

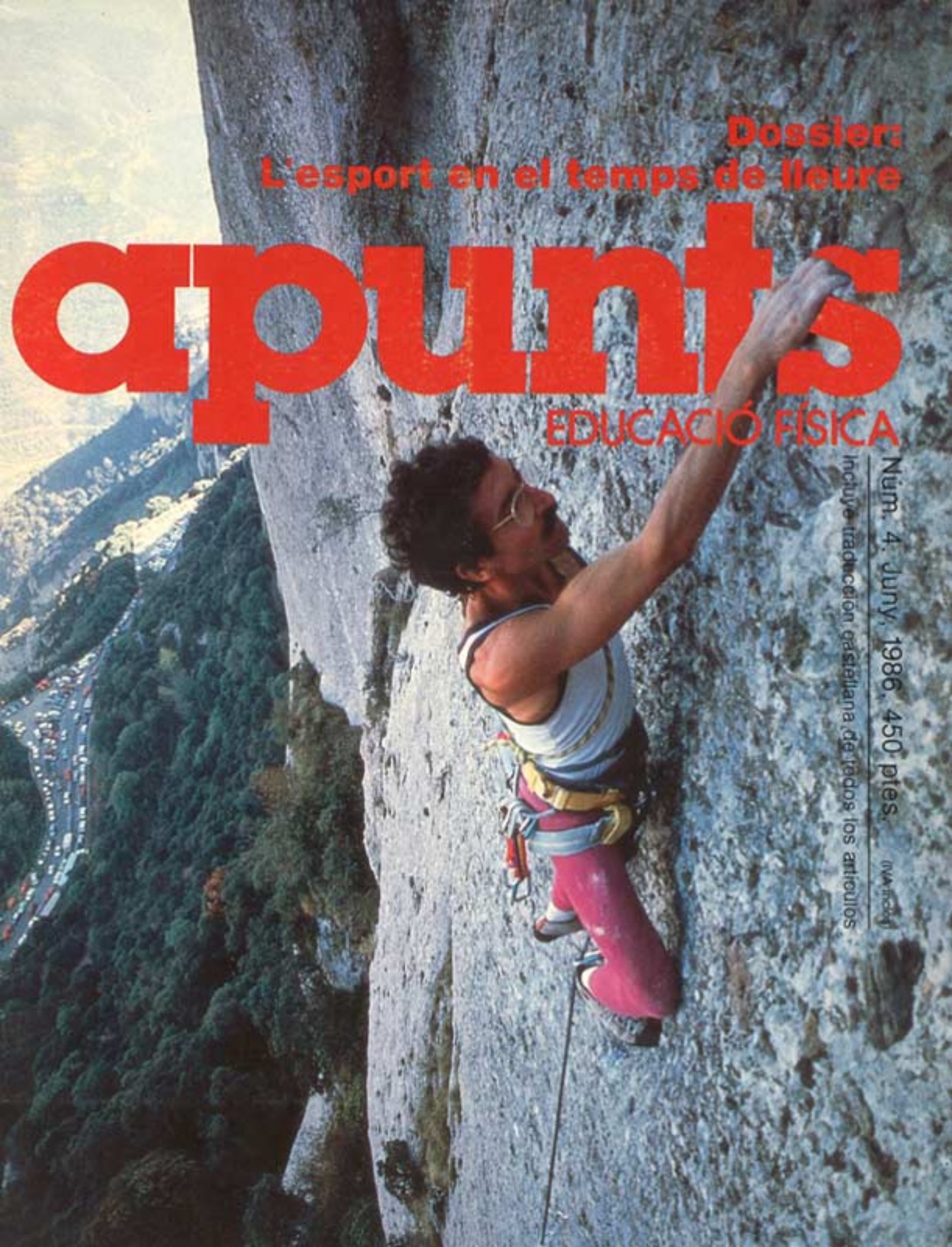
Dossier:
L'esport en el temps de lleure

apunts

EDUCACIÓ FÍSICA

Núm. 4. Juny, 1986. 450 ptes. (IVA inclt)

Incluye traducción castellana de todos los artículos.





INTRODUCCIÓ: UN ESPORT QUE ES VA FENT SEGONS EL DICTAT DEL TEMPS

Manuel Pérez, llicenciat d'E.F., director tècnic del Patronat Municipal d'Esports de l'Hospitalet del Llobregat.

Quan, l'any 1981, finalitzà a Barcelona el I Stage Alternatiu Europeu sobre esport recreatiu, es va començar a divulgar pel nostre país amb una notable celeritat un nou concepte de pràctica esportiva altament suggestiva per a aquells de qui depenia la responsabilitat de planificar i programar les ofertes esportives. L'esport recreatiu comportava la no-competició, la participació voluntària en la pràctica, la reglamentació del joc proposta i acceptada pels mateixos jugadors, la convivència social en el plaer del moviment, etc. En definitiva, es constituïa en un element d'avantguarda per a l'educació social i, alhora, en font de plaer i diversió.

Aquest nou model va tenir una gran acceptació perquè, entre d'altres coses, responia a la necessitat que sentien les forces progressistes que havien arribat al poder d'oferir un model de pràctica esportiva alternatiu a l'esport tradicional relacionat amb una concepció totalitària de la societat. Es buscava d'alguna manera un signe d'identitat en el terreny esportiu que coincidís amb les aspiracions de democratització social, i l'esport recreatiu reunia en la seva filosofia els elements necessaris.

Però l'intent de trasplantar al nostre sistema esportiu un model de pràctica centrat en el temps lliure, la finalitat del qual és clarament hedonista, entra en contradicció amb les concepcions socials d'avui que imposen una determinada imatge corporal; un aprofitament del temps lliure en funció d'ella. L'exigència d'un determinat model d'home i de dona que marca la societat del moment —éssers actius, estilitzats, bonics, somrients, etc— obliga a ocupar el temps d'oci en activitats, la finalitat de les quals comporta una millora de la imatge social per sobre de la finalitat merament lúdica que proposa l'esport recreatiu.

L'adopció i inclusió gairebé immediates del terme "recreatiu" en l'oferta esportiva va implicar un procés, fins a cert punt irreflexiu de mimetització de les ofertes existents en d'altres sistemes esportius més avançats i amb una més gran experiència pluridisciplinària, com els centreeuropeus.

De fet, una anàlisi de les actuals ofertes esportives de temps lliure demostra que, malgrat que moltes d'elles pretenen ser recreatives exclusivament, obeeixen unes finalitats d'aprenentatge (sobretot les dirigides a infants i joves) o de millora de la imatge física i social (programes de manteniment físic, aeròbic, etc). És clar que això no implica que estiguin mancades d'elements lúdics, però és necessari recordar la diferència que hi ha entre les finalitats que les promouen i les de l'esport recreatiu en la seva essència.

L'aportació més significativa del model recreatiu a l'oferta esportiva actual es troba en la introducció d'elements metodològics basats en el joc, fet que enriqueix el procés pedagògic global, al mateix temps que fa més agradable la pràctica física.

El moment de crisi que estem vivint (no tan sols socioeconòmic, sinó també conceptual pel que respecta a l'oci i el temps lliure) dificulta l'assumpció total de la filosofia de l'esport recreatiu. Encara tenim massa coses per fer abans de plantejar-nos una pràctica esportiva l'objectiu de la qual sigui divertir-se. De totes maneres, el model recreatiu està destinat a ocupar un paper predominant en l'espectre de possibilitats d'ocupació del temps lliure.

Aquest dossier pretén tractar el fenomen del "boom" d'ofertes esportives per al temps lliure i la seva pretesa identificació amb l'esport recreatiu a través d'articles que van des d'una reflexió sociològica sobre les tendències actuals de la pràctica física, a una anàlisi de les funcions que han de cobrir les persones que dirigeixen o haurien de dirigir les ofertes esportives considerades "de base", passant per una anàlisi del mercat actual pel que fa referència al tipus de pràctiques que s'ofereixen, així com una col·laboració sobre el tractament pedagògic que s'hauria de donar a l'esport de temps lliure.

Filosofia i característiques de l'esport recreatiu*

L'esport recreatiu existeix com a pràctica física eminentment lúdica des que l'ésser humà aprengué a jugar a través del moviment. De totes maneres, el seu estudi sistemàtic i la seva promoció, així com la sensibilització social envers aquest tipus de pràctica, corresponen a una època molt més recent.

L'origen del moviment d'esport recreatiu té la seva base en l'inici de la dècada dels seixanta, coincidint amb la difusió de les campanyes d'Esport per a Tots. En aquella època, el desenvolupament industrial, el creixement de les urbs i la recerca de la productivitat laboral, havien conduït al sedentarisme corporal. Tan sols els esportistes de competició mantenien un nivell important d'activitat



QUADRE I

	ORIGEN (1960-1970)	(1970-1980)	TENDÈNCIA ACTUAL
FILOSOFIA	Millora de la condició física	Recerca del "Sentir-se bé"	"Sentir-se bé" de manera continuada.
IDEA CENTRAL	Condició Física	Condició física i psíquica.	Continuïtat en la millora de la condició psico-somàtica.
TIPUS DE PRÀCTICA	"Trimming"	Joc (Plaer)	Aproximació lúdica de les disciplines esportives.

física. Aquesta situació estava deteriorant la qualitat de vida social, per la qual cosa, els responsables de l'època van veure la necessitat de sensibilitzar la població per tal que es moguéssin a través d'ofertes esportives que, sense refusar la competició, fossin "practicables" per la major part de la població. D'aquest fet va néixer l'"Esport per a Tots".

L'evolució de la filosofia que sustentava aquesta oferta des de la seva aparició fins ara, que es parla d'esport recreatiu, es pot analitzar en el quadre I.

En la pràctica d'esport recreatiu el més important ja no és la millora unilateral de la condició psicossomàtica, sinó l'experiència lúdica passa a ocupar la posició predominant com a objectiu central.

Es produeix una variació en el paper del joc, que passa de ser un element metodològic utilitzable per a assolir finalitats d'aprenentatge o "performance", a ser l'objectiu principal de la pràctica.

L'esport recreatiu no té com a objectiu principal la millora de les condicions de l'individu, encara que no es menyspreï com a objectiu secundari: es vol trobar el plaer de jugar com a finalitat prioritària. Es realcen els valors intrínsecs del joc.

Aquesta nova concepció de la pràctica ha motivat fins i tot que a Flandes s'hagin organitzat cursos de formació centrats específicament en la "traducció" recreativa d'una disciplina esportiva, a més dels cursos habituals de formació de monitors de pràctiques recreatives.

Característiques de l'esport recreatiu

L'esport recreatiu és un concepte comprensible d'esport i de formes esportives centrades principalment en la recreació, on poden aplicar-se regles oficials. El que més importa és el plaer, la diversió, sentir-se alegre i la possibilitat de tenir contacte social a través d'una pràctica en la qual tothom pot participar a la seva manera. Relacionem a continuació alguns aspectes que poden ajudar a aclarir el concepte d'esport recreatiu:

1. Tothom ha de poder participar sense que l'edat, el sexe o el nivell d'entrenament es converteixin en factors limitadors. Això permet una simplificació pel que es refereix a les regles del joc, el material necessari, el terreny de pràctica, etc.
2. Les regles poden ser creades i/o adaptades (a ells mateixos o a la situació) pels propis participants. Això implica una aportació creativa per part dels participants.
3. Hi ha possibilitats d'opció pel que fa referència al tipus d'activitats, com practicar-les, etc.
4. El fet de "jugar amb els altres" és més important que el de "jugar contra els altres". El fet de guanyar o perdre,

QUADRE II

EL JOC

VALORS	EXTRÍNSECS	INTRÍNSECS
	El joc és un mitjà per a assolir determinats objectius	Jugar pel plaer de jugar. El joc es constitueix en objectiu.
Es pretén	Aprender tècniques. Millorar la relació socio-afectiva. Millorar de les condicions de l'individu.	El plaer ARA.
Els objectius s'assoleixen:	Més tard. A mitjà i llarg termini.	En el mateix moment de la pràctica.

QUADRE III
ESPORT DE RENDIMENT EN COMPARACIÓ AMB L'ESPORT RECREATIU

	Esport de rendiment	Esport recreatiu
Objectius, motius, necessitats aspiracions	Buscar el rendiment absolut, els rècords: centrat en l'estima al públic, elecció, mobilitat social, guanyar diners.	Centrat en el plaer, la joia, la sociabilitat, la comunicació, el relax, la compensació, la salut.
Mitjans i formes	Les formes del concurs estan lligades a regles; un sol aspecte; repartiment en grups d'edat, de sexe i de nivell de performance, per tal que sigui possible la comparació absoluta. Biològicament limitada a una edat que permeti la performance. Selecció i formació de talents elitistes. Performances forçades pels sponsors i per l'opinió pública. Obligacions de concurs.	Formes lligades i d'altres no lligades a regles; multitud d'aspectes; grups heterogenis, adaptats a circumstàncies que més o menys depenen de l'atzar. Possibilitats life-time; Possibilitats per a tots. L'anonimat permet una elecció lliure de comportament. Cap obligació de concurs.
Manera de practicar	L'entrenament va adreçat a una comparació de performance ulterior. Més hores d'entrenament al dia. Entrenament molt fatigós entès com una obligació. Funcional, seguint un planning, econòmic; Mètodes d'entrenament imposats i formals. Formació autoritària per entrenador, acompanyament científic/"guardiana". Manera de viure força monòtona, guetto "asceti". Estructura organitzadora estrictament definida.	Exercici i jocs centrats sobre el moment viscut en l'actualitat. Entrenament de tant en tant. Exercici adreçat al plaer. Es fan també coses que no són necessàries. Mètodes escollits lliurement. Participació democràtica. Manera de viure normal. Possibilitats d'organització variades
Conseqüències	Isolament, concurrència, rivalitat. Intercanvi social, comunicació, solidaritat i cooperació, sempre que contribueixin a l'augment de la performance.	Individualització com a emancipació, espontaneïtat, creativitat. Intercanvi social etc., com a valors en si mateixos.
Despeses i la seva motivació	Despeses elevades per a individu. Funció política-representació nacional. Funció de distracció (el "circ" de l'esport).	Despeses reduïdes per individu participant. Mesura social de formació i d'higiene. Possibilitat d'autorealització.

(Dieckert 1974)

element agonístic de la pràctica, passa de ser un objectiu al mitjà utilitzat per a divertir-se.

5. La pràctica recreativa no descarta l'aprenentatge, ja sigui d'habilitats i tècniques, o d'actituds.

6. Tot i que no sigui el seu objectiu principal, no s'ha de descartar l'esforç físic.

Els jocs esportius dins de l'esport recreatiu tenen una funció lúdic-social en front al paper de rendiment i aprenentatge de tècniques que impliquen la pràctica tradicional.

Per altra banda, tant l'esport recreatiu com el de rendi-

ment, tenen elements comuns de pràctica física, la qual cosa pot fer que es confonguin entre ells. L'accent que tinguin, tant els objectius a aconseguir com els elements de la pràctica, serà el principal factor de diferenciació entre ells dos. Una mateixa proposta de moviment pot deixar de ser recreativa si es considera el rendiment més important que la diversió.

Les diferències que hi ha entre l'esport de rendiment i el recreatiu es poden comprendre millor analitzant les característiques més representatives dels dos. (Vegeu quadre III).



Com dirigir la pràctica recreativa

En l'esport recreatiu l'animador de la pràctica juga un paper molt important, ja que, com que no hi ha pautes de comportament estandarditzades, és necessari mantenir un "feedback" continu durant la sessió per anar adaptant l'oferta de moviment a la situació que hi hagi en cada moment. L'animador no dirigeix, sinó que proposa, i sempre en funció de les característiques globals del grup amb el qual treballa. S'ha d'eliminar la prepotència del monitor-entrenador sobre el grup. Frases de tipus:

"Aquí teniu el joc. Aquestes són les seves regles:..."

"Només s'ha d'aplicar aquesta tècnica, que és la millor." "En l'esport s'ha de ser el millor". "Tan sols l'entrenador, que és qui més en sap, pot dir com s'han de fer les coses."

S'oposen a la filosofia de la pràctica recreativa. El treball de l'animador recreatiu ha de comportar una filosofia crítica i independent. Crítica respecte a les "obligacions" intrínseques a la pràctica esportiva tradicional, i indepen-

dent per a modificar-les i adaptar-les a les necessitats de la situació. Aquesta independència crítica respon a una determinada concepció de l'ésser humà i de la societat. L'essència del rol de l'animador recreatiu es troba en la següent cita de Carl Rogers:

"Si no tinc confiança en l'ésser Mimà, em veig obligat a saturar-lo d'informacions de la meua elecció per tal que no segueixi el seu propi camí, és a dir, l'equivocat. Per altra banda, si confio en la capacitat de l'individu humà per a desenvolupar les seves pròpies capacitats, puc oferir-li moltes ocasions per tal que es realitzi i al mateix temps, puc deixar-lo escollir el seu propi camí i la direcció que escolleixi per al seu aprenentatge."

NOTA:

* El text que continua està basat en les aportacions fetes per Paul de Knopp sobre les característiques de l'esport recreatiu. En concret es basa en els apunts facilitats per ell mateix a un curs organitzat pel BLOSO (Administració per l'EF, l'Esport i la Vida a l'aire Lliure) a Herentals (Bèlgica), el juny de 1982, per els alumnes de l'INEFC.

PUBLICACIONS INEF

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



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

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

ACTIVITATS FÍSiques DE RECREACIÓ

Noves necessitats, noves polítiques

Jesús Martínez del Castillo, llicenciat en EF

L'oferta d'activitats físiques a la població ha de tenir en compte els canvis socials i les noves necessitats motrius derivades d'elles.

Les pràctiques físiques al temps lliure han tingut els darrers anys una gran progressió. Els successius sondeigs i estudis que s'han anat realitzant mostren el continu augment del nombre de practicants, la progressiva diferenciació de les pràctiques realitzades, dels objectius que es volien assolir. Tot això ha comportat un augment del seu pes específic en l'aspecte social a nivell temporal, espacial, sociocultural, econòmic i institucional. Així i tot, una anàlisi més pausada ens revelaria que el camí que s'ha de fer és encara molt llarg (encara que algunes persones parlin precipitadament en afirmar que la taxa de practicants és semblant o propera a la d'altres països europeus), tal i com sembla que confirmen certs fets i processos:

- l'elevat nombre de ciutadans en voldria practicar però no ho fan per algun obstacle o el d'aquells que ignoren la conveniència de seva realització;¹
- l'escassetat d'investigacions orientades cap a les noves pràctiques corporals sorgides després de la transició.

