¿Quién puede ser ciclo turista?

El ciclo turismo no impone ningún límite de tiempo o velocidad al practicante. Por eso no está reservado a ninguna edad determinada ni, generalmente, requiere una preparación previa específica. Prácticamente se puede comenzar desde que se tiene capacidad para conducir con seguridad una bicicleta, por lo que a partir de los 12 o 13 años no existe limitación alguna. Naturalmente, para lograr metas muy ambiciosas se requiere haber alcanzado un desarrollo fisiológico suficiente. En otras palabras, cualquier persona, varón o hembra, joven o de avanzada edad, con una condición física normal y un entrenamiento medio, o simplemente con algo de continuidad en la práctica, está facultada para rodar en bicicleta muchos más kilómetros de los que previamente podía imaginarse. Hombres y mujeres cicloturistas de cualquier edad han perdido el miedo a la distancia y a las pendientes y se han enfrentado con



éxito a recorridos que antes creían reservados a los ciclistas profesionales. El secreto está en disfrutar, en aprovechar todo lo que el cicloturismo ofrece y en renunciar al vano empeño de llegar en menos tiempo que el vencedor del Tour de Francia.

Desgraciadamente, con frecuencia el ciclo turista medio se va quedando únicamente con el aspecto deportivo, desaprovechando o utilizando poco las restantes posibilidades. Lo cierto es que algunos ciclo turistas -y lo reconocemos nosotros mismos- parecen corredores frustrados que cuando salen a la carretera pedalean como si de ganar una importante competición se tratara, intentando mostrar sus facultades físicas y vanagloriándose de llegar antes que los compañeros, aunque después se esperen o reagrupen. Este tipo de ciclo turismo semanal es, en realidad, el que mayoritariamente se ve los domingos y festivos por las carreteras cercanas a nuestras ciudades. Por ello, no estaría de más que los clubs y las federaciones promovieran más los aspectos culturales y ecológicos, quizá mediante comisiones encargadas de dar este contenido a las excursiones cicloturistas o mediante la colaboración de especialistas en arte, historia, geografía física, económica y humana, biología, ecología, etc.

#### **Practicar con quien y dónde**

En España, en realidad, el ciclo turismo continua siendo la modalidad cenicienta del ciclismo, aunque tanto algunas iniciativas públicas como su hallazgo por muchas personas están haciendo cambiar rápidamente la situación. Son muy loables los esfuerzos que algunos ayuntamientos vienen realizando al organizar manifestaciones como "El Día de la Bicicleta", "La Fiesta del Pedal", y similares. Una vez al año, en ciudades como Madrid, Barcelona, Sevilla, varias de Euzkadi y otras, se permite que durante unas horas el reino del automóvil sea ocupado por la "petite reine". Estos recorridos multitudinarios ante la sorpresa -no siempre amistosa- de los automovilistas, están dando gran popularidad a la bicicleta y ayudan a difundir el interés por ella, tanto como medio de transporte urbano, como por el ciclismo de competición y el ciclo turismo. Como consecuencia, el número de licencias ciclo turistas ha aumentado claramente a lo largo de los últimos años. Sin embargo, la situación del ciclo turismo en España como actividad organizada federativamente no parece la más satisfactoria. Es verdad que el ciclo turismo tiene puntos en común con el ciclismo de competición; pero es diferente de éste por su

finalidad primordial. A pesar de ello, está incorporado como una categoría más dentro de la Federación Española de Ciclismo. No existe, a diferencia de otros países y como sería de desear, una Federación de Ciclo turismo, sino que sólo cuenta con un delegado en la Federación Española de Ciclismo y otros tantos en las territoriales. Salvo excepciones, más voluntaristas que bien respaldadas y efectivas de algún delegado federativo de ciclo turismo, las iniciativas han carecido de la más mínima imaginación y sus resultados no han superado la cita rutinaria y desgana de los miembros de algunos clubs ciclo turistas. Lamentablemente, puede decirse que en el caso de la mayoría de las federaciones territoriales, por lo que hace al ciclo turismo, su trabajo no va más allá de la expedición de licencias. En definitiva, hoy por hoy, el ciclo turismo en España es lo que hacen los clubs y los particulares.

Un club de ciclo turismo es aquella asociación que reúne un grupo más o menos amplio de socios con el fin primordial de practicar el ciclismo no competitivo, el ciclismo de disfrute y recreo. Algunos han nacido de forma totalmente autónoma a partir de un grupo de cicloturistas amigos; otros han sido creados como una sección o rama específica dentro de una entidad que también desarrolla el ciclismo de competición u otros deportes; en fin, otros, han servido para reunir a los ciclo turistas que habitan en el mismo barrio o en la misma pequeña población. Lo importante es que el número de asociaciones dedicadas a practicar y fomentar el ciclo turismo va en rápido aumento. En la ciudad de Barcelona existe casi una veintena de clubs ciclo turistas; en Madrid, otros tantos, y en proporción en las restantes ciudades españolas. Cada vez son menos las poblaciones de alguna importancia que no cuenten, al menos, con un club ciclo turista capaz de organizar y desarrollar bien sus actividades. Todos estos clubs están regulados por las correspondientes federaciones territoriales. La compañía con otros ciclo turistas incorpora ventajas muy diversas en la práctica que, resumiendo mucho, van desde el aprendizaje puramente técnico hasta el acrecentamiento de las relaciones humanas. De esta manera se marcha en grupo, se comparte todo tipo de satisfacciones durante la excursión y su preparación, se disfruta de la amistad, al tiempo que se incrementa la seguridad en la carretera y, así queda garantizado que ningún ciclo turista no llegará al último, sólo y con la máquina averiada o tan agotado que sea incapaz de pedalear.