Actualment, les investigacions continuen localitzades en un sector molt concret i cada vegada més reduït del sistema de les pràctiques físiques de temps lliure, com les esportives, les orientades cap al rendiment.² S'ha d'afegir a tot això l'escassetat d'investigacions realitzades per equips pluridisciplinars que tractin en tots els seus aspectes (biològics, psicològics, socials, pedagògics, espacials...) les pràctiques corporals;

- l'ambigüitat i confusionisme conceptual existent: esport per a tots, esport recreatiu, esport-pràctica, esport de temps lliure, esport-oci, esport municipal, nous esports, esports alternatius, esport escolar, esport infantil... — el baix grau de sinergia i de racionalització de la major part de les estructures públiques productores de l'oferta o dels elements que la constitueixen.

D'altra banda continuem produint, des d'un punt de vista qualitatiu i "amb algunes excepcions, els mateixos equipaments, els mateixos programes, les mateixes tècniques. Mostra d'això són els conflictes i tensions sorgits

quan determinats agents innovadors han intentat donar, a algunes Federacions — INEFS i Administracions Autònòmiques i Locals—, una resposta i sortida a les noves necessitats de la població.

Paradoxalment, aquesta resistència a la innovació no es presenta, en general, al sector privat comercial, ans al contrari.

La recerca o ampliació de nous mercats corre paral·lela a la creació o aprofitament de nous o antics espais, noves pràctiques, i, també, a la introducció de noves tecnologies o noves maneres d'organització de la pràctica. Tot això concorda amb les noves necessitats dels sectors socials que poden accedir a aquesta oferta privada comercial.

Encara s'ha de realitzar una anàlisi científico-pluridisciplinària del rol del cos, de les pràctiques corporals a l'actual moment històric que vivim. Mostra de tot això són les gratuïtes adhesions que realitzem a qualsevol dels diagnòstics sòcio-motors;

- les pràctiques físiques en el temps lliure són el regne de la motricitat

L'ampliació de mercats per les activitats físiques precisa la creació o aprofitament d'espais, la introducció de noves tecnologies i maneres diverses d'organització de la pràctica

alienada; el cos posseeix un valor de canvi, i no d'ús, una activitat consumista més, una altra manera de reproducció de les relacions socials...

— les pràctiques físiques al temps lliure són el nou "bàlsamo de Fierabras", l'aspirina-compensadora del sistema i l'entorn actual. Són les pràctiques que fan possible la realització de les expectatives humanes que el sistema nega a d'altres camps.

Tot això ens suggereix, entre d'altres, les següents preguntes:

— i, Estem presenciant un nou sistema de pràctiques físiques de temps lliure? i, Quines són les seves característiques? ¿Quina ha estat la seva gènesi?

factors ho han propiciat?

— ¿Es necessària la reorientació de les institucions?

Un nou sistema de pràctiques físiques de temps lliure

Si Coubertin aixequés el cap es quedaria sorprès del nombre de pràctiques corporals que hi ha actualment (i, potser també, més d'un polític, dirigent federatiu, arquitecte, urbanista, gestor o, fins i tot, llicenciat en Educació Física). Fins fa poc, poder conèixer els esports existents i practicats era una tasca força senzilla: n'hi havia prou amb consultar a la guia telefònica la relació de Federacions Esportives. Actualment, les pràctiques corporals a l'Estat espanyol són molt superiors en nombre a les cinquanta-quatre Federacions Nacionals que hi ha. A partir d'un determinat "esport" o pràctica corporal es generen infinites maneres de pràctica en el temps lliure, tal i com podem comprovar al quadre I, el qual malgrat la seva amplitud no pretén ser exhaustiu:

A tot això s'hi hauria d'afegir, entre d'altres, les següents pràctiques:

— la recuperació dels jocs populars i esports autoctons que estan realitzant algunes comunitats autònomes, diputacions i ajuntaments;

QUADRE I

PRÀCTICA-ORIGEN	NOVES PRÀCTIQUES
Esports de pilota	Squash, Frontenis, Paddle-Tenis, Wall-contact.
Tennis, Pimpong	Badminton, Indiana-tenis, Voley-tenis, Futbol-tenis, Platform-tenis, paddle-ball, racquetball. ³
Ciclisme, carretera, pista	Ciclo-cross, Trial "sin", B.M.X. (vol en bicicleta o bici-cross), Cicloturisme urbà, cicloturisme cultural, cicloturisme verd, habilitats amb la bicicleta.
Motorisme de velocitat	Motocross, Trial, Enduro, Mototurisme, Motoverd, Moto-neu, Speed-way, Iceracing, Rallyes.
Esquí alpi	Esquí acrobàtic, Biathlon, Surf alpi, Parasquí (un paracaigudes dirigible), Esquí-ballet, Esquí de fons, Esquí de fons per relleus, Esquí de travessa, Esquí fora de pista (per neu verge i/o dura), Esquí heliportat, Vela-esquí, Illicar sobre un plàstic.
Piragüisme	Descens per aigües braves, Canoa-turisme, Canoa-aventura, Kayak-polo.
Natació	Infinites activitats recreatives al medi aquàtic, ⁴ pràctiques a parcs aquàtic-recreatius.
Windsurfinisme de regates "balizat" clàssica	Regata fun, Estil lliure, Salts i Vois, sobre terra, sobre gel, catavela.
Esports de combat: Judo, Lluita, Boxa, Karate	Aikido, Full-contact, Kung-fú, Tai-jitsú, Jiu-jitsú, Kendo, Defensa Personal, Kobudo, Taekwondo, Muay thai, Kick-boxing, Kaiek-boxing, Karate infantil, Karate-do.
Esports d'equip	Infinites possibilitats a partir d'una o diverses de les següents modificacions: ⁵ ● adaptació de les dimensions o característiques de l'espai; ● adaptació del nombre de participants; ● adaptació de la cistella, xarxa o porteria; ● adaptació de les regles de joc; ● Adaptació del material de joc (més o menys pesat, més o menys gran, més lleuger o més lent...)
Esport aeri	Vol sense motor, Ultralleugers, Aladelta, Vol acrobàtic, Rallyes.
Gimnàstica	Gimnàstiques "dolces": de manteniment, Gerontogimnàstica, matrogimnàstica, prepart i postpart, stretching. Gimnàstiques "dures": Power lifting, Body-building. Usos alternatius del material convencional de gimnasia. ⁶

— les pràctiques informals realitzades al medi urbà, als parcs, espais oberts, murs, desnivells o en el medi natural; — Gymkames, Festes Esportiu-Recreatives, vint-i-quatre hores de... (per posar-hi un número);

— les pràctiques lligades a l'expressió i/o al ritme: dansa, ballet, gim-jazz, aeròbic, rolling, expressió corporal. ¿Quins són/han estat els eixos d'aquest desenvolupament de les pràctiques corporals en el temps lliure? Tot

Convindria aprofundir les relacions entre capacitat biològica, personalitat, imatge corporal i actitud cap a activitats motores, amb els diferents mòduls d'organització del temps alliberat

i que cada tipus de pràctica necessita una anàlisi específica, sembla que es poden deduir algunes característiques comunes a la seva majoria:⁷

— diversificació interna de cada conducta motora;⁸

— combinació de dues o més conductes motores;

— recerca d'altres espais o canvis en la manera d'utilització;

— aplicació de les noves tecnologies a l'espai, els equipaments, el material i/o les màquines;

— desplaçament de la força cap a l'equilibri, l'habilitat i/o l'estètica;

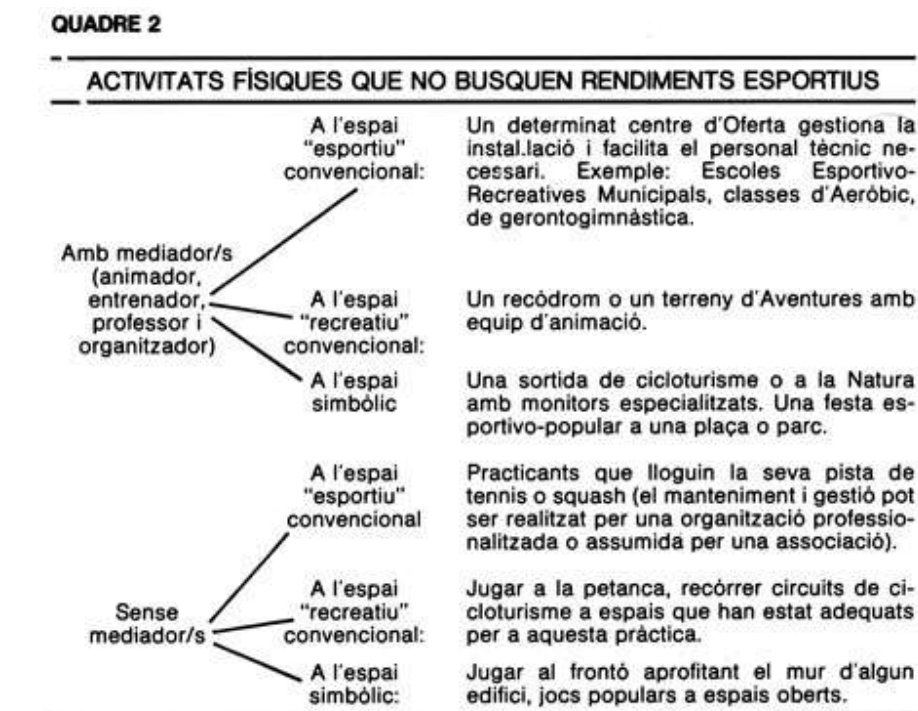
— descodificació i desnormalització de les pràctiques;

— als esports de combat, distanciamment de l'adversari i/o disminució dels contactes.

Paral·lelament a aquesta transformació de les conductes motores en el temps lliure, s'han registrat d'altres canvis. Fins fa relativament poc temps, parlar de pràctica física de temps lliure era fer referència a la pràctica d'un esport en el si d'un club, sota la direcció d'un entrenador i en un espai esportiu convencional. Actualment, juntament amb aquest model, hi ha d'altres maneres de realització, de gestació de l'activitat: des de pràctiques en les quals l'individu "assisteix" a una activitat que se li imparteix i se li gestiona totalment (material, espai...),⁹ fins a d'altres en les quals l'autoorganització de la pràctica és absoluta. En aquest sentit s'ha de recordar que, l'any 1980, un 52% dels practicants ho feia a espais simbòlics al mateix domicili, i que l'any 1985 ho feia un 46%.¹⁰

¿No és cert que aquestes transformacions sembla que indiquin que ens trobem davant dues concepcions diferents pel que fa a la relació activitat física/individu?

— una perspectiva tradicional segons la qual l'individu s'ha d'adaptar, sotmetre's a l'"esport" tal com aquest es trobi codificat i normalitzat per instàncies alienes a ell mateix, així com als "valors" de l'"esport",



— una perspectiva innovadora en la qual l'activitat física, i les seves maneres i espais de realització, és la que s'ha d'adaptar als interessos, capacitats, possibilitats i valors de l'individu.

És a dir, en pocs anys estem passant d'un sistema de pràctiques físiques en el temps lliure en què la perspectiva tradicional de l'esport era dominant, a un altre sistema en el qual és minoritari el sector de ciutadans-practicants acompanyats als valors, objectius i procediments de la perspectiva tradicional: — l'èxit esportiu és la finalitat;

— lliure acceptació en els processos d'entrenament de l'avoriment, la monotonia, el sacrifici i, fins i tot, el dolor i el fet de posar en perill de la salut i l'equilibri fisiològic, psicològic i psico-sociològic;

— encara que certs entrenadors, dirigents i atletes també vulguin assolir (i en alguns casos ho aconsegueixin)

d'altres objectius higiènics, afectius i socials, queda clar que la tendència general és que tot el procés es subordini al "resultat", a la marca. És per ells que l'"esportista", el seu entrenador i el seu dirigent són valorats o rebutjats pel sistema (Federació, Mitjans de comunicació, opinió pública...) i que ells mateixos, i també els seus seguidors, es senten frustrats o realitzats; — relacions normalment autoritàries: dirigent/entrenador/atleta;

— pràctiques corporals molt codificades i normalitzades.

Aquests valors, objectius i procediments no semblen de cap manera compartits per la major part dels ciutadans practicants a l'Estat espanyol. L'anàlisi de les noves pràctiques físiques ens mostra la recerca, més o menys conscient a cada individu, de benestar físic, de diversió, de trencament amb tot el que sigui quotidià, de noves formes d'expressió, de comuni-

Les noves pràctiques físiques mostren una recerca en l'individu de benestar físic, de diversió i de trencament amb la quotidianitat

cació, d'una nova relació amb el propi cos, amb l'"altre", amb el medi. A totes aquestes tècniques sembla que hi hagi com a comú denominador i valor dominant l'hedonisme, el plaer immediat, generalment associat a valor com ara el fet de rebutjar l'autoritat i l'autoritarisme, la creativitat, l'auto manipulació i de tenir cura del cos i l'aspecte personal, el retorn a la natura. Havent arribat a aquest punt de l'anàlisi, ens qüestionem l'actual validesa del concepte "esport" o "activitat esportiva". ¿No és excessivament ambigu i poc representatiu de l'ampli espectre de conductes motores en el temps lliure actualment existents? ¿És suficient el fet d'afegir-li algunes etiquetes com esport-recreatiu, activitats esportiu-recreatives, esport-oci, esport per a tots, nous esports?

Nous processos socials, noves pràctiques de temps lliure

Certs exàmens mantenen la teoria que les condicions de vida d'amplis sectors de la població expliquen l'increment de la pràctica física en el temps lliure: hiperconcentració de l'hàbitat, mitjans no actius de desplaçament, augment del sector terciari, baix grau de participació a les decisions inherents al treball... Aquesta interpretació no es pot sostenir, ja que aquestes condicions no han experimentat grans transformacions des de l'any 1975 fins ara, per la qual cosa no poden explicar el creixement i transformació de les pràctiques físiques. Aquestes característiques de l'entorn restringeixen efectivament les possibilitats de moviment, de comunicació, de vivències agradables de l'individu urbà, i, per tant, aquest no veu satisfetes com abans del procés d'urbanització i de mecanització d'una manera natural una sèrie de necessitats i, entre elles, les del moviment.

La nostra tesi és que s'han articulat

dialècticament a aquest sistema de necessitats no satisfetes per l'entorn, una sèrie de nous processos socials ocorreguts des de l'inici de la transició política l'any 1975. Intentarem exposar-los encara que només sigui esquemàticament:

- l'augment del temps alliberat¹¹ en amplis sectors de la població com a conseqüència d'una certa disminució del treball domèstic —tot i que encara queda un llarg camí per recórrer en aquest àmbit¹²; la disminució de la pluriocupació i la jornada laboral; l'augment de l'atur. No obstant, convé recordar que d'altres sectors no han vist augmentat el seu temps alliberat, ans al contrari, com a conseqüència, entre altres factors, de l'economia submergida, l'augment il·legal d'hores extraordinàries treballades;

- la consolidació de la societat de consum i la necessitat del capital de trobar nous mercats rendibles o ampliar els que ja hi havia" (construcció d'instal·lacions; obertura de sales privades; venda de calçat, vestits i material; ensenyament o facilitació de la realització de l'activitat; venda de les noves màquines...);

- l'ascens de nous valors socials, noves expectatives en els estils de vida constatats per certes investigacions," coincideixen significativament amb els valors buscats a les noves pràctiques: hedonisme, diferenciació marginal, expressió de la personalitat, creativitat, automanipulació, rebuig de l'autoritat, retorn a allò que és natural, a la natura, obertura a la novetat, recerca d'equilibri, cura de l'aspecte personal;

- el paper estratègic al capitalisme avançat de la reproducció de la força del treball" i en la qual les pràctiques físiques juguen òbviament un rol important; igual que en la reproducció de les relacions socials. En aquest sentit es pot comprovar en algunes de les noves pràctiques la lògica de la distinció feta per Bourdieu," ja que les classes altes es veuen impel·lides a realitzar noves pràctiques en anar-se

popularitzant successivament alguns esports. És a dir, sembla que s'observa una dinàmica en la qual les classes mitjanes van accedint successivament a pràctiques que anteriorment eren reservades a la classe alta, mentre que aquesta sembla veure's obligada a "emigrar" a noves variants de la nova conducta motora (per exemple, l'esquí heli portat);¹⁷

- l'augment de la capacitat adquisitiva de la població i l'increment de la classe mitjana ocorregut durant els primers anys de la transició (encara que aquesta tendència s'ha invertit a l'inici de la dècada actual) va crear més possibilitats d'accés al mercat esportiu i corporal, alhora que s'articulà amb l'esmentat procés de distinció social;

- el procés ininterromput de terciarització (sector serveis) de la població activa;

- les noves institucions democràtiques semblen haver-se fet un cert ressò de les demandes de les classes populars d'accedir a la pràctica física i haver propiciat una certa democratització d'algunes de les pràctiques mitjançant l'increment de les inversions, la creació d'instal·lacions i l'augment i diversificació de les ofertes.¹⁸

S'ha de precisar que aquesta tendència no s'ha produït de manera homogènia a totes les Administracions ni a tots els territoris, ja que s'hi poden veure remarcables diferències.¹⁹

- l'aplicació de les noves tecnologies i/o la utilització de les energies "dolces" ha estat i és una condició sine qua non en el procés de diversificació d'una gran part de les seves conductes motores, especialment en cas d'utilitzar aparells per a efectuar els desplaçaments.

En resum, tot sembla confirmar que la interacció dialèctica d'aquests nous processos socials ha propiciat que certs sectors de la ciutadania hagin incorporat al seu estil de vida la pràctica física en el temps lliure, pràctica que, per altra banda, ha sofert i so-

Les noves necessitats motrius estan directament connectades amb les deficiències de l'entorn urbà, les exigències de la societat de consum i les característiques específiques de les relacions socials

freix una gran transformació de les seves característiques motores, quadres espacials i organitzatius i dels valors vinculats a la seva realització.

Cap a una democratització de les pràctiques físiques

Els sondeigs que sobre pràctica física dels espanyols s'han anat realitzant periòdicament des de l'any 1968 reflecteixen l'elevació ininterrompuda del nombre de practicants. (Gràfica 1)

taxes de penetració de la pràctica física segons les variables clàssiques en aquest tipus d'estudis (edat, sexe, nivell d'instrucció i categoria professional), observarem que les taxes de pràctica i els successius increments es concentren significativament als següents grups i estrats;²¹

— Població menor de 30 anys.

— Població masculina (tot i que sembla iniciar-se una certa disminució de les diferències amb la pràctica de la població femenina, especialment a les

cio-culturalment) i pogut (temporalment, material i econòmica) accedir a les noves ofertes comercials i/o públiques a aquells sistemes locals que aquestes han produït.

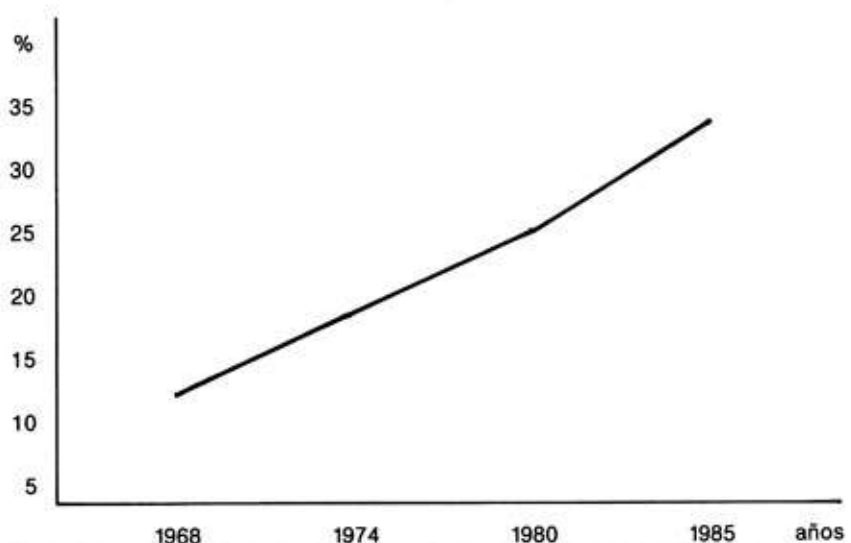
Per altra banda, les classes populars han mantingut pràcticament invariables els seus nivells de pràctica; tal com pot veure's a la gràfica 7.

„Per què hi ha aquesta no-introducció de les pràctiques físiques de temps lliure a la manera de viure d'aquesta classe social? Una primera explicació rau en la dificultat d'accedir econòmicament a l'oferta comercial o a l'oferta de centenars d'ajuntaments que cobren taxes desproporcionades a la capacitat adquisitiva d'amplis sectors (amb la qual cosa deixen de ser un servei públic). Però la pràctica ens està demostrant que la barrera no és tan sols el cost econòmic: n'hi ha prou amb veure les iniciatives ben intencionades de certes comunitats autònomes, diputacions i ajuntaments per a comprovar que, malgrat un cost reduït o, fins i tot, gratuït, no són els individus que pertanyen a aquesta classe els que hi acudeixen, sinó els de la classe mitjana. ¿Com es poden explicar ambdós processos? La resposta pot raure en la imatge corpo-cultural de cada classe.

Segons en Jean Remy, les classes mitjanes no dominen la producció dels comportaments culturals prestigiosos amb els quals, malgrat tot, es vol intentar identificar-se. Això comporta una gran inseguretat cultural i el fet que es converteixi en un grup consumidor de models, que espera rebre les seves orientacions de l'exterior i que, per tant, és fàcilment manipulable.

Gràfica 1.-

Evolució de la taxa de pràctiques de temps lliure en la població de 10 o més anys.²⁰



Font: Elaboració pròpia a partir dels sondeigs esmentats.

Ara bé, aquesta indubtable evolució quantitativa del número de practicants no sembla implicar democratització de l'accés a la pràctica, ja que aquest increment no s'ha repartit homogeniament en l'estructura demogràfica, social i autonòmica, sinó que ha estat absorbit per determinats estrats i comunitats. Si analitzem les

— Població amb nivells d'estudi de grau mitjà i universitari.
— Població no assalariada i qualificada laboralment.

És a dir, sembla que s'ha iniciat una democratització de l'accés a les pràctiques. Els seus principals beneficiaris han estat individus que pertanyen a la classe mitjana i que han desitjat (so-

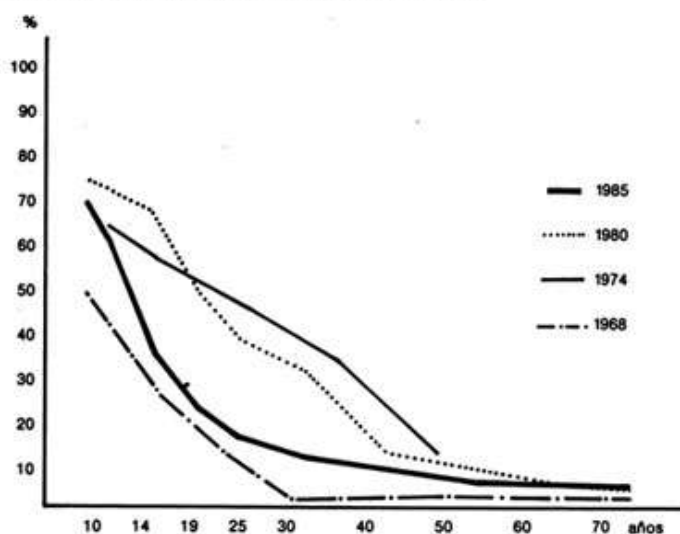
Per altra banda, les classes obreres tradicionals tenen una certa seguretat cultural, fruit d'una subcultura pròpia envers la qual senten una certa fidelitat.²²

La verificació d'aquestes teories en la nostra problemàtica i en la nostra formació social²³ es converteix, des del nostre punt de vista, en l'objecte



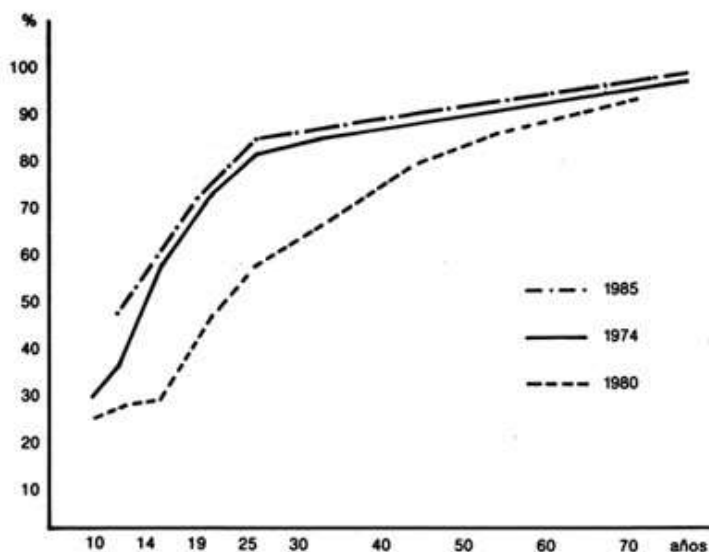
Gràfica 2.-

Evolució de la taxa de pràctica física de temps lliure per edats els anys 1968, 1974, 1980, 1985.



Gràfica 3.-

Evolució de la taxa de no-pràctica física de temps lliure per edats els anys 1968, 1974, 1980



d'una investigació particularment interessant.

¿No s'evitarien així potser estrepitosos fracassos d'assistència en certes iniciatives de l'anomenat "esport" per a tots o en certes ofertes municipals? ¿No tindríem més elements per a dissenyar aquestes ofertes i iniciatives especialment pel que fa referència a les classes populars?

En qualsevol cas resulta evident que les teories exposades sobre els nous processos socials i les imatges corporals i motores de les diferents classes socials no constitueixen res més que una aproximació, i no esgoten l'explicació de l'increment de les pràctiques corporals, el declivi ¿conjuntural? del model "esportiu", el submergiment del nou sistema de pràctiques, l'elevat nombre de ciutadans que no han incorporat a la seva manera de viure la pràctica física i el repartiment de totes aquestes realitats en l'estructura de classes.

Primerament, per limitacions d'espai i subdesenvolupament en aquesta àrea, hem tractat tan sols tres classes socials, sense distingir i sense entrar en una anàlisi de les fraccions que hi ha a cada una d'elles. Per altra banda, cada pràctica corporal és una pràctica social concreta, d'un/uns individus concrets, en una determinada conjuntura espacial i històrica, la qual cosa requereix òbviament una anàlisi específica que aquí no hem tractat.

E1 fet econòmic o el cultural no esgota el procés d'explicació de la no-pràctica de certs sectors, com pretenen certes visions mecanicistes del problema. Això és demostrat per la no-pràctica dels individus que pertanyen a les classes altes (amb suficient capacitat adquisitiva i de mobilitat per a accedir a qualsevol tipus de pràctica i/o quadre d'organització que desitgessin) o a les classes mitjanes, que actualment també podrien accedir a un tipus de pràctiques més restringit, però suficientment ampli. Fins i tot, a certs sistemes locals, individus de classes populars no s'incorporarien

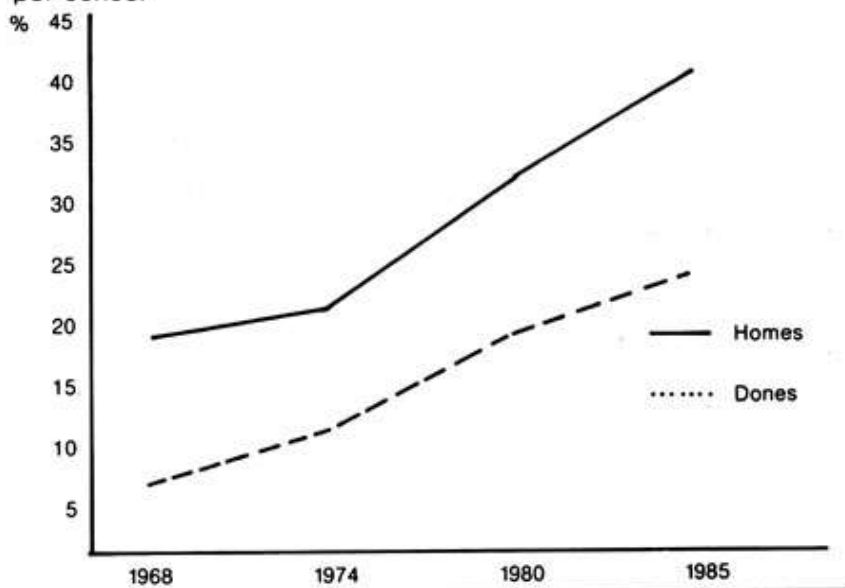
La democratització de /'accés a la pràctica ha beneficiat bàsicament les classes mitjanes mentre que les classes populars han mantingut invariables els nivells de participació

a la pràctica encara que tinguessin una oferta propera geogràficament i adaptada temporalment i econòmica a les seves possibilitats (la qual cosa convé matisar, ja que, menys excepcions en alguns sistemes locals, no s'ha intentat ni tan sols aquest procés de disminució dels obstacles que habitualment són argumentats pels no- practicants, els quals declaren estar motivats i interessats per realitzar alguna activitat).

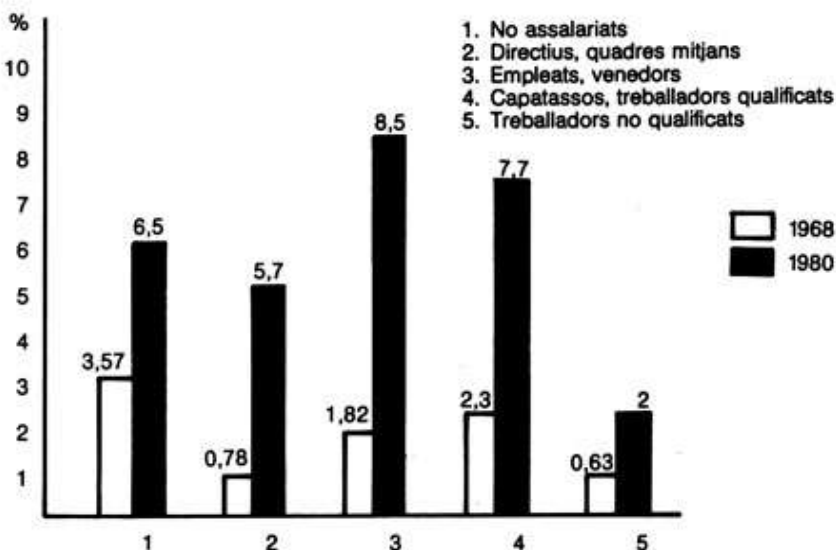
seria necessari investigar les trajectòries vitals i els processos de modelització corpo-socio-espacial dels individus, especialment en els no-practicants que no hi estiguin interessats?i.No convindria aprofundir en les interrelacions que hi ha entre capacitat biològica, personalitat, imatge corporal i actitud cap a activitats motores i els seus diferents quadres d'organització en el temps alliberatUno interessaria relacionar totes aquestes qüestions amb l'estructura de classes, amb els diversos entorns i temps dels individus, amb els nous processos d'adaptació a la crisi del Sistema Capitalista a la qual assistim en la nostra formació social?

Gràfica 4.-

Evolució de la taxa de pràctica física de temps lliure per sexes.



Gràfica 5.- Evolució de les taxes de penetració de pràctica habitual de la població activa per tipus d'ocupació (1968 i 1980).

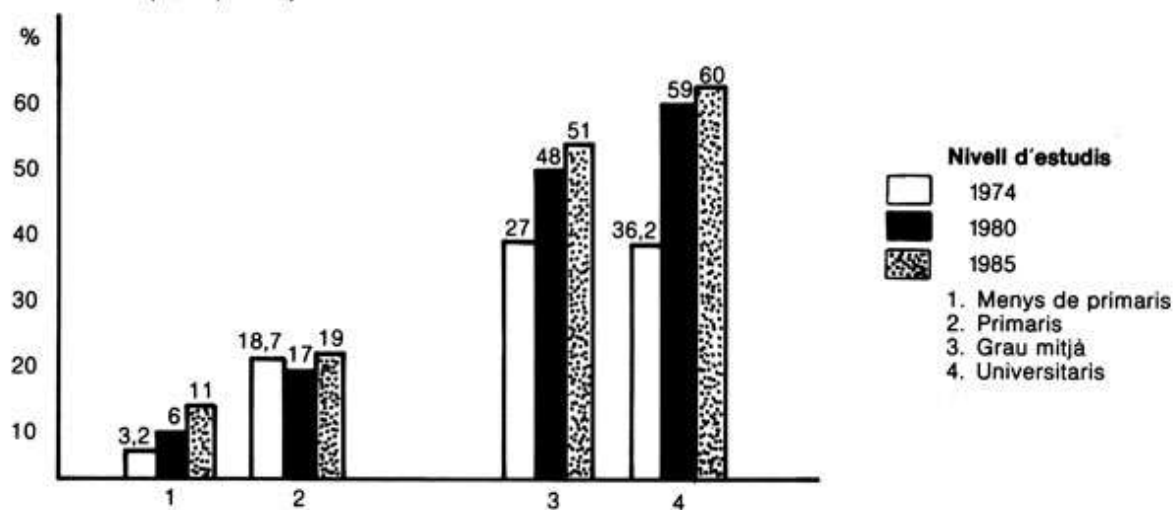


Cap a noves polítiques d'actuació de les institucions

La reflexió realitzada fins aquí ha intentat mostrar, fonamentalment, l'existència d'un nou sistema de pràctiques físiques de temps lliure, profundament diversificat en l'aspecte motor, en l'espacial, en els valors als quals es vol arribar, en els quadres d'organització i, també, els processos socials que han propiciat, el repartiment de la pràctica física en l'estructura de classes i l'elevat nombre de ciutadans que no han incorporat a la seva manera de viure l'exercici físic. Tot això sembla que indiqui que la necessitat d'un canvi en l'acció institucional en aquest àmbit estigui d'esquena a les noves necessitats de la població.

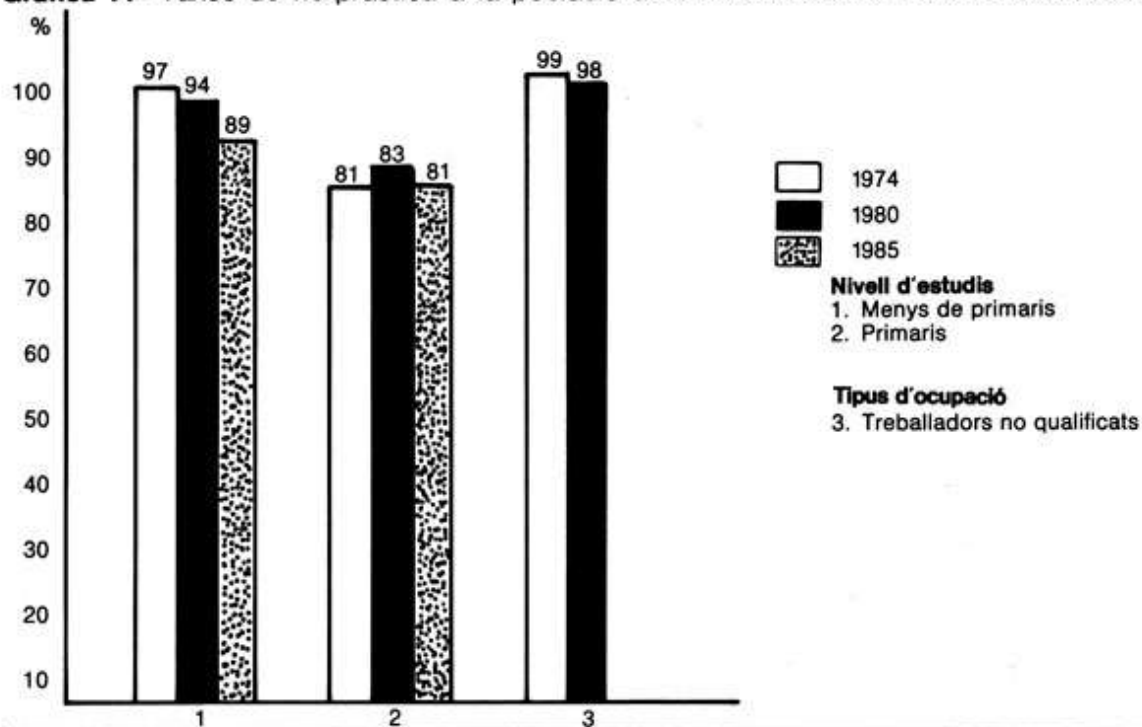
Cada pràctica corporal es una pràctica social concreta, d'uns individus concrets, en una determinada conjuntura espacial y històrica

Gràfica 6.- Evolució dels practicants segons el seu nivell d'estudis (1974, 1980).



(No hi hem inclòs el nivell de batxillerat pels canvis introduïts pel Ministeri en aquest nivell entre els anys 1974 i 1980, per la qual cosa es fa impossible la comparació).

Gràfica 7.- Taxes de no-pràctica a la població amb nivell d'estudis baix i treballadors no qualificats.