Salvo el caso de la dedicación especial a alguna faceta determinada, la que los clubs ciclo turistas desarrollan sus actividades de una manera muy parecida entre ellos. Naturalmente, varían cosas como el número de sus socios, la imaginación para financiar los gastos comunes, los colores del "maillot" que distingue a cada club, etc. En todos ellos, lo principal es organizar y llevar a cabo con éxito las excursiones, ya sean las "ordinarias" de media jornada un día a la semana, las excursiones de varios días y largos recorridos o las llamadas "marchas ciclo turistas". Para estas tareas de organización y otros muchos trabajos, los clubs suelen contar con un local, una sede social, la mayor parte de las veces prestada, donde se hacen las reuniones. Al frente de cada club generalmente hay una Junta Directiva, de número variable de miembros que asumen las diferentes responsabilidades, encabezada por un Presidente; pero la experiencia ha demostrado sobradas veces que las cosas sólo marchan del todo bien cuando colabora el conjunto de los socios. Algunos clubs organizan también charlas y proyecciones en torno al mundo de la bicicleta y hasta han montado una pequeña escuela de ciclismo para los más jóvenes. Claro que, esto último, en cierta manera, lo son todos los clubs y, aunque no sea su verdadera finalidad como tal club ciclo turista, no pocos han servido para cobijar los primeros años de la formación de futuros ciclistas dedicados a la competición.

#### **Sobre la bicicleta: Las actividades del ciclo turista**

En cuanto a las excursiones, teniendo en cuenta que la mayoría de los ciclo turistas únicamente disponen, salvo durante las vacaciones, de un día a la semana para la práctica de su deporte, la actividad más generalizada de los clubs ciclo turistas es el desarrollo de un calendario de excursiones semanales de ida y vuelta. La temporada normalmente se inicia en febrero o marzo y concluye en octubre o noviembre. La inmensa mayoría de los clubs tienen señalada la mañana de los domingos para realizar estas excursiones "ordinarias"; unos pocos prefieren las de los sábados. Las primeras excursiones son cortas, para irse aumentando gradualmente el recorrido y las dificultades orográficas, hasta alcanzar en mayo o junio los 130 o 140 kilómetros, que constituyen una buena distancia para una media jornada. El horario se establece considerando que el ciclo turista rueda a una velocidad de 20 ó 25 km/h.

Los clubs se esfuerzan por programar itinerarios variados y con interés, lo que no siempre es fácil en estas excursiones de mediodía. Un recurso es invertir el sentido de un mismo itinerario, cambio que en la bicicleta puede dar lugar a un resultado bien distinto. Otras ideas que se tienen en cuenta a la hora de planificar el calendario: prescindir en lo posible de las carreteras muy utilizadas por los automóviles, adecuar el itinerario a la estación, por ejemplo, huyendo de las carreteras cercanas a las playas muy concurridas en verano, aprovechando entornos las que pueden estar heladas en invierno, además de todo lo que dicte el sentido común. Algunos clubs incorporan en este calendario alguna excursión diferente, una "etapa reina", por ejemplo. Se trata de una excursión especial, a realizar durante un domingo del mes de Julio o Septiembre, caracterizada por su mayor dureza: uno o dos grandes puertos de montaña y un recorrido del orden de los 200 kilómetros, requiriéndose para su realización la jornada completa con dos paradas para comer.

Por otra parte, es muy frecuente que muchos clubs, para hacer que los itinerarios sean más acordes con las edades y condiciones de los distintos socios, constituyan grupos diferentes, A y B o más. Estos grupos se diferencian únicamente por el número de kilómetros y las dificultades orográficas de las respectivas excursiones. En todo caso, se procura que el recorrido sea común en parte o que todos los ciclo turistas del club vengan a encontrarse en un mismo lugar para el desayuno o almuerzo.

#### **El "campeonato" anual**

Lo que no falta en ningún club, como aliciente para la participación continuada y regular en las excursiones, es el "campeonato anual de excursionismo". Se trata de un campeonato que premia la participación en las excursiones, y no la velocidad con la que se hacen, por lo que la clasificación resulta de la acumulación de los puntos conseguidos por la asistencia a ellas. Lo más común es que se otorgue tres puntos por cada excursión completa (correspondientes, un punto al recorrido de ida, otro al desayuno o almuerzo colectivo en el lugar fijado, y otro al recorrido de regreso). También se anotan los kilómetros recorridos por cada ciclo turista, lo a veces se requieren otras fórmulas para determinar un único campeón. De esta forma, al acabar la temporada ha quedado establecida la clasificación final de este campeonato de regularidad que es seguido con pasión por muchos ciclo turistas. La temporada tiene su cierre

final con una comida de hermandad u otro acto parecido en el que se reparten los trofeos y copas conquistados por los primeros clasificados y las medallas conmemorativas a los restantes. Algunos otros incentivos hacen más cerrada la pugna, como en el club al que pertenezco que a la copa del primer clasificado añade un "maillot" rotulado especialmente y que, distinguiéndole como campeón de la temporada, es usado con orgullo a partir de entonces.