La qüestió és: quin canvi i cap a on? òbviament, cada agent social implicat en aquesta problemàtica (polític, gestor, ensenyant, animador, dirigent...) es pronunciarà subjectivament en funció de la seva concepció (més o menys conscient) del cos, de l'aspecte motor, del seu projecte de societat i, naturalment, dels seus interessos i motivacions.²⁵ Tal i com remarca en Parlebas, ixen nom de quins criteris podríem comparar i qui podria, en última instància, permetre's el luxe de decidir?²⁶

Havent arribat a aquest punt de l'anàlisi, ens neguem a presentar un receptari prepositiu de reformes per a escometre en l'oferta pública i en els processos de producció dels elements que la constitueixen. Primerament, perquè, tot i que disperses i sectorials, ja han estat repetidament exposades (en

seminaris, cursos i simposis celebrats durant els últims deu anys) les vies que ens portaran cap a una democratització de l'accés a la pràctica; a més, perquè les lògiques i interessos econòmics, ideològics, polítics, gremials o grupals (dels diversos grups de pressió que actuen), és a dir, el pes del fet social, avortarien o dificultarien des de l'arrel (com fins ara han anat fent) la seva posada en pràctica; en tercer lloc, perquè l'anàlisi realitzat evidencia que no seria suficient el fet de canviar o reformar l'anomenada "política esportiva" creant més equipaments, formant més quadres en la mateixa direcció que fins ara, i ni tan sols encara que s'hi introduïssin certs canvis qualitatius en els espais o els processos pedagògics i de gestió. Serien necessàries altres polítiques educatives (incloent-hi l'educació física), ambientals i culturals. Fins i tot, encara

que sembli contradictori, polítiques de desinstitucionalització de les pràctiques corporals.²⁷

De tota manera, estem assistint en aquests moments a una crisi econòmica, de valors, de separació de la societat política i civil, de desarticulació i descohesió de la societat civil. En aquest marc considerem important la necessitat d'una reflexió sensible, sistemàtica, continuada, crítica i solidària sobre les necessitats motores actuals i, com a conseqüència d'això, sobre les respostes pedagògiques, espacials, gestores i polítiques. Es a partir del dubte sistemàtic i del qüestionament permanent en cada agent social/institucional involucrat que es podrà arribar potser algun dia a parlar de temps alliberador, activitat motora i diversió recreadora.

NOTES

1. Vegeu els sondeigs sobre pràctica esportiva citats més endavant.
2. Vegeu NAVARRO, F. *Anàlisi dels condicionaments per a la participació activa en les activitats físiques de temps lliure*, comunicació presentada al I Simposi Nacional "L'Esport en la Societat Espanyola Contemporània". Madrid, I.N.E.F., 1983.
3. Tan sols són alguns exemples presos en DE KNOP, P. Jocs de pilota recreatius, a *L'Esport recreatiu per als nens*, Barcelona. Direcció General de l'Esport. Generalitat de Catalunya, 1981.
4. Vegeu MIRO, P. Les activitats aquàtiques com a esport-recreatiu, a *L'Esport Recreatiu per als nens*.
5. DE KNOP, P. Aspectes pedagògics dels jocs de raqueta, a *L'Esport Recreatiu per als nens*.
6. BRAASCH, P. Usos alternatius del material esportiu, a *L'Esport Recreatiu per als nens*.
7. Per a tractar aquesta etapa de la reflexió hem partit de l'anàlisi realitzat a França per POCIELLO, C. i d'altres, *sports et société*, Paris, Vigot, 1981.
8. Quan parlem de conducta motora ens referim al concepte ja dit per PARLEBAS, P. *La Crisi Actual*; a *APUNTS*, n°1, octubre 1985, Barcelona, I.N.E.F.
9. Aquest tipus de pràctiques correspon normalment al Model "estructurat i de passada" descrit per PUIG,

- N. *Reflexió sobre els equipaments esportius*, ponència presentada al I Simposi Nacional. "L'Esport a la societat Espanyola Contemporània", Madrid, I.C.E.F., 1983.
10. GARCIA FERRANDO, M. *Esport i Societat*, Madrid. Ministeri de Cultura, 1982.
- GARCIA FERRANDO, M. *Els Hàbits Esportius dels Espanyols*. Madrid. ICEF. 1986.
11. Sobre el concepte de temps alliberat, consultar l'obra d'en MUNNE, F. *Psicologia del temps lliure*, Mèxic; TRILLAS, 1980.
12. Tal i com va ser remarcat recentment en el Seminari "Esport i Dona", Madrid, I.C.E.F., 1986.
13. CASTELLS, M. *Crisi Urbana i Canvi Social*, Madrid; "Siglo XXI", 1981.
14. ANDRES ORIZO, F. *Canvi Socio-Cultural i Comportament Econòmic*, Madrid, C.I.S., 1979.
15. CASTELLS, M. *Crisi Urbana i Canvi*.
16. BOURDIEU, P. *La distinció*, Paris; Minuit, 1979.
17. Aquest procés ha estat esplèndidament analitzat a la formació social francesa per en POCIELLO, C. *Sports et Société*, 1981.
18. PUIG, N., MARTINEZ, J., APUNT: Evolució de les campanyes d'Esport per a tots a Espanya (1968-1983), a *Revista d'Investigació Física i Docu-*

mentació sobre les Ciències de l'Educació Física i l'Esport, n° 20 1, 2, 3, I.C.E.F., 1985.

19. Ibidem.
20. *Enquesta sobre activitats esportives*, Madrid, I.N.E., 1968.
- Enquesta sobre activitats esportives*, Madrid, I.N.E., 1974
- GARCIA FERRANDO, M. *Esport i Societat*, Madrid, Ministeri de Cultura, 1982.
- GARCIA FERRANDO, M. *Els Hàbits Esportius dels Espanyols*. Madrid, ICEF, 1986.
21. Les gràfiques exposades són de producció pròpia a partir dels sondeigs ja citats.
22. REMY, J. *La ciutat i la urbanització*, Madrid I.E.A.L., 1976.
23. A França ja ha estat iniciat d'alguna manera aquest procés.
- POLIELLA, C. i d'altres, *Sports et Société*.
24. CASTELLS, M. *La Nova Crisi Urbana*, article publicat a EL PAIS, 31 de desembre de 1984.
25. PARLEBAS, P. *La Crisi Actual*.
26. PARLEBAS, P. *La Crisi Actual*.
27. LOPEZ ARANGUREN, J.L. *Esport com a joc i concepció de la vida*, ponència de clausura del I Simposi Nacional "L'Esport a la Societat Espanyola Contemporània".

ASPECTES PEDAGÒGICS

Satisfacció lúdica, participació i autonomia personal

Josep M^a Puig Rovira i Jaume Trilla Bernet, Doctors en Pedagogia, professors de Teoria de l'Educació al departament de Pedagogia i Sistemàtica de la Universitat de Barcelona.

No sempre és fàcil determinar els objectius educatius de l'àmbit de l'esport i no sempre són els més adequats per a una educació completa y progressiva.

Àmbits en l'univers esportiu

L'esport és una de les realitats individuals i socials que manifesta una més variada gamma de funcions i en conseqüència, és objecte d'interpretacions i expectatives personals i col·lectives molt diferents. Per tant, avui per avui, es pot considerar l'esport com a un fet humà d'una gran polivalència. Polivalent en un doble sentit: primer, perquè serveix per aconseguir una multiplicitat d'objectius diferents —desenvolupar el cos, jugar, guanyar diners, omplir el temps lliure, esdevenir símbol per a un poble o símbol de solidaritat internacional, i molts altres— i en segon lloc, polivalent perquè cadascuna d'aquestes funcions és valorada de manera molt diferent segons les persones o els grups socials que les consideren. Aquesta amplitud de punts de vista fa que el tractament educatiu de l'esport no sempre sigui fàcil. No és del tot evident —almenys en la pràctica quotidiana no es veu gens clar quins són els objectius educatius en l'àmbit de l'es-

port. Funcions diverses i valoracions oposades fan que l'educació esportiva no sempre tingui un programa prou clar, i fins i tot, és possible també que haguem d'admetre que massa sovint els objectius, explícits o implícits, de la pràctica esportiva escolar i extraescolar no són els més adequats al que hauria de ser una educació esportiva progressiva i completa.

Abans d'endinsar-nos en l'anàlisi dels aspectes educatius de l'esport, i donada la varietat d'objectius que aquest sembla que busca, així com la multiplicitat de finalitats que també poden perseguir-se a través de l'educació esportiva, intentarem analitzar les pràctiques esportives segons diversos criteris, esperant trobar alguna de les causes de l'esmentada diversitat d'objectius. Primer, mirarem d'ordenar-los en àmbits diferents, per veure posteriorment dues grans maneres de plantejar-se la funció de la pràctica esportiva. Ambdós criteris ens han de permetre esbossar alguna indicació gene-

ral sobre l'educació física i esportiva, així com parlar amb més coneixement sobre les possibles línies pedagògiques per a l'esport no escolar.

El primer criteri per classificar àmbits d'activitat esportiva intentarà ordenar-los fent referència a les següents variables: el temps social durant el qual es realitza la pràctica esportiva, els objectius que els actors hi persegueixen, i les institucions encarregades de facilitar-la. De l'anàlisi d'aquestes variables ens quedem definits tres grans àmbits d'activitat esportiva:

1. L'educació física i l'esport escolar.
 2. L'educació física i l'esport ciutadà o recreatiu, que inclou tant el realitzat durant l'edat escolar fora de l'escola, com el realitzat durant tota la resta de la vida.
 3. L'esport de competició, que sovint però no necessàriament és professional o paraprofessional.
1. Considerem com a *educació física i esport escolar* aquell que es realitza en

Tant l'esport escolar com l'esport recreatiu han de ser orientats pels principis de l'esport com a oci-participació

el si de la institució escolar i durant l'horari propi de les activitats lectives. Ens hem de referir, per tant, de manera fonamental a l'educació física. Activitat que omple un temps que sense ser pròpiament de treball —l'escolarització no s'entén com a treball— tampoc no és temps lliure, ja que els nois no tenen una plena disponibilitat personal d'aquella part del seu temps —depenen dels mestres i normalment del que ells indiquen que cal fer— per tant, estan sotmesos a un nombre considerable d'obligacions de caire social. Els objectius de l'educació física escolar seran evidentment diferents segons els casos —tant si es parla de desenvolupament integral, conreu de les habilitats motores, manteniment de la salut, com de lloc de descoberta i preparació de futurs campions—, però en qualsevol cas són objectius que l'alumne molt difícilment podrà variar.

2. L'educació física i l'esport ciutadà o recreatiu no té en exclusiva una institució encarregada de potenciar-lo. Ho solen fer determinats clubs esportius, els municipis, diverses associacions ciutadanes, les escoles d'iniciació esportiva, les colles espontànies d'amics als carrers poc transitats d'algunes ciutats o pobles, i fins i tot la mínima institució social representada pels esportistes solitaris. Aquest tipus de pràctica esportiva es realitza durant el temps lliure de què disposa cada ciutadà. Serà, per tant, l'esport realitzat després de la jornada de treball o de l'escola, i que es practica perquè es decideix sense cap tipus de pressió per part de ningú. Finalment, els objectius que s'hi solen perseguir o no estan reglamentats i cada persona els auto defineix o, en cas d'estar-ho, solen ser força flexibles de manera que potser sense entrar-hi en contradicció hom hi pot atènyer també les pròpies finalitats. En darrer terme, donat que l'assistència és voluntària ningú no es veu obligat a fer res que no desitgi.

3. En tercer lloc, l'esport de competició de caire més o menys professional té com a institucions que l'acullen els clubs i les federacions esportives, així com altres organitzacions dedicades gairebé en exclusiva a la gestió de competicions. El tipus de temps que hom hi dedica no és el mateix en tots els casos, ja que depèn del grau de professionalització de l'esport, però habitualment ha de ser considerat com temps de treball, temps dedicat a un segon treball, temps invertit per poder més endavant treballar en la mateixa professió, o temps compensat d'alguna manera. Tot plegat sol ser un temps que, una vegada feta la decisió d'emprar-lo en una determinada activitat esportiva, se sol perdre la disponibilitat personal sobre ell, i es cau en un seguit d'obligacions laborals o quasi laborals força estrictes, com per exemple el ritme que imposen les competicions i els entrenaments. Quan als objectius, almenys els més evidents, solen ser guanyar i donar espectacle. És, per altra part, obvi que el treball, i en concret el treball esportiu, no té per què ser una tasca desagradable. El cas dels esportistes sol ser un dels exemples característics del treball sovint desitjat. En síntesi, ens trobem amb tres grans àmbits: un de treball —l'esport de competició—, un d'oci —l'esport ciutadà o recreatiu—, i un altre d'ambigu, que pot derivar vers el treball o vers situacions similars a les del oci —l'escola.

Dues funcions diferents de la pràctica

El segon criteri que utilitzarem per parlar de les pràctiques esportives fa referència a les dues grans funcions que l'esport aconsegueix en la nostra societat. Funcions ben diferents però que coexisteixen en el si de l'organització esportiva de la societat. No obstant, les formes de coexistència no

sempre són clares: a vegades es donen situacions d'antagonisme, que poden acabar amb la imposició unilateral d'una d'elles, i a vegades poden travessar-se, i es convenient que passi així, organitzades complementàriament, tot evitant qualsevol mena de conflictes.

Una d'aquestes maneres de veure el món de l'esport, que anomenarem "*esport com a treball-espectacle*", polaritza fonamentalment la pràctica esportiva a l'entorn de la competició i l'espectacle, envoltant-la de tot el que sigui necessari per assolir l'èxit. La preparació esportiva es basa en aquests casos en criteris de selecció per la qualitat dels esportistes, de competitivitat, de preparació minuciosa que acaba obligant a la professionalització, de control de marques com a millor criteri d'avaluació de rendiments, entre d'altres característiques semblants. Paral·lelament, l'esport és viscut socialment com a espectacle per omplir les estones de temps lliure, i com a símbol adaptable segons els casos, però sempre basat en la identificació personal o col·lectiva amb l'ídol o amb l'equip. Aquest model d'organització esportiva molt sovint acaba entenent o utilitzant l'esport de base com a "escola de campions", o com a vies secundàries per a aquells que no han arribat a ser-ho. El lloc idoni d'aquesta funció social de l'esport és l'esport professional i de competició, però sovint la seva lògica es troba també en el món de l'esport escolar i recreatiu.

L'altra manera de veure la realitat esportiva, que per entendre'ns retolarem "*esport com a oci-participació*", entén que l'esport ha de ser fonamentalment una eina de participació de tothom en activitats de joc eminentment motor i d'esport no competitiu, la finalitat dels quals rau en l'autosatisfacció, la formació integral i la salut. Aquí l'activitat esportiva està encaminada a potenciar el joc creatiu, l'activitat motora i la pràctica esporti-

L'esport recreatiu és un dret, no pot practicar la selecció sinó la constant promoció de tothom

va de tota la població. Per tant, l'esport com a espectacle és substituït per l'esport com a participació i promoció personal i col·lectiva. El lloc on es manifesta aquesta funció social de l'esport és en l'esport ciutadà i recreatiu i en l'educació física i l'esport escolar, bo i que a vegades certes formes d'esport de competició poden manifestar aquests mateixos valors per a individus concrets o grups més amplis.

Relacions entre l'esport i l'educació

Pensar en els aspectes educatius de l'esport recreatiu ens demana, abans de res, precisar alguns trets generals de les relacions que poden unir l'esport amb l'educació, fent referència a les diverses realitats esportives que hem considerat. Ens sembla que podem resumir-ho en un llistat de punts concrets. Primer, que els tres àmbits esportius —escolar, ciutadà o recreatiu i professional— mereixen una atenció pedagògica específica i en bona part diferenciada, a fi d'abastar els seus objectius propis.

Segon, que les dues funcions de l'esport han de coexistir de forma complementària. Això no vol dir, però, que pensem que les actuals manifestacions tant de l'esport com a treball-espectacle o de l'esport com a oci-participació ens semblin totalment adequades. No obstant, reconeixem en les dues funcions un possible paper cultural positiu.

Tercer, en l'actualitat la relació entre una i altra concepció de l'esport hauria de reequilibrar-se. Re equilibri que afavoriria l'esport com a oci-participació, que pensem que no està encara prou ben definit ni té prou suport organitzatiu. Cal, doncs, aturar l'actual polarització entre les dues funcions de l'esport.

Quart, tant l'esport recreatiu com l'esport escolar per ser plenament educatius han d'estar orientats per la lògica



de l'esport com a oci-participació. Per tant, durant el temps escolar i durant el temps lliure no es convenient fer de la pràctica esportiva una pedrera de futurs campions; admetem com és natural que d'aquests àmbits sortiran els esportistes professionals, però aquest no serà l'objectiu que reguli la seva feina esportiva. Aquest requeriment vol, per tant, un esforç pedagògic- esportiu notable per definir un programa d'acció basat en els criteris proposats. Cinquè, pensem que bo i no desitjant una especialització i preparació intensiva precoç, qui vulgui realitzar-la per

pròpia voluntat i en vistes a un futur d'alta competició, haurà de tenir els clubs o les associacions esportives adequades i específiques per preparar-se. No és aconsellable però que l'escola o l'esport recreatiu supleixin aquesta funció.

Sisè, el punt anterior suposa un pas de l'esport com a oci a l'esport com a treball. Realitzar aquest canvi crec que requereix una decisió voluntària i ben informada. Canvi qualitatiu, que com hem dit, es concreta en institucions diferents, així com en mètodes pedagògics adequats als objectius respectius.

L'esport recreatiu ha de fer compatibles les manifestacions espontànies i naturals amb un treball que expressi progressivament allò que es pot anar assolint



Setè, l'escola, pel que fa a l'esport de competició, hauria d'ensenyar als joves a fruir-ne, entendre'l, i aprendre a mantenir l'equilibri entre passió i equanimitat. També pot lligar l'esport amb altres disciplines escolars, com per exemple la biologia, la geografia o la història. Pensem que aquest és un objectiu de l'escola respecte a l'educació per a l'oci.

Per una pedagogia de l'esport recreatiu*

En aquest apartat intentarem definir amb més precisió els criteris pedagògics que, al nostre parer, haurien de fonamentar l'acció educativa en l'àmbit de l'esport recreatiu.

1. L'esport recreatiu és un dret

La possibilitat d'emprar una part del temps lliure que cadascú disposa en activitats motores i esportives no es pot considerar com un privilegi reservat a una part de la població, sinó un dret que les institucions públiques i, si s'escau, altres instàncies han de satisfer. Tothom ha de gaudir, si ho desit-

ja, de la possibilitat de beneficiar-se durant tota la vida dels avantatges, utilitats i satisfaccions que reporta la pràctica de l'esport. Això suposa, en primer lloc, el compromís dels poders públics de donar aquest servei en unes condicions de qualitat infraestructural i pedagògica suficients. A més a més, implica, ja des d'una perspectiva educativa, l'adopció d'un determinat estil d'animació esportiva. Per tant, si l'esport recreatiu ha de ser una possibilitat que s'ofereix a tothom —vells, joves, nens, adults o malalts—, i donat també que està regit per la lògica de l'esport com a oci-participació, l'acció pedagògica ha de regular-se per les següents normes: a) la reducció de l'esperit competitiu —la competitivitat— com a motor de la pràctica esportiva, ja que aquest és un component que tendeix a polaritzar la motivació per l'esport exclusivament o dominantment en l'afany per guanyar o ser el millor. Això no vol pas dir que la competició hagi de quedar exclosa de l'esport de recreació, sinó que no en serà la seva finalitat. Fins i tot, creiem que segons com s'utilitzi pot ser una experiència molt educativa; b) en l'es-

port educatiu caldrà utilitzar la mesura més com element que permet la comparació amb anteriors registres personals, i no tant com a eina per procedir a la classificació i jerarquització dels participants; c) en conseqüència, l'esport recreatiu no ha de destacar i encara menys seleccionar els millors eliminant els menys eficients. Si l'esport recreatiu és un dret, no es pot practicar la selecció sinó la constant promoció de tothom.

2. L'esport recreatiu ha de respectar l'autonomia dels participants

La intervenció educativa en l'àmbit de l'esport recreatiu ha de garantir l'autonomia dels esportistes en la decisió d'iniciar l'activitat, i en la seva organització i regulació.

L'esport recreatiu, en tant que activitat que es realitza durant el temps lliure, ha de respectar la disponibilitat que sobre aquest temps han de conservar en tot moment aquells que el gaudeixen. Això vol dir que mai ningú no hauria de ser obligat, pressionat o convençut subtilment a participar en activitats esportives de caire recreatiu, sinó que ha de poder decidir sense imposicions dedicar o no una determinada estona a l'esport. Si el temps lliure s'entén com a "llibertat de"; és a dir, absència d'obligacions de treball, no podem fer-li perdre aquesta qualitat substituint les obligacions escolars o de la feina per obligacions esportives imposades per la família o per alguna altra persona o institució. Per altra part, l'interès per l'esport no es pot fer créixer per força, sense el perill de caure en situacions contraproductives.

En segon lloc, l'esport recreatiu hauria de potenciar la col·laboració de tots els participants en l'organització de l'activitat i en la resolució de tots els inconvenients que solen sorgir durant la pràctica de l'esport. Entenem, per tant, que el diàleg entre els esportistes serà el millor mecanisme per aconseguir l'acord en tots el temes que en l'àmbit de l'esport recreatiu



poden restar en mans dels usuaris d'aquest servei. En aquest sentit, el paper del monitor o especialista no ha de definir-se manllevant la responsabilitat que entre tots es pot assumir. A tall d'exemple, i sempre tenint en comte les circumstàncies concretes en què es desenvolupa l'experiència, som del parer que la decisió dels jocs o esports que cal realitzar, les regles del joc —en cas de què aquest ho permeti—, els problemes d'entesa i convivència que solen sorgir, així com altres temes semblants són el contingut organitzatiu que no pot quedar totalment al marge dels mateixos interessats. Esperem, en conseqüència, que l'esport recreatiu, ultra els objectius que li són específics, col·labori també en la tasca educativa global aportant, en aquest cas, una notable experiència de socialització i convivència.

3. L'esport de recreació com a eina de creativitat motora

Un altre aspecte important de l'esport recreatiu és el caràcter obert i creatiu que haurien d'oferir les propostes d'activitat física i esportiva adreçades als practicants. Aquest punt suposa el desenvolupament d'un programa que, sense excloure les iniciatives dels especialistes, es basi en el descobriment de les possibilitats motores del propi cos, i de les infinites possibilitats de joc corporal que ofereix la col·laboració amb companys o que permeten determinats materials i aparells esportius, així com la immensa variabilitat que poden admetre les activitats preesportives i pròpiament esportives. Aquest camí ens porta a la defensa d'una formació poliesportiva.

Les activitats motores han de donar possibilitats a l'experimentació personal amb el cos, i només a poc a poc és possible d'anar acostant moviments espontanis i moviments reglats per a l'esport, sense caure en el mecanicisme i la tecnificació que sovint l'esport de competició comporta. Tot plegat, s'oposa a l'especialització, que comença amb el treball analític-repetitiu

i la dedicació precoç a un sol esport, i acaba obligant a aprendre amb gran precisió cadascun dels moviments que et faran destre. L'educació física i esportiva ha d'estar tant lluny de les pràctiques repetitives de la gimnàstica tradicional i de l'esport tayloritzat, com del pur espontaneisme i *laissez-faire* motriu. Es tracta, com en molts altres camps pedagògics, de fer compatibles les manifestacions espontànies i naturals dels infants i joves amb un pla de treball que expressi allò que progressivament es pot anar assolint. Pensem que si es treballa en un pla pedagògic d'aquesta mena es poden assolir dos importants fites. En primer terme, arribar a un tipus d'activitat esportiva que faci compatible la diversió, la creació i l'aprenentatge. D'aquesta manera es fa viable un tipus d'activitat que la pedagogia de l'oci entén que no ha de ser compulsiva i preprogramada, sinó generada i planificada responsablement pels mateixos subjectes, en la qual, per exemple, es conjuguin aprenentatge, creació, diversió, participació col·lectiva i conreu de la pròpia individualitat. En segon lloc, una activitat autogenerada no ha de ser una activitat pobre o de poca volada, sinó que, poc a poc, pot anar esdevenint complexa i enriquidora. És possible aconseguir-ho gràcies a un perfeccionament progressiu impulsat per l'educador i realitzat per la reflexió i avaluació dels participants.

4. El gust i l'autosatisfacció com a objectius inalienables de l'esport recreatiu.

Qualsevol activitat o proposta educativa no acostuma a tenir únicament una finalitat sinó que en sol perseguir diverses.

En l'esport recreatiu passa el mateix. Per una banda, en són objectius tots els que són propis de l'activitat esportiva en general, però per altra són objectius essencials de l'esport recreatiu l'autosatisfacció i el gust que l'activitat mateixa provoca. L'oci, i per tant les ocupacions com ara l'esport

recreatiu que l'omplen, signifiquen molt fonamentalment trobar plaer o gaudir en el decurs d'allò que hem decidit fer durant el temps lliure. La nota de plaer, que no s'oposa a la possible duresa i esforç de l'activitat, han d'estar presents en l'oci; en cas contrari possiblement estarà fallant alguna de les altres condicions.

5. L'educador en l'esport recreatiu ha de ser animador, planificador de recursos i especialista.

Pensem que allò que defineix especialment la tasca de l'educador en el camp de l'esport recreatiu és saber combinar equilibradament aquestes tres funcions, ja que cap de les tres no ha de predominar exageradament sobre les altres. L'educador com a animador compleix fonamentalment la funció d'impulsar i propiciar l'autonomia i la creativitat de les persones i del grup, evitant imposicions unilaterals i innecessàries. L'educador com a planificador de recursos centra la seva atenció en tots els aspectes infraestructurals —instal·lacions, material, horaris, etc.— que faran possible un millor aprofitament dels recursos i una màxima rendibilitat pedagògica. Ens sembla d'especial importància aquest aspecte ja que l'èxit d'una experiència motora i esportiva sovint pot raure en la configuració física i material del medi on està pensat desenvolupar-la. Finalment, l'educador com a especialista ha de ser font de recursos per a tots els participants que els demanin, però també ha de vetllar perquè amb la seva influència i coneixements es vagin assolint les fites motores i esportives adequades a cada circumstància. Un comportament educatiu d'aquesta mena és la clau de volta que farà possible els principis abans esmentats.

NOTES

* Alguns d'aquests principis es desenvolupen més àmpliament, en referència a una pedagogia de l'oci, en l'obra de J. Puig i J. Trilla, *Pedagogia de l'oci*, Barcelona, Ceac, 1985.

L'ANÀLISI DE L'OFERTA

Recreació o iniciació

Araceli González Lafont, llicenciada en Educació Física

Sovint es fa difícil destriar les activitats físiques de caire recreatiu de les que pretenen un aprenentatge esportiu determinat.



Quan hom pretén analitzar l'oferta esportiva, des d'un principi es troba amb el dubte de descobrir quina és la finalitat que es pretén amb la pràctica que s'està realitzant.*

Es evident, que no tota activitat esportiva es realitza amb la mateixa intenció i motivació, i fins i tot que una mateixa pràctica pot pretendre la consecució d'objectius diferents.

Així, per poder clarificar des de l'inici aquesta problemàtica, nosaltres englobarem les pràctiques esportives en tres grans àrees que, des del nostre punt de vista, recullen el conjunt de possibles finalitats que hom pot pretendre en oferir una pràctica esportiva, però en absolut no s'hauran d'entendre com a compartiments estancs, ja que en molts casos se superposen o bé s'intercanvien continguts, mitjans... de les altres àrees.

L'àrea educativa: engloba totes aquelles activitats que pretenen que es produeixi un aprenentatge en l'individu, un desenvolupament de la seva personalitat. Els objectius que es plantegen són a termini mitjà o llarg. Conjuntament amb la resta de continguts que reben els nens, pretenen una educació integral.

En aquest cas, no existeixen, en principi, una desvinculació entre els aspectes motors, cognitius i afectius o de socialització que una pràctica esportiva pot contenir en si mateixa.

"La noció formal de l'equilibri entre el cos i l'esperit constitueix la seqüència d'un dualisme superat que cal substituir pel de la convergència de totes les accions educatives capaces de fer brollar la totalitat del potencial humà."¹

Trobaríem dins d'aquesta línia aquelles activitats que es realitzen dins el marc escolar en horari lectiu, i es convertiria en un més dels continguts que als alumnes el cal superar.

Per tant no està sotmesa a la disponibilitat dels participants ni en el temps que s'hi dedica, ni en els objectius que

es plantegen: no podríem considerar-les com a pràctiques esportives de Temps Lliure.

En aquest cas, genèricament, són les mateixes escoles les que fan l'oferta, encara que no sempre en les mateixes condicions. En alguns casos, segons el que marca la llei, per edats primerenques són els mateixos mestres els que fan l'Educació Física o els llicenciats en el cas dels joves; en altres és l'APPA de les escoles la que paga a algú per a dur-la a terme. També hem d'anomenar algunes entitats o institucions que ofereixen o bé l'espai o de vegades fins i tot un professor que realitzi les classes d'Educació Física.

L'àrea competitiva: engloba aquelles activitats que pretenen cercar un màxim rendiment físic, per a assolir la consecució de l'èxit esportiu.

Els objectius que es plantegen són també a termini mitjà o llarg i estan encaminats a la consecució d'una immillorable condició física i de la tècnica esportiva necessària per a assolir el màxim rendiment.

Moltes vegades, aquesta activitat realitzada en el temps que resta després de les obligacions de cada dia passa a convertir-se en una prolongació d'aquestes. Hom perd en gran mesura la pròpia disponibilitat, ja que ha de respectar els horaris que es marquen a nivell d'entrenaments i competicions. Els objectius evidentment també estan per sobre de la pròpia decisió 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..."²

Aquests tipus d'oferta la realitzen principalment els clubs que cerquen esportistes en la seva especialitat; en aquesta mateixa línia es mouria alguna oferta realitzada per les institucions, cas dels "Centres d'Iniciació

Tècnica Esportiva" (CITE). En ambdós casos, es tracta primer d'una iniciació i posteriorment d'un perfeccionament esportiu, però de caire univalent.

Ambdues ofertes veuen restringit el seu accés a aquells que presenten un mínim de qualitats.

També hem de parlar en aquesta àrea, de l'oferta realitzada per les Federacions, que generalment no la fan de forma directa, sinó mitjançant convenis amb entitats o institucions, com a intent de promoció del seu esport.

L'àrea recreativa: engloba aquelles activitats que es realitzen pròpiament en el Temps Lliure de què disposen els ciutadans, per tant l'elecció d'adscriure's a qualsevol de les ofertes existents és personal. En principi no existeix cap obligació quant al temps que s'hi dedica i els objectius i els continguts, encara que no es pot parlar de que existeixi pròpiament una autodefinició, sí de que hi ha una certa flexibilitat en el plantejament i realització dels objectius.

"El ocio se convierte en la expresión de las necesidades, de los intereses, de las aspiraciones, de los deseos individuales y colectivos"³

El que hàgim fet de l'esport recreatiu una àrea específica, no vol dir que aquesta pretengui objectius totalment diferents als plantejats anteriorment, ja que com veurem posteriorment, en molts casos o la intenció o els continguts són difícilment diferenciables, perquè moltes vegades, el propi ritme de vida, els interessos i les estimulacions externes degraden aquesta filosofia convertint-la en una reproducció del model predominant, el model envejable que representa el model competitiu, que transforma la pràctica en si, encara que no del tot els objectius. "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-

Quasi totes les ofertes de temps lliure s'han allunyat en certa manera de la finalitat que havien o haurien de pretendre.

neo de cualquier movimiento popular (deporte para todos o deporte para la intimidad) es, cada vez más, otra realidad distinta del deporte-espectáculo”⁴

Podríem concretar l'esport recreatiu com aquella activitat que permet als seus participants una experimentació polivalent, una creació una relació, i tot això dut a terme sota un factor bàsic, la diversió. Evidentment aquesta activitat ha d'estar oberta a tothom que vulgui adscriure's.

"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”⁵

"No olvidemos que el ocio del Nombre 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”⁶

Cercant l'esport recreatiu

Tots aquests aspectes pretenen pels nens i joves, la consecució d'un aprenentatge que ajudi a l'adquisició de l'activitat física com a un dels hàbits de vida dels ciutadans.

En principi, podem trobar moltes ofertes en el nostre entorn, que s'adscriuen en aquesta àrea recreativa, encara que com ja hem dit abans, moltes vegades deixen en un segon pla els plantejaments recreatius, intenten aproximar-se al màxim als continguts de l'àrea competitiva, i pretenen ser la "pedrera" dels futurs campions.

Així, podem trobar entitats que ofereixen activitats de forma continuada, és a dir, que cerquen la consecució d'objectius a termini mitjà o llarg. Entre aquestes entitats podem trobar: Les APPA de les escoles, que en un principi cercaven donar una continuació al programa escolar, al mateix temps que intentaven cobrir el dèficit



existent en qüestió de l'activitat física dels seus fills. En molts casos però, aquesta oferta es converteix en la pràctica d'un esport concret amb la

pretensió de participar en les competicions escolars a on deixar en bon lloc el nom de l'escola a la qual representen. No hi ha aquí límit en l'edat



d'inici a la competició. Els objectius educatius es converteixen en objectius competitius com a reproducció del model federat. També hem de dir que no tota escola té els mitjans tant tècnics com de recursos (econòmics, espai...) per a oferir una activitat, havent d'adscriure's a l'oferta d'altres escoles o entitats.

En aquesta mateixa línia es mouen les associacions que hom pot trobar en el nostre entorn i que pretenen igualment com a objectiu fonamental retenir dins del seu espai físic als seus membres més joves. Per a fer-ho ofereixen activitats esportives, però també en aquest cas es tracta d'activitats esportives univalents, que tenen com a finalitat bàsica participar en les diferents competicions.

Una altra oferta que podem trobar és la que ofereixen les Escoles d'Iniciació esportiva, que compleixen l'objectiu que el seu propi nom indica. En molts casos, varen partir d'una iniciativa municipal per posteriorment constituir-se en associacions esportives. La seva finalitat, com acabem de dir, és iniciar esportivament els nens, però d'una manera polivalent, és a dir, donant la base a partir de la qual serà possible una iniciació poliesportiva. Moltes vegades els esports escollits depenen més dels espais disponibles que d'un plantejament fonamentalment educatiu. En aquest cas l'oferta

va dirigida al màxim nombre de persones possibles, sense cap tipus de condicionament.

Un altre tipus d'oferta que ens podem trobar és la presentada pels Ajuntaments, en l'actuació dels quals podem trobar dues tendències: uns varen començar organitzant quasi totes les activitats i posteriorment van anar cedint les seves competències per dedicar-se a subvencionar, mitjançant convenis, a entitats que les duguin a terme (aquest és el cas actual de per exemple, l'Ajuntament de Barcelona, que subvenciona les E.I.E. dels districtes, i actuen com a focus de descentralització, tant de les actuacions continuades com de les puntuals). En altres Ajuntaments es pot observar una tendència a l'inversa, ja que comencaren sols subvencionant entitats, per anar cada vegada més realitzant ells mateixos les activitats, de forma directa.

Per últim hauríem de parlar de les empreses esportives, que poden donar en alguns casos cursos específics d'iniciació i perfeccionament esportius.

Com podem comprovar, quasi totes aquestes ofertes tot i ser ofertes de Temps Lliure, s'han allunyat en certa manera de la finalitat que havien o haurien de pretendre.

Entre elles les diferències les podríem trobar en l'oferta més o menys polivalent, més o menys d'iniciació o de

tecnificació que podria fer caure en l'oblit de que l'objectiu fonamental hauria de ser l'aprenentatge d'hàbits, que permetessin gràcies al plaer que hi troben els nens, la realització de la pràctica esportiva com a mitjà d'ocupació del Temps Lliure.

...que el tipus d'activitat proposada no només ha d'estimular els nens a provar sempre més de millorar les pròpies capacitats motores, sinó que ha de donar capacitat efectiva de transport envers la vida de cada dia, ja que conté en ell els pressupostos per afavorir el creixement de l'interès per la pròpia i l'aliena recerca corporal"

Com a entitats que ofereixen activitats puntuals (objectius a curt termini) per al Temps Lliure; podem trobar:

Les Institucions, cada vegada més, s'han conscienciat que l'activitat física és un bon mitjà per a l'ocupació del Temps Lliure, i que elles tenen els medis per a fer arribar, a la majoria de la població, pràctiques no sempre a l'abast de tothom. Per això tant de forma directa com mitjançant convenis amb entitats o Federacions ofereixen activitats de temporada, i tenen com a objectius principals l'aprenentatge i la consecució del plaer i la diversió.

També és cada vegada més comú trobar en els projectes municipals i fins i tot d'algunes entitats, una jornada o jornades recreatives, en les quals sols hi ha com a finalitat principal la diversió, el plaer dels participants. Aquesta activitat no es planteja cap procés, sinó que els objectius els genera ella mateixa i acaben, en molts casos, en la pròpia activitat.