### Salidas extraordinarias

Además de las excursiones ordinarias, los clubs ciclo turistas, a veces, organizan excursiones "extraordinarias" de varios días de duración aprovechando los "puentes" festivos o las vacaciones. Aquí es donde los clubs consiguen conjugar mejor el ciclismo y el turismo, puesto que se tiene mayor libertad para elegir los puntos diarios de salida y llegada y éstos pueden adecuarse a los lugares de mayor interés cultural.

### Las marchas

Como actividad ya convertida en clásica, muchos clubs ciclo turistas organizan también las llamadas "marchas ciclo turistas", de un día o más, que representan, no sólo un esfuerzo de organización muy importante, sino también la mejor proyección hacia los restantes clubs y la manifestación exterior de su capacidad e ilusión por el ciclo turismo. La característica más distintiva es que, sobre la base de un recorrido bien meditado para que sea atractivo en el plano deportivo y turístico, el club organizador invita a participar a los socios de los restantes clubs. Sirven estas marchas para encontrarse ciclo turistas de diversas procedencias, incluso algunos llegados desde el extranjero y, en todo caso, para los ciclo turistas asistentes es un incentivo para conocer rutas diferentes de las que les sean habituales. Los ciclo turistas participantes pagan una inscripción, que siempre procura ajustarse al máximo, con la que se costean los avituallamientos, alojamientos —si es una marcha de varios días—, y la asistencia técnica y sanitaria. Todos los participantes, además de vivir buenas horas de ciclo turismo, reciben un trofeo conmemorativo y, algunos, premios especiales, como al de más edad, al más joven, al que ha acudido desde más lejos, etc. La participación que consiguen estas marchas es generalmente alta, entre uno y dos centenares de ciclo turistas, aunque en España todavía se esté lejos de las multitudinarias y perfectísimamente organizadas concentraciones que, por ejemplo en Francia, han conseguido con-

vertirse en cita anual obligada para ciclo turistas de toda Europa. La alta participación en estas marchas, aunque represente serios quebraderos de cabeza para la Guardia Civil de Tráfico, es una manifestación más del momento expansivo que vive el ciclo turismo en España.

### Características de la bicicleta

Sin poder entrar en demasiadas precisiones, se hace de todas formas necesario hacer referencia, aunque sea muy brevemente, a algunos aspectos más técnicos del ciclo turismo. Por ejemplo, sobre la bicicleta del ciclo turista. La bicicleta adecuada no necesariamente quiere decir la más cara ni el último modelo, aunque la calidad tiene un precio. Lo principal es que esté pensada según el uso que se le va a dar y esté ajustada a las medidas del cuerpo del ciclista. Debe contar con cambio de marchas, especialmente con cambio de piñón, para poder mantener una buena cadencia de pedaleo incluso en las pendientes.

Sin dejar de ser segura y sólida en todos sus componentes, la bicicleta debe ser también ligera, cómoda y versátil. Según las características de las excursiones convendrá incorporar portaequipajes y utilizar llantas y neumáticos más resistentes. Por tanto, si la intención primordial es realizar largos viajes llevando con nosotros todo lo necesario, se ha de tener en cuenta esto último al adquirir la bicicleta ya que en los cuadros "de carreras" no pueden montarse aquellos complementos, las horquillas son más estrechas y tienen menos batalla (distancia entre los ejes de ambas ruedas), además de otras diferencias. No es conveniente presumir de ser capaz de utilizar desarrollos muy grandes (platos grandes y piñones pequeños) porque seguramente habrá que dejar toda presunción, y hasta de pedalear, en las rampas de un puerto de montaña. Al menos para estos casos se ha de contar con un plato de 42 dientes y un piñón de 24 ó 26 (que representan respectivamente un desarrollo de 3,70 y 3,40 mts. por vuelta de pedal). Rastrales y correillas son imprescindibles en la carretera, especialmente en las subidas.

El manillar curvado o "de carreras" también es necesario, no sólo por aerodinamismo, sino por su comodidad ya que permite adoptar la postura más conveniente a cada tipo de marcha y porque reparte mejor el peso del cuerpo entre el sillín y el manillar. El plano o "de paseo" es mejor para la ciudad, donde se necesita mirar hacia atrás por encima del hombro a cada instante. Para conseguir sobre la máquina la postura ideal, esto es, la más descansada y la que aprovecha mejor

el esfuerzo, hay que comenzar por la talla adecuada del cuadro (longitud del tubo vertical). A partir de ahí, podrá encontrarse la altura correcta del sillín y del manillar. Existen varios sistemas para establecer estas alturas, incluso tablas según las dimensiones de cada miembro del ciclista; pero, en todo caso el resultado ha de ser que las piernas lleguen a estirarse por completo sin que el punto de apoyo sobre el sillín se desplace lateralmente al pedalear. El manillar debe quedar a la altura del sillín o bien uno o dos centímetros por debajo y a una distancia tal que, sujetado bajo la palanca de los frenos, los brazos presenten una ligera flexión.

Tras esto, no hay que envidiar la bicicleta de los demás, ya que, indiscutiblemente, mantener una buena forma física importa mucho más que la ligereza o aspecto de la máquina.