Conclusions

Després d'haver analitzat les ofertes esportives, que poden trobar els nens i joves del nostre entorn, ens adonem que quasi totes aquestes estan molt lluny del que podria anomenar-se esport recreatiu, ja que en molts casos, s'intenta que l'aprenentatge sigui més de caire tècnic, i pretén fer dels nens,

Taula 1

OBJECTIUS FONAMENTALS DE CADA ÀREA

ÀREA EDUCATIVA	Objectiu formatiu
ÀREA COMPETITIVA	Objectiu competitiu
ÀREA RECREATIVA	Objectiu lúdic
	Objectiu formatiu
	Objectiu utilitari
	Objectiu d'higiene i salut

ja des del principi, esportistes d'èlit o potencialitat dels mateixos. Oblidant-se que la seva missió principal és preparar els adolescents per l'ocupació del Temps Lliure, ja que moltes vegades, la pràctica que realitzen s'els converteix en quelcom desagradable, o es veuen aviat exclosos, en no tenir les condicions tant físiques com tècniques que s'els demanen.

Hom pensa que Si l'activitat física de Temps Lliure realitzada en aquestes edats es tractés d'una pràctica recreativa que acomplís els objectius abans descrits, l'índex de participació no descendria als nivells que ho fa actualment, quan els individus deixen l'escola.

Amb això, no volem dir que l'altre tipus d'oferta hauria de desaparèixer, sinó que cadascun ha de tenir clar quina és la finalitat que ha de pretendre i no intentar imitar d'altres per als quals sí que és la seva missió. Evidentment que sí que es poden incloure alguns continguts de les altres àrees, però no s'ha de caure en una confusió de finalitats.

El que sí que afirmem, és que una oferta esportiva recreativa de Temps Lliure per a aquestes edats, ha de contribuir a l'educació dels individus a fi que a posteriori siguin capaços d'escollir l'activitat física com a mitjà d'ocupació del Temps Lliure.

"Un cop escollits, ja adults, els propis interessos culturals, el propi treball, no els caldrà escollir entre dedicar-se o no a una activitat de moviment, ja que aquesta haurà esdevingut ara, des de temps enrere una irrenunciable manera d'expressar-se i de participar en l'evolució positiva de la pròpia salut i de la sociabilitat"⁸

I si en això hi ha quelcom que és fonamental, és la capacitat que tingui el professor/animador que estigui amb ells en aquesta etapa de la vida; que sigui capaç de donar-los un ventall ample de possibilitats, una capacitat d'autoformació, que els doni a conèixer els beneficis que aporta la pràctica esportiva (de salut, de relació...) i que al mateix temps els faci sentir plaer en la vivència que estan realitzant.

NOTES:

1. BLAZQUEZ, D. — "Esport a l'escola o Escola Esportiva" — a rev. GUIX n° 68 juny 83 Barcelona.
2. ELLUL, J. — "La Technique ou l'enjeu du siècle — Armand Colin, Paris p. 230 Citat a Partisans — "Deporte, cultura y represión" — Gustavo Gili, S.A. Barcelona, 1978.
3. LANFANT — "Sociología del ocio — Ed. Península. Barcelona 1978. p. 228.
4. CAGIGAL — "Oh Deporte. (Anatomía de un gigante)" — Ed. Mifión. Valladolid 1981.
5. TOMOO SATO — "The sociological structure "of mass leisure"" en "Studies of broadcasting". Citat a CAGIGAL...
6. LANFANT — "Sociología del ocio" —
7. IMERONI, A. — "Treure els Jocs de dins de l'Escola" — a rev. GUIX n° 68 juny 1983. p. 35.
8. IMERONI, A. — "Treure els jocs... p. 37

* En la redacció d'aquest article varem creure convenient no caure en l'error de fer un llistat de la situació actual, a on hi fossin descrites les activitats que es realitzen, quins objectius pretenen, qui les promouen..., sinó situar el tema, partint d'una conceptualització, per poder arribar a fer una anàlisi del conjunt d'activitats ofertes i intentar concloure si en tota l'oferta que existeix hi ha diferències i si veritablement hi ha quelcom que podem classificar d'esport recreatiu. Però abans d'entrar en aquesta qüestió hem d'aclarir que l'oferta analitzada sols és aquella que va dirigida als nens i joves, deixant el tema dels adults i edat perquè creiem que seria massa ampli, i escaparia en certa manera l'ambició d'aquest dossier. El grup d'edats que analitzem ja és de per si suficientment ampli i heterogeni, per dedicar-hi més d'un dossier.

Tampoc s'analitzaran les activitats físiques realitzades de forma autoorganitzada, ja que aquesta anàlisi hauria de partir d'un estudi sociològic, que encara no ha estat realitzat a nivell d'aquest grup d'edats.

BIBLIOGRAFIA

- LANFANT, *Sociología del ocio*, Barcelona: Península 1978.
 PARTISANS, *Deporte, cultura y represión*, Barcelona, Gustavo Gili S.A. 1978.
 PUIG, T., *Animació sociocultural i joventut urbana. La intervenció sociocultural en les subcultures dels joves*, Generalitat de Catalunya, Departament de Presidència. Direcció General de la Joventut. Barcelona 1985.
 CAGIGAL, *Oh Deporte (Anatomía de un gigante)*. Valladolid, Mifión 1981.
 ROMERO de TEJADA, INSTITUTO GALLUP, *Estudi sociològic de la joventut de Catalunya*, Generalitat de Catalunya, Departament de Presidència, Direcció General de la Joventut, Desembre 1985. Barcelona.
 PEDRO, F., *Ocio y Tiempo Libre. d'ara que?*, Barcelona, Humanitas 1984.

FRANCH, J., *El lleure com a projecte*, Generalitat de Catalunya, Departament de Presidència, Direcció General de la Joventut, Barcelona 1985.

GARCIA BONAFE, M., PUIG, N., *L'esport en edat escolar a la ciutat de Barcelona*, estudi encarregat per l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Barcelona, Desembre 1985.

CASASA, DURÀ, *La promoció de l'esport comença a l'escola*, Barcelona 1984.

COL·LECTIU JAUME SOLER, *Àrees o àmbits de actuación en el marco de las actividades académicas*, ponència presentada en el III Seminari de natació escolar.

GUIX, *L'activitat física fora de l'escola*, n° 68 Juny 1983 Barcelona.

GUIX, Elements d'acció educativa, *El nen fora de l'escola*, núm. 92 Juny 1985 Barcelona.

PERSPECTIVA ESCOLAR, *L'esport a l'edat escolar*, núm. 49 Barcelona, Novembre 1980.



dossier

LA COMPLEXA FUNCIÓ DE L'ANIMADOR

Antonio Moreno Ruiz i Sergio Crespi Martínez, llicenciats en EF

Hi ha una gran diversitat entre les persones que actualment són responsables de les activitats físiques del temps lliure i concepcions ben diverses sobre la seva funció.

L'increment en la demanda d'activitats de temps lliure suposa, en l'actualitat, una demanda creixent de professionals i d'animadors per dinamitzar aquestes pràctiques, essent aquestes cada dia més nombroses, que en moltes ocasions l'actuació dels professionals se supleix mitjançant el treball de persones sense una adequada preparació, que a base de bona voluntat, intenta amb més o menys fortuna portar endavant els programes.

Qui assumeix el paper de monitor o d'animador d'activitats són bàsicament ex-esportistes, als quals se'ls ofereix, bé des dels mateixos clubs esportius, bé des de les associacions de pares i administracions locals, la possibilitat d'impartir ensenyaments a centres i escoles esportives que cada vegada més s'han anat incrementant. La formació d'aquest personal és molt heterogènia. Entre ells hi ha des de llicenciats en EF (INEF) fins a esportistes amb la simple experiència aconseguida en la vida competitiva, passant pels monitors poliesportius provincials i persones que han seguit cursets monogràfics organitzats per diferents entitats privades, com BRAFA o els cursos d'entrenadors provincials o regionals de les federacions esportives. Els llicenciats en EF són un grup molt reduït, amb cinc anys d'estudi sobre el tema, i que en la seva gran majoria,

i a causa de la forta demanda de professionals, es dediquen a feines més properes al món de la gestió en organismes oficials, o bé al rendiment en el món de l'esport d'alta competició.

Els diplomats en EF són un grup encara més reduït que l'anterior, ja que la gran majoria dels estudiants d'EF no es conformen sols amb la titulació de diplomada, i han d'anar directament a obtenir la llicenciatura. Aquest grup és realment exigü, però és una possibilitat dintre de la formació de professionals dedicats a la realització de activitats de temps de lliure.

Dels estudiants d'EF, es podria afirmar que és el percentatge major que treballa en centres públics o privats. Aquest grup té unes característiques molt especials, ja que té una gran mobilitat laboral, i en la majoria dels casos canvia d'ocupació cada curs escolar, sempre en funció de les diferents ofertes que reben.

Per tècnics esportius, entendrem tots aquells que han aconseguit les seves titulacions en les diferents federacions; la seva formació és molt heterogènia, en base al nivell dels cursos (entrenador nacional, monitor regional, etc.) i de la disciplina esportiva escollida.

Finalment, els voluntaris-col·laboradors són adults ex-esportistes, o

"entesos" en la matèria, que porten endavant programes esportius, generalment relacionats amb les competicions escolars. O joves que han fet algun dels cursos de "col·laborador-animador-monitor-polisportiu" els quals encara que no tenen una formació homogènia, a causa de les diferents característiques que presenten aquests cursos en funció de l'entitat organitzadora, sí tenen uns coneixements mínims (generalment insuficients) que els permeten portar a terme la tasca.

Perfil del dinamitzador

Quan utilitzem el terme dinamitzador de les activitats físiques en el temps lliure, volem recollir a la vegada, dos perfils diferents de persones.

D'una banda, els individus que tenen relació directa amb els diversos grups de pràctica esportiva, als quals anomenem normalment "monitors" o "animadors esportius" i "entrenadors esportius".

Per altra banda, podem agrupar tot el col·lectiu d'individus, la presència i el treball dels quals és imprescindible a l'hora de dinamitzar l'organització i la gestió de les instal·lacions i altres elements que intervenen en el fenomen esportiu, que anomenarem *directors d'entitats esportives i directors d'instal·lacions esportives*.

***El dinamitzador d'activitats recreatives
no pot ser un entrenador esportiu,
contràriament, a l'actualitat molts d'ells en són.***

Un comú denominador en aquests grups d'individus i que constitueix el factor determinant, si pretenem dissenyar el perfil del dinamitzador, és el rol de pedagog de la pràctica de activitats físiques en el temps de lliure. Sota el nostre criteri, tant el monitor o animador esportiu com el director d'entitats o instal·lacions han hagut d'adquirir importants coneixements sobre psicopedagogia, i àrees de coneixement afins a aquesta matèria. No oblidem que els objectius bàsics d'aquestes parcel·les de treball, són l'organització de pràctiques d'activitats físiques.

El monitor o animador poliesportiu.
Per a poder dibuixar aquest perfil cal que doni una resposta respecte a qüestions tan generals i importants com aquestes:

— Model de societat en funció de l'opció ideològica, per part de l'escola o del centre organitzador de les activitats.

— Importància i relació del lleure dintre d'aquest model social i respecte a altres fenòmens socials com: treball, cultura, subcultures, etc.

— Com a conseqüència: lloc que ocupa l'educació d'aquest temps lliure.

— I a partir d'aquí: quines serien les característiques definitòries de monitor o educador, o sigui, el seu perfil. Sembla que la tendència de l'evolució de la nostra societat, l'encamina cap un model de societat en la qual l'oci hi jugarà un important paper.² Per tant, és molt important remarcar que els monitors o animadors de les activitats de temps lliure, han de ser els primers de comprendre aquesta actual situació de trànsit i ha d'assimilar els nous valors que això implica, relativitzant els vells:

— És cert que els nostres monitors-típus avui dia ja plantegen als nens que el temps lliure és un temps positiu, que permet bàsicament, la realització personal, però continua sent un factor dominant en aquests i en altres moments del temps de lleure individual (TV, família, amics, etc.),



la concepció d'una societat basada en la relació "treball-consum".
Donades aquestes orientacions generals, és evident que el monitor o edu-

cador, han d'adquirir en el seu procés de formació una sèrie d'hàbits i de continguts teòrics (Pedagogia, antropologia, Sociologia, Psicologia, Edu-

cació Física de base, Tècniques esportives, Teoria i Pràctiques sobre jocs, etc.). Aquests serien els coneixements i les característiques principals que dibuixarien un perfil-marc dels futurs monitors o animadors de les activitats físiques de temps de lleure.

L'entrenador esportiu. Al referir-nos al perfil de l'entrenador esportiu, hem de puntualitzar que només entenem la figura d'aquests dinamitzadors de l'activitat esportiva, quan fem referència a grups d'esportistes que han triat la pràctica d'activitats esportives agonístiques.

Per tant, no té cabuda la figura de l'entrenador esportiu, en aquells grups de practicants d'activitat esportiva de formació (ens atreviríem a emmarcar fins els 15 anys d'edat), essent, per tant, els monitors o animadors d'activitats físiques, segons el perfil esmentat anteriorment, els responsables d'aquestes tasques. (Cosa que no passa en l'actualitat).

Després de deixar aquests aspectes ben puntualitzats, passem a dissenyar, quin seria el perfil de l'entrenador esportiu. En el seu procés de formació ha d'adquirir una sèrie d'hàbits i de continguts teòrics-pràctics, tals com: Teoria i pràctica de l'entrenament esportiu; teoria i pràctica de les tècniques de l'esport específic que hagi triat; tàctica sobre l'esport específic; coneixement de les regles per les quals es regeix aquest esport; sociologia i psicologia aplicades a l'esport; i coneixements importants sobre anatomia i fisiologia.

Aquest perfil es formaria progressivament mantenint els tres nivells actuals de formació dels entrenadors esportius.

El director d'entitats esportives i gestió d'instal·lacions esportives. Al nostre país no hi ha, actualment, programes de formació específics per aquests professionals.

Es curiós constatar que mentre l'anterior Delegació Nacional d'Esports impulsà la realització de cursos de formació de Dirigents Esportius Locals,⁴ dintre del I Pla de Promoció Esportiva Municipal (1969-1976) malgrat el seu plantejament reduït i avui dia desfasat

donaven una tímida resposta a aquesta mancança, posteriorment no s'ha fet cap tipus de cursos amb caràcter oficial destinats a aquest sector específic, encara que la seva necessitat és evident. Algunes institucions privades se n'han fet ressò. Com AETIDE, BRAFA, CEUMT, que han intentat, amb més o menys encert suplir aquest déficit. Arribats a aquest punt, i si seguim el raonament donat per J.C. Burriel i J.A. Mugica en la ponència que presentaren a les I jornades d'estudis sobre l'esport i els municipis, a Valladolid, argumenten la conveniència de fer una sòlida formació a nivell universitari per a poder realitzar tasques de gestió esportiva com les que tractem en aquest article.

Així doncs, el perfil del director d'entitats esportives i gestió d'instal·lacions esportives hauria de contemplar les següents característiques:

- Importants coneixements sobre gestió comptable, legislació de l'activitat esportiva.

- Coneixements sobre Sociologia aplicada a la gestió esportiva.

- Coneixements de política esportiva.

- Coneixements sobre Psicologia de l'esport.

- Coneixements sobre planificació i organització d'activitats físiques. Tal com hem esmentat anteriorment, els trets comuns a l'altre grup de dinamitzadors de l'activitat física i que no hem contemplat en aquest apartat, però que sota el nostre punt de vista són bàsics en el perfil dels directors d'entitats esportives i gestió d'instal·lacions són la seva condició de tècnics de l'activitat física, i la seva condició de pedagogs del temps lliure. *El paper de les institucions*

Les possibilitats de formació que existeixen en l'actualitat continuen essent insuficients i allunyades d'un projecte racional que marqui l'encarrilament per on haurien de caminar totes les

institucions i organismes que tinguin competència en aquest camp.

Aquest projecte, ve ensopegant amb aquest rerefons que deixa la manca de resolució de la problemàtica de l'educació física a l'escola.

Moltes de les activitats físico-esportives que s'organitzen en el temps lliure dels nens/es en edat escolar pretenen compensar aquest desajust d'activitats en els programes escolars.

No obstant això, quan es doti realment de veritables competències *l'escola catalana de l'esport*, aquesta haurà de jugar amb més força de la que desenvolupa en aquests moments, el paper de promotor i coordinador de tots els cursos de formació esportiva que s'organitzin al nostre territori. Actualment, les possibilitats de formació que té qui desitgi col·laborar en aquest camp, al marge dels estudis per obtenir la llicenciatura en Educació Física que es fan en els INEF, són, a partir de les ofertes de cursos, generades fonamentalment pels Ajuntaments en col·laboració amb altres organismes supramunicipals, com són els Consells Comarcals d'Esports, les Federacions Esportives i altres entitats.

Els nivells d'interrelació entre aquests organismes i les possibilitats de col·laboració mútua entre aquests mateixos continuen essent molt formals i sempre depenen de la voluntat d'enteniment entre ells, però els manca un projecte que signifiqui veritables compromisos que marquin les pautes amb les quals es pugui progressar en unes vies de formació, d'acord amb les actuals demandes i necessitats socials.

Notes

1. Programa de actuación para el curso 86-87 de C.E.A. F.E., Patronat Municipal d'Esports, Ajuntament de l'Hospitalet.
2. RACIONERO, Lluís.— Del paro al ocio. Barcelona: Anagrama, 1984.
3. DE ANDRÉS, Fernando.— Muchas instalaciones poca planificación. AETIDE. Circular núm. 48. 1 de juliol de 1983.
4. BURRIEL, J.C. i MÚGICA, J.— La formación de técnicas deportivas municipales. 1 eres. jornadas d'estudi, *El deporte en los municipios*, Valladolid, juny 1984.

àrea tècnico / professional

ATLETISME EN VERTICAL

*Joan Belego (CEC), Santi Marzo (UES), Sergio Mestre (CEC), Salvador Serrano (UEC)**



Via de precisió al building del Parc Güell



Foto: Jaume Atadill

Escalada a la via Cripton de la zona dels Degotalls, dificultat V1b⁺

Si preguntàvem a moltes persones el significat de la paraula escalada, potser respondrien barrejant modalitats i termes: alpinista, muntanyenc, piolet, cim, conquesta, risc, bogeria, etc. Hom creu, normalment que un escalador persegueix com a meta l'Everest. D'altres pensen que s'escala estirant la corda amb la qual es lliga l'altre company. Se senten comentaris irrisoris, fruit del desconeixement i d'una deficient informació moltes vegades sensacionalista i altament confusa. L'escalada esportiva és una modalitat concreta que té la seva concepció en el sentit, la tècnica i la pro-

gressió vertical perfectament diferenciada d'altres especialitats. Cal distingir diferents modalitats d'escalada. Podríem dir que hi ha tres grans blocs: l'alpinisme, la gran muntanya hivernal (Andes, Alps, Himalaia) i l'escalada esportiva. En totes elles es realitza escalada com a activitat comuna, però la tècnica varia totalment d'un bloc a l'altre. Un himalaista no realitza la mateixa escalada que un escalador esportiu i viceversa. Són mons diferents que tenen en comú un entorn natural. Vegem-los en detall:

Escalada continuada.— Actualment és la més practicada en el nostre

país i les seves regles de joc són les següents: l'escalador puja en lliure mentre el seu nivell físic-psíquic li ho permet, quan arriba a una zona en què no pot continuar en lliure, se serveix dels mitjans artificials (claus, spits, cintes) per progressar fins on pugui continuar de nou en lliure. Es desenvolupa sempre en roca, en massissos de baixa muntanya.