En todo deporte, la forma física depende en buena medida de la dieta y del cuidado que tenga hacia su cuerpo el deportista. Es norma general que el tabaco y la bebida en exceso deben evitarse. Pero, para el ciclo turista que no aspira a convertirse en un atleta de élite, no hace falta nada demasiado especial en cuanto a la alimentación, aunque ya puede suponerse que la acumulación excesiva de grasas no va a beneficiar en nada. Ahora bien, siempre que se vaya a utilizar la bicicleta por un espacio superior a las dos horas debe tenerse en cuenta que se precisará un mayor consumo energético y, por tanto, de nutrientes. Concretamente, se necesitarán más hidratos de carbono, fundamentalmente glucosa, y también proteínas. Deben tomarse alimentos de fácil digestión, prescindiendo de carnes como las de cerdo o caza, las conservas y los picantes. Con el frío se requerirá una mayor aportación de grasas, y con el calor, en evitación de la deshidratación, será necesario ingerir líquidos en abundancia con unos gramos de sal, no siendo conveniente esperar a tener mucha sed para beber.

Como hemos visto, no se requiere nada especial para acercarse al ciclo turismo. Lo único que hace falta es una bicicleta y la decisión de disfrutar aprovechando todo lo que ofrece este deporte en cuanto a salud, cultura, humanismo, ecología... y mejor si se practica en compañía.

## **LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN UNA PRISIÓN DE MUJERES\***

*Mercedes Ríos Hernández*

Hasta 1983 en las prisiones de España, tanto en las de mujeres como en las de hombres, las experiencias de actividad físico-deportiva habían sido de carácter aislado y altruista, salvo la experiencia médico-deportiva realizada en el Centro Penitenciario de Detención de Jóvenes de Carabanchel.<sup>1</sup> Esto es debido a que el Ministerio de Justicia no contempla la figura del Profesor de Educación Física en los establecimientos penitenciarios, excepto la del Monitor de Educación Física como auxiliar del Maestro de prisión.<sup>2</sup> De la misma manera, no concreta la forma de contratación de dicho monitor, ni la normativa para ofrecer el reconocido "derecho optativo" a la práctica físico-deportiva de los internos.<sup>3</sup>

El estudio que sigue es el resultado de un programa de actividades físico-deportivas en una prisión de mujeres,<sup>4</sup> llevado a cabo durante poco más de un año y trata de dilucidar, desde un punto de vista sociológico, los condicionantes de la práctica y los efectos de esta actividad en la vida y el desarrollo personal de las penadas.\*\*

Al ser un estudio basado en una sola experiencia y realizado con mujeres, sería arriesgado generalizar los resultados a otros centros penitenciarios y sobre todo a los de hombres. Pero el análisis que intento hacer respecto a la privación de libertad y la actividad física, ofrece elementos que permiten cuestionar algunos aprioris sobre los efectos de la actividad física en la población interna y su participación en esta práctica.

### **Comprensión del fenómeno carcelario, el método utilizado**

*"Una jerga carcelaria que fui aprendiendo con el tiempo, con el dolor y con la espera desesperada".<sup>5</sup>*

Tuvieron que transcurrir ocho meses de trabajo para definir el objeto teórico de la investigación y el método más adecuado. Constaté que la cuestión fundamental no era el estudio aislado de la actividad física, sino que a medida que me iba insertando en el medio "el verdadero problema de la investigación era otro".<sup>6</sup> Poco a poco, me di cuenta que las pautas de comportamiento del exterior, no se reproducían de igual manera en el interior<sup>7</sup> y que por ello no servían como guía definidora del objeto teórico (hipótesis

de las que partir y métodos a emplear); cuestión considerada irrelevante en otras experiencias en prisiones, en las que la formulación se efectuó deductivamente sin constatación de la realidad interna.<sup>8</sup>

Fue necesario, por tanto, mi inserción en el medio<sup>9</sup> a fin de conocer el "ambiente", el "lenguaje", la "filosofía",<sup>10</sup> en otras palabras, conocer la subcultura carcelaria. No podía aislar el estilo de vida del centro de la propia investigación, de lo contrario los resultados obtenidos no corresponderían a la realidad. Debía contemplar los dos sistemas de vida que coexisten en la prisión y que CLEMMER define como: "el oficial representado por las normas legales que disciplinan la vida en la cárcel y el no oficial, que rige legalmente la vida de los reclusos y sus relaciones entre sí".<sup>11</sup>

Así pues, sólo y a través del trato directo con las internas pude conocer cómo vivían, cuáles eran sus necesidades, problemas, recursos y averiguar cómo la actividad física se articulaba a su modo de vida. Así como también, cual era la percepción que del profesor de Educación Física tenían las internas y a su vez, la visión que de las internas tenía el profesor de Educación Física.

A partir de aquí pude plantear la investigación.

#### Las hipótesis

El presente estudio lo realicé partiendo de las siguientes hipótesis:

1. El medio carcelario lleva inherente una irregularidad en el número de participación en las sesiones de actividad físico-deportiva.
2. La participación en las sesiones de actividad físico-deportiva, depende de la procedencia socio-cultural y económica de la interna.
3. La actividad físico-deportiva no estimula el interés de las internas hacia el resto de las actividades organizadas en el Centro.
4. La actividad físico-deportiva, si bien afecta en la mejoría inmediata del estado emocional y las relaciones inter-personales de las internas, tiene límites terapéuticos.

#### Métodos

Opté por utilizar varios métodos de investigación dado que uno solo se reveló insuficiente.

Estos fueron:

1. Observación participante.
2. Encuestas.
3. Entrevistas en profundidad.
4. Otros.

#### La observación participante

Elegí la observación participante como principal método de apoyo a la investigación, porque:

1. El propio problema lo aconsejaba, ya que me permitía estudiar la

conducta en situaciones reales, contemplando la multiplicidad de variables interactuantes.

2. Por la gran variedad de factores que debía tener en cuenta y la imposibilidad de abarcarlos con otros métodos.

La investigación, realizada entre el 19 de junio y el 19 de julio de 1984, se orientaba a efectuar un seguimiento diario de dos muestras: la que participaba en las sesiones (A) y la de "control" (B) que no participaba en tales sesiones. Los grupos se componían:

1. El grupo "A": cuatro internas elegidas al azar y que participaron como mínimo en tres sesiones impartidas por mí (1 de Junio al 18 de Junio de 1984).

2. El grupo "B": cuatro internas elegidas al azar y que participaron como máximo en una sesión, anterior al mes de mayo de 1984.

El grupo "A" siguió un programa de práctica físico-deportiva basado en los contenidos: gimnasia jazz, baloncesto (iniciación y desarrollo técnico-táctico) y gimnasia mantenimiento.

– Horario de la actividad: de lunes a jueves de 17 a 19 h.

– Distribución semanal de los contenidos flexibles. Se determinaba con las internas. A priori se preveía que los lunes y miércoles se desarrollase la gimnasia jazz y los martes y jueves, el baloncesto o gimnasia mantenimiento.

– Terreno:

- Un gimnasio de 10 m. de largo por 6 m. de ancho.
- Un patio central con una superficie de 43 x 28 m., ubicando una pista deportiva de 30 x 18 m.

– Material:

- Balones, picas, bancos suecos, espalderas, aparatos gimnásticos, colchonetas, raquetas de ping-pong.

El grupo "B", como grupo control, siguió el ritmo cotidiano de cualquier interna que no participara en las sesiones de actividad física.

El objeto era medir la influencia de la práctica físico-deportiva en la vida de las internas.

Para el seguimiento diario de las muestras, confeccioné unas hojas de observación para dar una respuesta objetiva a la problemática expresada en el marco de hipótesis. Elaboré unos ítems específicos para la medición de las distintas variables:

1. Regularidad de participación.
2. Interés de la interna hacia la actividad.
3. Mejoría inmediata del estado emocional.
4. Mejoría de las relaciones interpersonales de las internas participantes.

Tales matrices serían cumplimentadas en todas las actividades orga-

nizadas por el Centro y las que pudieran asistir las internas de la muestra. Estas fueron:

1. Sesiones de psicoterapia.
  2. Corte y confección.
  3. Expresión corporal-musicoterapia.
  4. Curso de juez árbitro provincial de atletismo.
  5. Actividad físico-deportiva.
- Paralelamente elaboré otros dos modelos de plantillas específicas que reflejaron:

1. La participación en la Escuela.
2. La colaboración con las Educadoras: organización de actividades formativas, de ocio... (véase en el anexo una muestra de las plantillas).

#### Encuestas

Diseñé unas encuestas (se adjuntan en el anexo) sobre:

1. La procedencia socio-cultural y económica, que fueron pasadas a un grupo de 15 internas que acudieron a las sesiones durante el mes de observación y a un grupo control de 15 internas que nunca asistieron.

La elección de ambas muestras fue al azar.

2. Antecedentes del nivel de práctica físico-deportiva anterior al ingreso en prisión y razones por las que participaba/no participaba en las sesiones. Establecí una muestra de 54 internas, elegidas al azar, de las cuales la mitad acudieron a las sesiones durante aquel mes.

#### Entrevistas en profundidad

Como complemento de los resultados cuantitativos obtenidos, utilicé la entrevista en profundidad que realicé a las cuatro internas de la muestra pertenecientes al grupo "A" de las sesiones observadas. A través de una guía de entrevista mantuve una conversación de una hora de duración aproximadamente con cada una de ellas.

#### Otras

Además de la frecuentación del medio, también tuve presente la información semanal de las funcionarias del Centro sobre:

1. El cumplimiento del destino.<sup>12</sup>
  2. La remuneración del trabajo (taller de flores).
  3. El número de partes (en caso de haberlos).<sup>13</sup>
- Así mismo, utilicé las informaciones verbales procedentes del Equipo de Tratamiento y Cuerpo de Funcionarias.

#### Registro de datos

El registro de datos de:

- la actividad físico-deportiva.
- Las sesiones de expresión corporal-musicoterapia.
- Curso de juez árbitro regional de atletismo.

Lo realizaba durante el desarrollo de la sesión y al finalizar ésta.

Por lo que respecta al seguimiento diario de las otras actividades programadas en el Centro, éste era efectuado por la Educadora y la Maestra. La primera se encargó de registrar las sesiones de psicoterapia y las suyas propias y la segunda, las de corte y confección además de las de la participación en la Escuela.

#### ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

##### HIPÓTESIS Nº 1:

El medio carcelario, lleva inherente una irregularidad en el número de participación en las sesiones de actividad físico-deportiva.