Big- Wall o ascensió de grans parets rocoses.— És l'especialitat més tècnica. L'escalador haurà de conèixer molt bé la tècnica de l'artificial per progressar al llarg de la paret.

En aquesta modalitat l'escalador se serveix dels més sofisticats mitjans artificials ("rurps", "gandros", "copper-heads", claus, etc.). Per a progressar amb soltura i rapidesa al llarg de la paret. Es desenvolupa, generalment, en grans parets rocoses com ara: Capitan/Yosemite, Marmolada/Dolomites, etc. L'objectiu és progressar amb rapidesa al llarg de la paret.

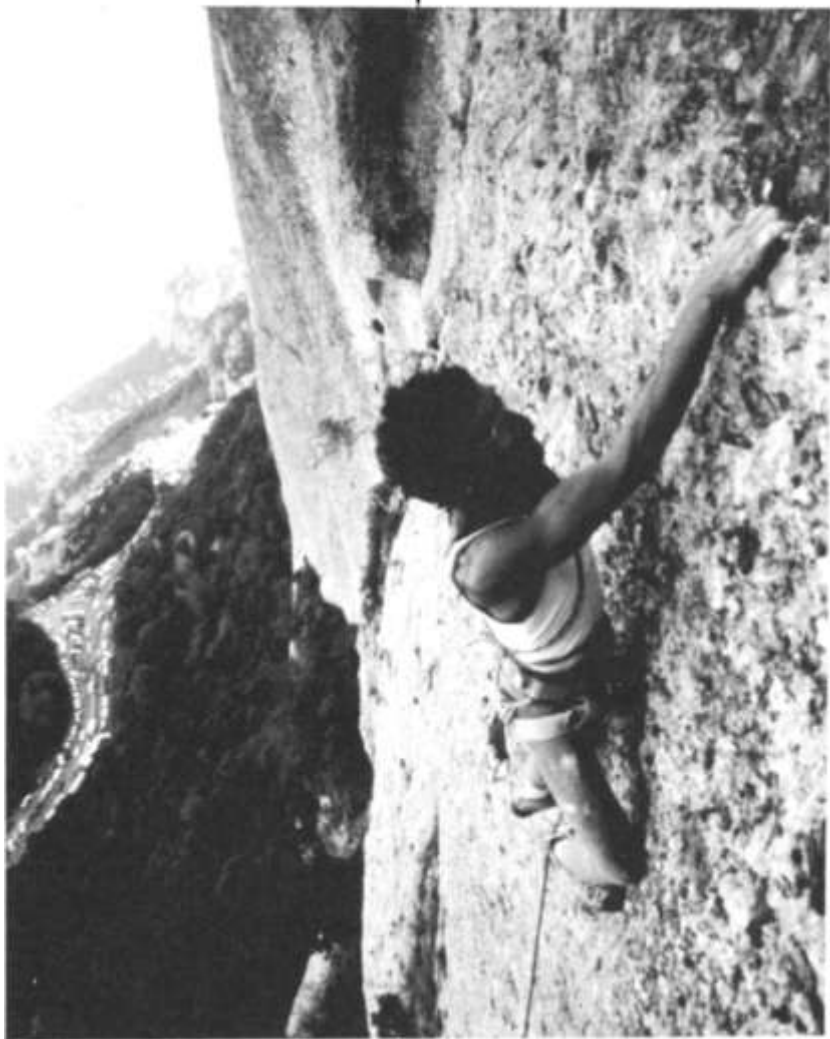
Alpinisme.— Es desenvolupa en un ambient d'alta muntanya, molt sovint en altures superiors als dos mil metres on la climatologia juga un paper molt important. Quasi sempre és una escalada mixta ja que l'escalador s'ha de desempallegar entre el gel, la neu i la roca.

L'escalador busca en aquesta activitat els seus al·licients més coneguts que sens dubte són l'aventura i el risc que comporta.

L'alpinisme es practica en massissos les altures dels quals en la majoria dels casos són sempre superiors a 2.000 metres, per exemple: Pirineus, Alps, Dolomites, etc.

Super alpinisme.— És una faceta de l'escalada reservada a alpinistes molt experimentats. Es desenvolupa en massissos les altures dels quals ultrapassen els 5.000 metres, per exemple: Kasakoram, Andes, Himalaia, etc..., i el seu objectiu consisteix a realitzar ascensions a grans muntanyes amb un estil ultralleuger per part dels seus components. Les cordades acostumen a compondre-se d'unes quatre o cinc persones i així es proporcionarà una gran rapidesa en la manera d'ascendir a les grans muntanyes de la terra.

Himalaisme.— Aquesta activitat és la més espectacular del món de l'escalada, ja que defineix les expedicions pesades que decideixen conquerir alguna gran muntanya. Per això s'empren tots els mitjans artificials disponibles: portadors, vehi-



Escalada a la via Cripton, els Degotalls dificultat V1b⁺

cles pesants, sherpes, etc., depenent del pressupost de l'expedició. En aquesta modalitat, tots els alpinistes treballen formant un gran equip. De vegades el setge a una muntanya superior a 800 metres dura mesos. La seva gran meta és el cim.

Escassa importància del cim

A l'últim, apareix l'escalada esportiva de la qual tractarem específicament en aquest article. Es una modalitat recent però amb un gran nombre de seguidors a Europa i a Amèrica del Nord.

Si parlem d'escalada sense posar-hi al darrera la paraula esportiva podem caure en l'error de confondre'ns de ple. Aquesta paraula indica per si mateixa una idea genèrica d'aquesta forma concreta d'escalar. S'intenta aconseguir un perfecte

control psicomotor que realitzi una correcta superació del cos en el medi vertical. Es busca una dificultat per superar-la atlèticament amb peus i mans adherits a la roca, mitjans totalment naturals que ens allunyen de l'agressivitat que produeix l'escalada artificial, és a dir, la superació mitjançant el material que s'instal·la i del qual se suspèn l'escalador.

Una de les característiques d'aquesta modalitat és l'escassa importància que té el cim. Arribar-hi o no és indiferent. S'escull un tram d'una paret i s'hi equipa una via que comença i acaba sense tocar sòl ni cim. Un sistema de ràpels permeten. És el plaer de la superació vertical, la dificultat per la dificultat.

L'escalador lliure és un atleta en el sentit més ampli de la paraula. La seva disciplina el consagra a una

forma de vida esportiva i rodejada, gairebé sempre, de la bellesa de l'escenari natural on realitza la seva activitat. Un esport relativament assequible a moltes butxaques i perfectament apte per a qui tingui esperit de superació. Com qualsevol esport que vulgui obtenir resultats positius, la constància és clau. Conèixer els nostres propis límits, aconseguir l'equilibri físic i psíquic i gaudir d'un esport apassionant, poden fer que trobem en l'escalada esportiva una saludable forma de passar el cap de setmana o un veritable repte en el qual puguem fixar els nostres somnis més alts.

Diferents variants

1. "Blocs" o "boulder": consisteix a escalar petites parets o pedres que oscil·len de 3 a 6 metres, sense cap mena de protecció (sense corda ni material). La majoria dels escaladors espanyols prenen aquesta faceta com un mitjà d'entrenament per aconseguir un millor rendiment en realitzar posteriorment l'escalada amb corda.

Això no obstant, fora de les nostres fronteres ha esdevingut una finalitat en si mateixa. Hi ha veritables especialistes dedicats a solucionar els problemes més difícils d'escalada que ofereixen aquests petits blocs. L'escassa altura amb què s'escala permet realitzar multitud de moviments i precisar la tècnica, sense por a una caiguda de greus conseqüències.

Aquesta variant es practica tant en el medi natural com en el medi urbà, buscant l'harmonia i l'estètica en desplaçar-se i alhora es potencia la flexibilitat, la coordinació, la resistència, l'equilibri i la força. La paraula Boulder va néixer a la localitat nord-americana de Boulder Canyon. A l'escalador només li està permès d'utilitzar peus de gat (calçat que disposa d'una sola molt adherent i lleugera) i la bossa amb carbonat de magnesi (pòlvores utilitzades pels gimnastes per tenir més adherència quan se sua). En aquesta especialitat esportiva el risc és mínim, ja que tots els moviments que executa l'escalador són realitzats a escassa altura.

2. Building: paraula anglesa que defineix l'escalada a façanes d'edificis i tota mena de construccions urbanes. En aquesta modalitat s'aglutinen molts escaladors de les grans ciutats ja que, per les seves condicions de fàcil accés, serveixen

generalment com a zones òptimes d'entrenament. L'escalador es mou a vegades en un marc totalment urbà i d'altres en construccions artificials a parcs i jardins.

La tècnica i les regles són les mateixes que per al boulder.

3. *Free-climbing*: en aquesta modalitat, l'escalador es rodeja d'uns materials mínims per a la seva protecció. Les regles són exactament iguals que les del Boulder, no utilitza mai els mitjans de protecció (clavilles d'expansió clavades a la paret per a un cas de caiguda) per progressar. Sempre pujarà en lliure i si arribés a una zona de la paret on no poder continuar de lliure, baixarà sense dubtar-ho. En aquesta modalitat normalment no s'escalen parets molt altes, donada la gran duresa d'aquesta escalada.

Una mica d'història

L'escalada esportiva es comença a practicar amb assídua freqüència als penya-segats del sud d'Anglaterra. Gràcies a la seva escassa altura i a la seva morfologia rocallosa, formada per infinitat de blocs de granit anomenats també pels escaladors anglesos "cracks", reuneixen unes condicions idònies per a la pràctica de l'escalada lliure esportiva, també anomenada "free climbing".

La dedicació dels escaladors d'aquest país a l'escalada lliure és tan intensa, que en pocs anys han aconseguit ser els capdavanters d'aquesta modalitat a tota Europa. Sabent que aquests escaladors tan sols escalen a les zones abans citades a la primavera i a l'estiu, recloent-se durant tot l'hivern a gimnasos amb tot tipus d'instal·lacions per a la pràctica del Boulder o Building, podem observar el gran treball realitzat per aquests a un país on la climatologia no els acompanya gens per a la pràctica d'aquest bonic esport. A finals dels anys 70, dos joves escaladors anglesos d'alt nivell, Ron Fawcett i Peter Livesey, recorren tots els massissos d'importància a França, deixant ben palès al massís francès del Verdon el nivell d'escalada que posseeixen.

A França el món de l'escalada es revoluciona, i immediatament, reaccionen els seus escaladors, començant a guanyar un nivell increïble en poc temps. Alemanya, Suïssa i Itàlia, se'ls uneixen.

Per la gran acceptació que aquesta modalitat té a Europa, Alemanya decideix organitzar el 1980 a la lo-

calitat de Kaistein una convenció d'escaladors d'alta dificultat en lliure. En aquesta convenció queden clarament reflectides les diferències existents entre l'escalada esportiva i l'alpinisme —denominació que, fins aleshores, rebia tota activitat relacionada amb el món de l'escalada a Europa. Així, amb una filosofia i ideologia pròpies d'un nou esport, l'escalada esportiva s'independitza de les altres activitats existents de l'escalada, naixent d'aquesta nova filosofia de vida un escalador diferent, amb noves idees i il·lusions. A l'esmentada convenció hi assisteixen escaladors d'alt nivell de gran ressonància internacional: John Bachar, americà; Ron Fawcett, anglès; el francès Jean Claude Dloyer; i fins i tot el aleshores poc conegut Wolfgang Güllich, essent avui en dia considerat per alguns com l'escalador de lliure més potent del món.

La nova fornada d'escaladors de principis dels anys 80 segueix unes directrius diferents: aquests escaladors, majoritàriament joves, comencen per escollir un estil de vida molt més esportiu. La preparació de l'escalador, tant física com psíquica, adquireix dia a dia major disciplina. Això fa que l'escalador s'anés convertint a poc a poc en un ésser més equilibrat i fort, capaç de resoldre els més difícils problemes que li plantegés la roca. L'atleta contrau compromisos més grans en els seus objectius, arribant a realitzar escalades considerades humanament impossibles. L'escalador es planteja l'"art i la manera" d'aconseguir un objectiu, fos quin fos.

Es comença a potenciar facetes i qualitats que l'escalador tenia ocultes, com l'art, l'estètica, l'estil, etc. (els grecs, més a prop de la veritat que l'home d'avui, ja consideraven amb raó que l'equilibri i l'harmonia, tant en el cos com en l'esperit, eren condicions indispensables per a la felicitat i la saviesa). L'escalador modern intenta, amb el seu estil de vida, assemblar-se més a aquesta filosofia seguida pels grecs, cultivant la seva ment i el seu físic.

Al nostre país, els primers indicis de la pràctica d'aquest esport es remunten a principis de l'any 1983

prenent com a exemple una de les zones més primerenques en la pràctica de l'escalada lliure, al Massís de Montserrat, veiem com en el transcurs dels anys 82-83, un grup molt reduït d'escaladors comencen una etapa de transició que culminaria amb l'arribada d'alguns escala-

dors estrangers d'alt nivell al Massís, deixant aquests les idees ben definides i ajudant a aclarir alguns conceptes poc desenvolupats entre els escaladors locals. A finals de l'any 1984 i principis del 85, aquest mateix grup d'escaladors abans esmentat ja ha fet una gran evolució. Aquests nuclis d'avantguarda freqüenten les zones dels voltants del Monestir de Montserrat, concretament on es troba ubicat el càmping. També és molt habitual trobar-los a les zones altes del Monestir anomenat Sant Benet, on hi ha infinitat d'agulles i parets de les més variades dificultats i formes.

La preparació atlètica

La preparació de l'escalador podria dividir-se en dos aspectes fonamentals: l'entrenament tècnic, és a dir, el millorament dels moviments que es produeixen en escalar i l'entrenament funcional que desenvolupa al màxim les aptituds físiques del subjecte. L'aspecte psicològic (capacitat de concentració davant d'una escalada, superació de la por a les caigudes, coneixement de les pròpies possibilitats...) s'exercita i fins i tot es millora practicant les dues facetes de l'entrenament.

Evidentment, escalar té molta importància ja que és en el terreny de joc (la paret) on realment es millora la tècnica i es gaudeix de la preparació físico-psíquica.

Cal tenir en compte les característiques dels principals músculs i parts del cos implicats en la pràctica de l'escalada abans de passar a l'entrenament. Els • uns són específics (avantbraç, dits, branquial anterior, bíceps i cames), els altres s'utilitzen solament en alguns casos o bé intervenen com a suport dels més específics (tríceps, deltoides, pectorals, abdominals i dorsal ample). La massa muscular està sòlidament unida a l'esquelet mitjançant tendons, alguns dels quals de gran importància en l'escalada (dits dels peus i mans). Passem ara a l'estudi dels músculs i parts implicades:

— Músculs de l'avantbraç

Són dinou músculs que, en conjunt, fan que l'avantbraç tingui una màxima importància en escalada. Fer presa és determinant per poder superar dificultats superiors. La seva acció permet girar l'avantbraç entorn del seu propi eix, tant cap a l'interior com a l'exterior. També permet estendre i flexionar la mà,



Puny amb pinça amb el dit polze



Presió sobre les últimes falanges



Tracció sobre el dit index

així com obrir i tancar els dits. Quan s'escala, l'avantbraç quasi sempre actua en presa dorsal, aquella en què el dors de la mà està girat cap al cos.

—*Dits de peus i mans*

Són els membres que s'agafen directament a les preses. La importància de tenir els tendons molt forts és vital per a l'escalador extrem, ja que tot el pes del cos hi cau a sobre.

—*Branquial anterior*

Principal flexor del braç en qualsevol posició. És més important que el bíceps.

—*Bíceps*

La seva acció principal consisteix en la flexió de l'avantbraç sobre el braç i viceversa. S'ha d'assenyalar que en escalada aquest múscul treballa en una posició una mica desfavorable, ja que en la presa dorsal perd efectivitat. Té gran importància després de l'avantbraç, dits i branquial anterior.

—*Tríceps*

No es troba entre els específics per a l'escalada, per tant, s'entrenarà en una mesura menor. La seva funció més important és l'extensió de l'avantbraç sobre el braç i viceversa.

—*Deltoides*

Aquest múscul subdividit en tres cares (anterior, central i posterior) permet l'elevació del braç cap endavant, de costat i cap enrere. En l'escalada, amb el cos en suspensió, contribueix a sostenir el tronc. El deltoides, pectorals i dorsal ample abonen l'acció del bíceps.

—*Pectoral (major i menor)*

La seva funció és acostar el braç al tronc. En escalada, aquests músculs, juntament amb el dorsal ample, ajuden el bíceps en l'elevació del tronc.

—*Abdomen*

Les tres capes fibroses dels abdominals, encara que no intervenen di-

rectament en el moviment de les articulacions, són molt útils com a fre dels moviments que realitza el tronc. Permeten, a més a més, l'elevació de les cames i la flexió del tòrax sobre els malucs.

—*Dorsal ample*

La seva missió es acostar al braç al tronc i a l'inrevés. Aquest i el pectoral col·laboren amb els músculs del braç en l'elevació del tronc. Quan més llunyana sigui la presa més important serà la seva acció.

—*Cames (cuixes)*

La cuixa disposa de nombrosos músculs que s'utilitzen per elevar, girar i estendre la cama. En l'escalada esportiva, la mobilitat articular i l'elasticitat muscular són més necessàries que la potència, d'aquesta manera es poden abastar suports distants entre si i utilitzar bé les preses de peu.

Per al bon funcionament del nostre cos davant d'una dificultat determinada, cal combinar a la perfecció l'entrenament físic i psíquic, de tal manera que els nostres moviments siguin fruit d'un correcte desenvolupament i d'una contínua pràctica de set qualitats ben precises: potència, resistència, tècnica, equilibri, agilitat, coordinació i mentalització. Aquesta última de gran importància en l'escalada d'alta dificultat, on es fa vital fins al punt d'equilibrar l'entrenament psíquic amb el físic en un 50%. Quan passa això, els límits que s'abasten poden ser sorprenents.