Durante el mes de observación fue preciso anotar la asistencia diaria de la muestra (v. tabla 1) y de todas las internas-participantes (v. tabla 2) para verificar la hipótesis. De 22 sesiones impartidas, el sujeto que registró mayor nivel de participación lo hizo durante 12 sesiones (un 75% del total de las sesiones). Es interesante destacar que el número de participantes varía según el contenido concreto de la actividad.

A partir de los resultados así obtenidos se podrían deducir la participación media durante el mes de observación, la asistencia media a las sesiones, la participación media según los contenidos, y así mismo, el número de internas que acudió exclusivamente en un contenido (Ver en la versión catalana tablas 1 y 2).

##### HIPÓTESIS Nº 2:

La participación voluntaria a las sesiones de actividad físico-deportiva, depende de la procedencia socio-cultural y económica de la interna. De los resultados de los cuestionarios, se deduce que la procedencia socio-cultural y económica es similar en ambos grupos, no habiendo diferencias significativas. Por lo que tal hipótesis no se verifica. (Ver tablas 3, 4, 5, 6, 7 y 8)

##### HIPÓTESIS Nº 3:

La actividad físico-deportiva, no estimula el interés de las internas hacia el resto de las actividades organizadas en el Centro.

Aplicada la prueba de comparación de dos proporciones observadas en grupos con datos independientes, queda confirmada la hipótesis. (Tabla 9)

Hallé únicamente diferencias significativas entre la actividad física realizada por los dos grupos, no habiendo diferencias significativas en cuanto participación, en el resto de actividades.

##### HIPÓTESIS Nº 4:

La actividad físico-deportiva, si bien afecta en la mejoría inmediata del

estado emocional y las relaciones inter-personales de las internas, tiene límites terapéuticos.

La variable estado emocional no pude medirla objetivamente. Para tener algún índice de validez de las hipótesis, realicé entrevistas en profundidad, cuyos resultados parecen ir en el sentido de confirmar la hipótesis. El grupo "A" informaba que las sesiones de actividad físico-deportiva les aportaba un bienestar psíquico y físico por la diversión, la evasión, el desahogo... Pareció que la actividad física era un medio eficaz para facilitar las relaciones inter-personales. En todas las sesiones observé:

— Una agrupación de los elementos que en un principio venían disgregados.

— Un incremento de la relación, anotándose más de dos comunicaciones con diferentes internas por sesión.

Simultáneamente registré:

— Ocho agresiones verbales emitidas por el mismo sujeto en diferentes jornadas.

— Cinco sesiones en las que algunas internas no eran elegidas como compañeras para la ejecución de ejercicios por parejas.

— Tres sesiones de iniciación al baloncesto donde una interna fue rechazada por todas las participantes y a pesar de que jugara posteriormente fue ignorada.

— Una interna de la muestra dejó de acudir a las sesiones por no agradarle el grupo que frecuentaba asiduamente el gimnasio.

Por lo que se pone en cuestionamiento la capacidad socializadora, por sí sola, de la actividad física en tales Centros.

## INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

*La práctica no puede ser examinada al margen del contexto.*

La pena privativa de libertad "constituye una ruptura casi definitiva con el medio familiar y social".<sup>14</sup> En el interior se reproduce una micro-sociedad a "imagen de la vida social: trabajo remunerado, posibilidad de elección de compra, educación..."<sup>15</sup> La interna ha de adaptarse a un nuevo ritmo de vida, que le conduce a una pérdida de autodeterminación y por tanto, grandes dificultades para organizarse como individuo autónomo.<sup>16</sup> Comporta además unas alteraciones físicas como son el estreñimiento, la acumulación de gases en el estómago (vientres hinchados), trastornos en la menstruación, dolores de cabeza (causados por la angustia, el insomnio...). Todo ello provoca

desánimo apatía, pesimismo...<sup>17</sup> En general, la interna cambia fácilmente de conducta con altibajos emocionales. Como resultado de ello, se respiraba en el establecimiento peni-

tenciario un aire depresivo y agresivo a la vez.<sup>18</sup>

Las internas se enfrentaban a su situación de diversas maneras. La más frecuente era la de cumplir con el destino asignado pero no participando en las actividades organizadas. Tal rechazo provenía mayoritariamente del grupo de internas preventivas. Como decía una de ellas: "aquí nos encierran y luego nos persiguen para que participemos en las actividades...". Su ritmo de vida era pasivo, monótono... limitándose a "quemar" las horas del día: por la mañana en el bar, pasillos o patios ya sea solas o acompañadas; por la tarde cabía la posibilidad de acudir a la sala de televisión... Era el grupo con mayor grado de tensión y agresividad. Otra respuesta era la de mantener todo el día ocupado, a fin de evadirse de su situación. Solía darse normalmente en internas que ya cumplían la pena (juzgadas). Manifestaban así su interés por redimir el máximo tiempo de condena, participando en las actividades organizadas en el Centro y condicionadas para obtener un informe, del funcionario o equipo de tratamiento, favorable sobre su conducta. Esta actitud puede interpretarse además como "droga-refugio". Había un tercer grupo de internas, y penadas, que participaban en alguna actividad, motivadas por su contenido o para ocupar el tiempo libre.

Así pues, el resultado de las sesiones de actividad física no se puede aislar del entorno en que se desenvuelve.

La muestra observada acudió a las sesiones con una frecuencia no superior al 50%, oscilando entre el 9% y el 40,9%. No era usual que las internas participaran indistintamente en el triple contenido del programa (iniciación al baloncesto, gimnasia-jazz, y gimnasia mantenimiento).<sup>11</sup> Observé también que la asistencia era altamente irregular. A través de entrevistas no estructuradas con las internas, averigüé que a gran parte de ellas no les apetecía. Como dijo una de éstas, sufrían la "enfermedad talearia", sinónimo de estado depresivo. Las restantes respuestas fueron evasivas por lo que deduje su desinterés hacia la actividad.<sup>20</sup> Dichas respuestas sorprenderían al personal ajeno a la prisión, pero eran comprensibles en ese ambiente.<sup>21</sup>

La participación media durante el mes de observación fue de un 6,6% (de 7 a 8 internas), de una población total de 111. La asistencia a algunas sesiones llegó a ser hasta de 14 mujeres, en otras por el contrario, el número era de 3 ó 4, debiendo incluso anularse una sesión por falta de participantes. A pesar de todo fue la actividad que

acaparó mayor número de asistentes en el Centro.

## Otros condicionantes

Atendiendo las variables edad, sexo y procedencia socio-cultural y económica, podía presuponer con anterioridad a la experiencia una baja participación.

Diversas son las investigaciones que confirman el carácter minoritario del hábito deportivo en la edad adulta. El tanto por ciento de los "no practicantes" crece con la edad.<sup>22</sup> Este problema se agudiza en las mujeres: el sexo es una variable determinante en el índice de participación físico-deportiva, tanto en una institución penitenciaria como en la sociedad exterior. En un reciente estudio se constata, que el nivel medio de participación deportiva femenina en España era en 1970 de un 10% y que en 1985 oscilaba entre un 20 y un 25%, a diferencia del masculino cuyo nivel era superior.<sup>23</sup> La mayoría de mujeres, especialmente las de capas sociales inferiores, no incluyen la práctica físico-deportiva en el tiempo libre.

Un estudio realizado en 1984 por las asistentes sociales de la prisión de mujeres de Barcelona, afirma que "la entrada en prisión viene determinada por una situación socio-familiar y económica, caracterizada por múltiples carencias sociales".<sup>24</sup>

Tal afirmación ya invitaba a pensar que la participación no iba a ser masiva, dado que no se daban unas condiciones de vida que fomentaran la actividad física.

Durante la investigación pude comprobar que el nivel socio-profesional tanto del padre como de la madre de las internas, era bajo. La mayoría de ellos desempeñaban trabajos manuales. De igual manera, gran parte de las mujeres observadas habían realizado, con anterioridad a su ingreso en prisión, trabajos semejantes. Tan solo dos de ellas reconocían haber practicado la prostitución y el streep-tease. Las respuestas dadas por las asistentes se contradecían, haciéndome dudar de su fiabilidad, pero a pesar de ello, quedaba confirmado que su extracción social era baja.<sup>25</sup>

En cuanto a su nivel de instrucción cabe subrayar que ninguna poseía título universitario ni B.U.P. (Bachillerato Unificado Polivalente).<sup>26</sup>

## La anterior práctica deportiva: determinante

Si la procedencia sociocultural y económica era similar en ambos grupos, ¿a qué se debía el escaso índice de participación en las sesiones? Unos cuestionarios, a los que respondieron las internas, sobre la práctica físico-deportiva an-

terior a su ingreso en prisión me dieron la solución: la participación en las sesiones dependía de la "formación cultural afín a la práctica físico-deportiva",<sup>27</sup> es decir, de la educación física recibida en la edad escolar.

El ítem que me permitió llegar a esta conclusión fue: ¿anteriormente has practicado alguna actividad físico-deportiva? Dentro del grupo que participaba en las sesiones declararon que "sí han practicado" el 96,2% frente un 3,7% que nunca había practicado" (1 persona). Contrariamente, en el grupo que no participaba constató que "sí había practicado anteriormente" un 59,2% y el resto, un 40,7%, afirmó no haberlo hecho nunca.

Quise averiguar las razones por las que ese 59,2%, que anteriormente había practicado, ahora no lo hacía. Obtuve respuestas que me confirmaron:

1) La influencia depresora del medio

— "No tengo humor. Me siento deprimida".

— "No me apetece".

— "Porque al hacer esfuerzo me duele la cabeza".

— "Por aburrimiento y porque no me planteo hacer nada".

2) La desmotivación hacia la actividad

— "No me atrae suficientemente la atención".

— "No lo hago bien".

— "Por falta de tiempo".

3) Problemas de adaptación al medio

— "Todavía no me he adaptado".

— "Acabo de ingresar en la prisión y no estoy bien informada de las actividades que se ofrecen".

4) Otras

— "Por padecer el síndrome de abstinencia".

— "Por embarazo"...

El 40,9% que no había practicado nunca respondía con evasivas, escasamente argumentadas y que evidenciaron su desinterés:

— "Falta de tiempo".

— "No hay quien me anime hacerlo".

— "Acabo cansada de mi destino y no tengo ganas de hacer nada".

— "Me fatigo enseguida".

Tan solo dos internas declararon sinceramente que "no me llama la atención".

El grupo que participaba en las sesiones, respondieron haciendo hincapié en los beneficios psíquicos, físicos y estéticos conseguidos:

— "Para estar en forma".

— "Porque me gusta".

— "Lo creo necesario para la salud".

— "Me beneficia física y psíquicamente".

— "Para rebajar peso".

— "Para ocupar el tiempo libre".

### La práctica físico-deportiva no es la panacea

Dada la precaria situación de la mayoría de las prisiones españolas: hacinamiento, déficit de instalaciones... "el interno no sólo no aprende a vivir en sociedad libremente"<sup>28</sup> sino que aumenta sus conocimientos delictivos a través de "relaciones con otros delincuentes".<sup>29</sup> El pretendido objetivo de reeducar y reinserir socialmente a los penados está lejos de ser conseguido.<sup>30</sup> La privación de libertad genera actitudes negativas del interno frente a la sociedad,<sup>31</sup> fomentando la delincuencia y produciendo "una disocialización de las personas" que entran en prisión.<sup>32</sup> Por ello, es pretencioso afirmar que en las condiciones actuales, la actividad física sea un medio para conseguir la reinserción social del adulto inadaptado. Estudios realizados en el extranjero ponen en duda la "capacidad genérica del deporte para socializar y resocializar".<sup>33</sup> Observaciones por mi efectuadas, parecen confirmar que la actividad física por sí sola tiene limitaciones socializadoras. Consta:

1) Las dificultades que entrañaba integrar en las sesiones a las internas rechazadas por la población.  
2) Problemas de convivencia: clanes y bandas que emanan de la subcultura carcelaria y condicionan la asistencia a las sesiones.

Verifiqué además, que la actividad física no estimulaba el interés de las internas hacia el resto de actividades del Centro.

Como consecuencia, no tiene fundamento alguno afirmar que la actividad física transfiere mejoras en la conducta habitual de las internas.

**Pero pese a todo ¡Hay beneficios!** Observé que la actividad física era un medio eficaz para contribuir:

1. A la *humanización y mejora de la vida en prisión*.

— Facilitaba las relaciones interpersonales:

Agrupación de los sujetos que en principio venían disgregados, saliendo de la sesión agrupados.

Se incrementaba la comunicación verbal<sup>34</sup> ayudando a integrar internas desconocidas por la mayoría, como las de habla extranjera o las recién ingresadas.

— Potenciaba el protagonismo de las internas: se sentían escuchadas, respetadas, valoradas.

— Fomento del respeto a la compañera.

2. A la *prevención de la salud*

— prevención de enfermedades

causadas por el sedentarismo.

— Desarrollo de hábitos higiénicos.

— Disminución del tabaquismo.

3. A la *bienestar físico*

— Desarrollo y mantenimiento de la condición física.

— Mantenimiento de una correcta actitud o bien, corrección de la postura.

— Adquisición de nuevos aprendizajes.

— Aceptación del propio cuerpo: disminución del sentido del ridículo e incremento de seguridad corporal.

4. A la *bienestar psicológico*

— Afirmación de la personalidad: satisfacción de la necesidad de expresión.

— Relajación, ocio activo: evasión, divertimento...

— Liberación de agresividad.

— Por los refuerzos positivos obtenidos al asimilar una técnica.

— "Atractivo de un nuevo polo de interés".<sup>35</sup>

— "Por el cambio de decoración" que implica la actividad: gimnasio.<sup>36</sup>

### Conclusiones

Se escapa del propósito de este artículo el planteamiento de soluciones al actual régimen penitenciario. Intento únicamente, aportar una nueva visión del medio carcelario desde mi cometido de Profesora de Educación Física.

1. Desmitifico la función resocializadora de la actividad física en prisión. Hasta que no exista una política social no se conseguirá la "anhelada reinserción del interno". Por tanto, es iluso pretender, dada la situación actual de los establecimientos penitenciarios españoles, que la actividad física, por sí sola, alcance tal objetivo.

2. Considero la actividad física como un medio terapéutico que contribuye a mejorar y humanizar la vida en prisión: incrementando la calidad de vida.

3. La Educación Física no debe ser utilizada para garantizar el buen funcionamiento de la institución, ni tampoco con fines propagandísticos, con objeto de conseguir una opinión pública favorable.

4. Las actividades físico-deportivas en los establecimientos penitenciarios deben ajustarse a las necesidades reales de los internos.

### Propuestas a corto plazo

A. Contratación de personal técnico de Educación Física cualificado, para encauzar la práctica en tales Centros.

B. Dotar de una infraestructura deportiva para que el interno practique dignamente la actividad: instalaciones deportivas, vestuarios, material...

C. Sensibilizar a la Administración Penitenciaria sobre la necesidad de desarrollar una normativa (que ya

existe en otros países europeos, como por ejemplo Francia) sobre el desarrollo de esta práctica.

D. Animar a los equipos externos al Centro Penitenciario para que "jueguen" con los internos dentro y fuera de la prisión.

*Propuestas a medio y largo plazo*  
Si se dieran las condiciones idóneas de terapia social:

E. Creación de clubs deportivos como posible fórmula de readaptación social (cumplida la condena los jugadores interesados en continuar la práctica pueden ser absorbidos por equipos del exterior).

F. Organización de cursillos de monitores deportivos, entrenadores, árbitros... entre los internos, para facilitarles la obtención de títulos deportivos con miras a su futuro profesional.

G. Consideración de la actividad física como medio para conseguir la reinserción social: —a través de la adquisición de hábitos adquiridos— por la transferencia en el cumplimiento de las normas de juego: reglamento.