Per desenvolupar bé aquestes qualitats, s'ha de progressar gradualment. S'ha d'anar augmentant a poc a poc la intensitat dels entrenaments, de forma que, lentament, es reforcin o s'allarguin els músculs sense sofrir cap dany. La constància

DOCUMENTS INEF



**LES RELACIONS PÚBLIQUES
AL SERVEI DE L'ESPORT PER A
TOTHOM. B.L.O.S.O. BRUSSEC.
425 ptes.**

¿Com fer realitat l'esport per a tothom?

**PSICOLOGIA APLICADA A
L'ACTIVITAT FÍSICA JOAN
PALMI. 2ona ed. 650 ptes.**

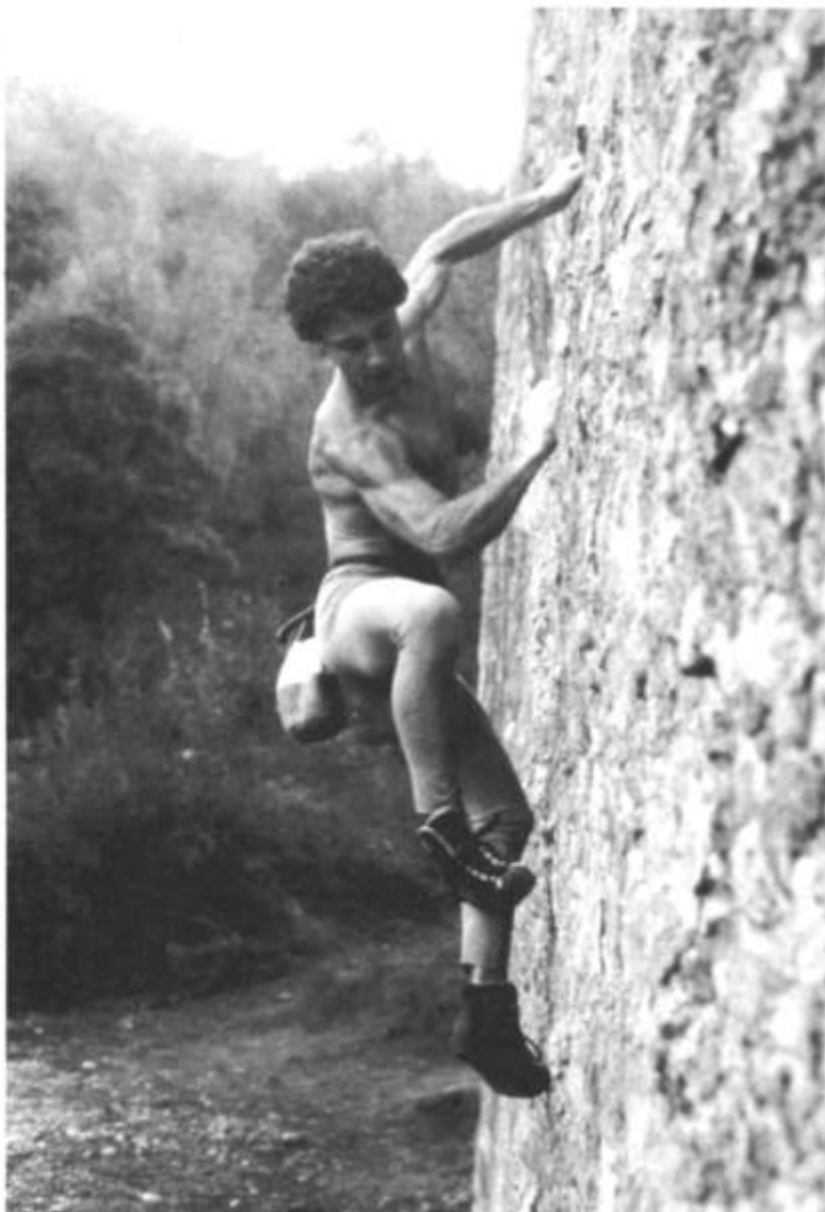
*Obra pràctica per facilitar la
consecució d'objectius.*

**EDUCACIÓ FÍSICA ESCOLAR:
JOCS I ESPORTS POPULARS
AL PALLARS. Oleguer
Camerino i Marta Castañer.
550 ptes.**

*El joc popular en la pràctica
docent.*

Distribució:

**ENLACE, S.A.
C/ Bruc, 49
08001 BARCELONA
Tel.: 317 52 66**



Moviments de precisió en blocs



Placa de seguretat d'alta resistència en acer inoxidable amb mosquetó ultralleuger de duralumini en l'interior



Secció d'una clavilla d'expansió clavada a la roca



Vuit ultralleuger en duralumini per al descens

de l'entrenament ben estructurat és vital per no sobrecarregar l'organisme. La sincronització del moviment i la respiració jugaran també un paper important.

A més d'escalar a les zones habituals, l'atleta podrà practicar l'escalada en blocs (boulder), la qual li serà de gran utilitat, ja que es realitzen els moviments simiescos de l'escalada, treballant així les set qualitats bàsiques (entrenament tècnic).

Per al millorament de les aptituds físiques (entrenament funcional) cada escalador escollirà el seu propi pla, segons li convingui. Són diversos els exercicis per aconseguir millorar el nivell físic de l'escalador, podríem destacar: traccions en barra i diversos recolzaments de mans i dits, flexions de braços, exercicis en aparells gimnàstics variats (anelles, paral·leles, barra fixa...), enfilades a la corda, suspensions estàtiques en barra o en recolzaments de la mà, execució de les escales horitzontals i despenjades de diferents formes, lleugers entrenaments amb l'ús adequat de les peses, realització d'entrenament en circuit ("circuit training"), exercicis d'elasticitat, córrer...

És evident que es prestarà més atenció als músculs específics.

Amb la bona complementació dels dos aspectes de l'entrenament, s'anirà pujant progressivament en l'escalada de dificultat.

Amb una rigorosa cura de l'alimentació, el descans, l'entrenament en definitiva, el sistema de vida, es formen els veritables acròbates del món vertical.

La ascensió

L'escalada esportiva té un reglament que, encara que no figura escrit, és seguit i respectat per la majoria dels escaladors d'aquesta especialitat.

El principal requisit per a l'ascensió correcta és progressar mitjançant els mitjans naturals que hi ha sense reposar ni ajudar-se per ascendir, estirant de les assegurances instal·lades (no és vàlid recolzar-s'hi amb el peu). Si es produeix una caiguda, es perd immediatament la possibilitat de realitzar una via correctament o netament, ja que en caure hem utilitzat, per bé que involuntàriament, un mitjà artificial. En aquests casos, el millor és abandonar l'itinerari i esperar una altra ocasió, quan el nivell tècnic, físic o

psíquic ens sembli adient per afrontar el problema no resolt.

D'altra banda, si hom decideix efectuar estudis previs de la via amb el fi d'aconseguir-la netament, donada la nostra impotència per fer-ho la primera vegada, s'està incorrent en una devaluació de la dificultat real que ofereix la roca. Si coneixem de memòria cada pas, cada situació dels agafaments, cada moviment que hem de realitzar, ens enganyem en pensar que dominem aquest grau de dificultat, ja que, de fet, no hem estat capaços de realitzar la via sense haver-la assajat. I succeirà una cosa semblant a l'estudiant que es presenta a un examen sabent les preguntes que sortiran. Mai no tindrà la certesa de si ha superat o no la prova, encara que els resultats siguin correctes.

Realitzar la via sense haver-la assajat prèviament s'anomena "anar a vista" i això requereix una concentració més gran i una gran preparació.

Tècnica i materials bàsics

L'equip

Actualment, les exigències de l'escalador han acabat en la fabricació de materials d'alta seguretat, capaços de suportar condicions de treball constants, augmentant així el camp d'acció i la dificultat de l'escalador.

La corda: S'han aconseguit cordes de gran resistència amb característiques úniques per aquesta especialitat. La corda de seguretat de l'escalador està composta, bàsicament, de niló i el seu diàmetre acostuma a ser d' 11 mm. Es subministra en mesures que van des dels 36 als 50 menes, i el seu punt de ruptura oscil·la al voltant dels 3.000 kg. La capacitat per estirar-se és del 45% de la seva longitud total i per tant, permet esmorteir els efectes de la caiguda. Són flexibles, lleugeres i resistents a la putrefacció i a l'aigua. Algunes poden suportar considerablement el fregament amb la roca sense oferir un desgast massa important.

Peu de gat: S'anomena així el calçat emprat per a l'escalada de dificultat. És una espècie de botí de lona o cuir molt fi. No limita els moviments anatòmics del peu. La sola és llisa i de cautxú tou i els models més perfeccionats sostenen tant la punta com el taló o els laterals del peu. Com que estableix contacte

amb una més gran superfície de sola, permet un roçament millor en definitiva, un major adheriment.

Arnès: És una de les peces més importants per a la seguretat personal. L'arnès s'agafa a la cintura i per sota de les cuixes i es lliga directament a la corda mitjançant un disseny especial.

En cas de caiguda, el pes es distribueix a sota de les cuixes, donant una gran seguretat i comoditat. **Cinta "Exprés":** La cinta exprés està composta d'una cinta plana de gran resistència i de dos mosquetons col·locats un a cada extrem d'aquesta. El mosquetó s'assembla a la baula d'una cadena però amb una tanca, té forma d'oval i alguns tenen una tanca de seguretat amb cargol. La longitud total de la cinta "exprés" és molt reduïda (25 cm. aprox.). S'instal·la a les fixacions equipades i actua com una "política", detenint la caiguda de l'escalador que ascendeix primer.

El vuit: És un aparell metàl·lic molt lleuger i en forma de vuit (n'hi ha de formes no tant comunes). S'utilitza per a assegurar el company que estigui escalant i per a realitzar descensos (ràpel). Aquest aparell provoca una fricció que absorbeix tot el pes de l'escalador, i la seva eficàcia i comoditat han superat d'altres sistemes.

Escalada en cordada

Ha arribat el moment de començar a escalar, d'afrontar-se a la verticalitat amb l'esperit de l'escalada lliure o "neta". Seguim el procés d'un parell d'escaladors que s'apropen a la paret que es proposen escalar. Porten una corda d' 11 mm que ha estat prèviament revisada, i tant aquesta com la resta del material de l'equip es troben en perfectes condicions; per tant, es lliguen als extrems de la corda. La via per on ascendiran ha estat equipada prèviament, i es coneix el número de cintes que es necessitaran, ordenades en longituds, que es pengen del porta material que té l'arnès.

Un dels dos comença a escalar de manera lenta i rítmica, l'anomenarem primer de cordada o número u, mentre el segon, número dos es troba ancorat al peu de la via assegurant el primer. A mesura que ascendeix li va donant corda fins que el número u arriba al primer assegurament, on es manté agafat amb una mà i amb els peus en tensió. Col·loca una cinta exprés a l'assegurament sense repenjar-s'hi gens ni

mica i després passa la corda que porta darrera per l'altre mosquetó de la cinta. Continua ascendent i repetint l'operació fins que es situa a la primera reunió (lloc especialment equipat on assegurarà el número dos). Els espais compresos entre reunió i reunió s'anomenen "llargs de corda" i el seu nombre està en funció de la longitud de la via.

Quan el número u ja està preparat per assegurar el company, aquest comença a pujar realitzant l'operació a l'inrevés: treient les cintes col·locades als asseguraments i posant-les al seu porta material. Tot això es fa sense repenjar-se en cap moment als asseguraments.

Si el número dos cau, és detingut de seguida per la corda des de dalt i es queda simplement balancejant-se per uns moments com un peix a l'ham. Per altra banda, la caiguda del número u és més impressionant però no comporta cap mena de risc. Controlar la por a volar quan s'escala és molt important per aconseguir moviments més perfectes. La tasca minuciosa de l'equipador i els materials personals han de donar la llibertat i la seguretat per a poder realitzar un curt vol sense problemes. Quan ja es troben tots dos a la reunió, si la via continua, es repeteix tot el procés, i si ja n'hi ha hagut prou, es descendeix mitjançant un ràpel, acabant o continuant amb l'activitat atlètica.

Diferents graus de dificultat

Pujar per un tram de roca desafiant la gravetat té una dificultat. I quan parlem d'ella no ens referim ni al perill ni al risc, sinó a una dificultat tècnica i atlètica. El risc es desplaçat per l'ús correcte dels materials que estan per protegir-nos de possibles caigudes, no com a mitjà d'ascensió. Tot això ens porta a realitzar "netament" un itinerari, és a dir, sense l'ús directe dels materials. I la graduació que es precisa a partir d'ací pot comparar-se, d'alguna forma, amb la marca que un atleta podria realitzar. No obstant, dins l'atletisme es juga amb paràmetres precisos i concrets: temps, alçada, longitud, etc... són dades comprovables i científicament positives. Però la graduació de la dificultat en un espai de roca no deixa de ser relativa i aproximada. El concepte de dificultat és imprecís en no poder

aplicar una mida de referència específica. Aleshores, tot resta subjecte a una qualificació genèrica sota el punt de vista de cada escalador. Aquesta petita diversificació de formes de graduar produeix, dins d'una mateixa escala de dificultat, diferents variacions; per exemple, en un país existeixen zones on un mateix grau és notablement diferent a l'hora de realitzar-lo. I el que potser per a uns és una graduació massa baixa per d'altres és la ideal. A l'hora de graduar juguen molts factors. Quan un tram de paret ha estat equipat es procedeix a realitzar una primera ascensió. L'escalador que la realitza té en compte una sèrie de requisits per una graduació correcta:

— Realitza l'itinerari escalant de primer i no es val de les assegurances instal·lades per descansar o per superar-se.

—El nivell físic i tècnic que es té no ha d'influir a l'hora de graduar.

—La via s'ha de realitzar sense estudis previs, ja que aquests farien disminuir el valor real de la dificultat.

—Ha de fixar-se bé en les característiques morfològiques de la via. Per exemple: pot tenir bons agafadors però amb una successió de passos difícils o desplomats. O bé és la continuïtat el que fa l'itinerari difícil.

—Les vies no es graduen per passos, s'utilitza una graduació global per a cada llarg que tingui la via, tenint en compte el punt anterior.

Si s'han complert aquestes mínimes normes la graduació és més vertadera i aproximada. Això donarà una base a tenir en compte per als successius ascensionistes.

L'escala de dificultat que més acceptació té és la francesa. Pràctica-

ment s'utilitza a totes les vies que actualment s'equipen. Té una divisió numèrica que comença des del V i continua pujant (V, 6, 7, 8, 9...). Així mateix es subdivideix en tres lletres (a, b, c), és a dir, 6a, 6b, 6c, 7a, 7b, 7c... i a cada lletra se li pot aplicar un signe de més (6a+, 6b+, ...8a+, ...8c+ ...).

La numeració que està per sota del cinquè no es considera, per la seva poca dificultat i poca importància dins l'escalada esportiva.

Hi ha altres tipus d'escales de graduació, la americana és molt diferent a la que he descrit, també la anglosaxona, l'americana o l'australiana tenen diferències considerables

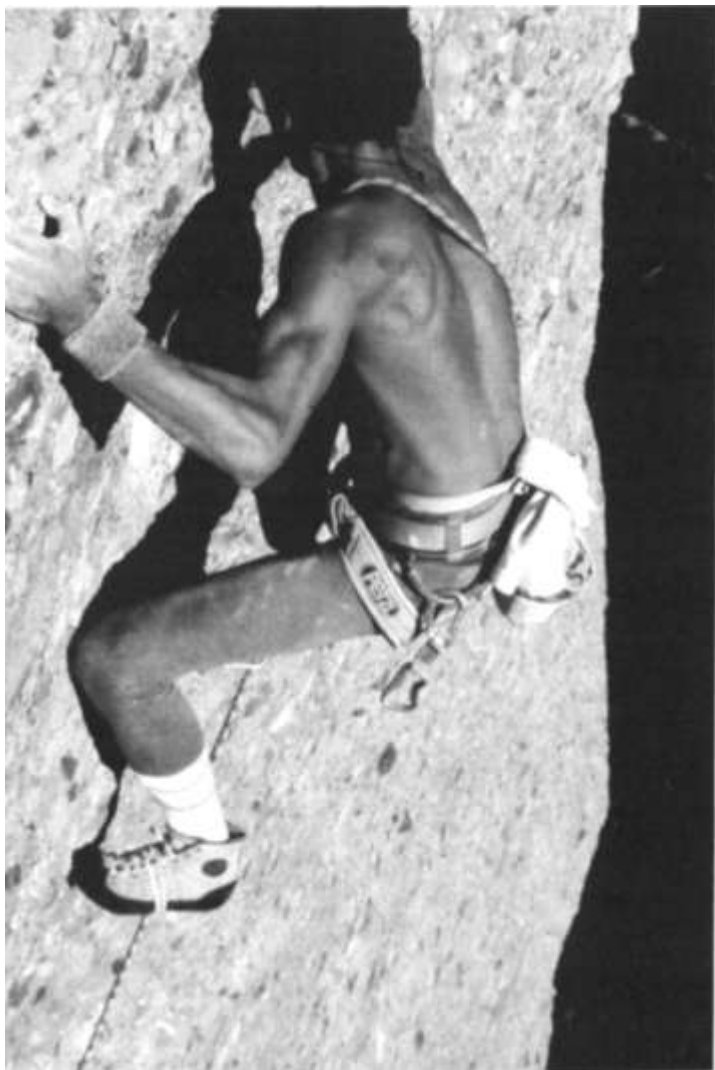


Foto: Jaume Abadill

Escalada a la via Edelweiss, Cavall Bernat, dificultat VIc⁺



Via de força en dits en el building del Parc de l'Escorxador.

Els límits de dificultat

Durant els anys 60, el límit de dificultat que un ésser humà podia superar estava en el 6è grau. Més enllà era una barrera infranquejable.

Va ser un canvi de mentalitat i de concepte el que va trencar aquesta frontera. La elit més entrenada va començar a arribar a graus supe-

riors, es va entrar dins del dur camp del setè i després es va entrar al vuitè.

Avui són molt pocs els que poden intentar el novè. Al nostre país no s'ha arribat a aquests límits, i a l'estranger no representa, ni molt menys, un grau dominat. Arribar a aquestes graduacions tan altes, requereix una dedicació total i unes grans qualitats. Sense dubtar-ho, graus com el 8-9 continuen essent un privilegi dels genis durant molt de temps.

Els mitjans i les tècniques més modernes d'entrenament i la evolució del material han anat apropant a l'escalador al límit humà. Es clar que per un mur totalment llis, és impossible pujar netament. Però només que tingui rugositats a les quals l'home es pugui agafar ja es converteix en factible. És molt difícil, sí, però no impossible. Llavors és lògic considerar que els graus que toca l'elit mundial, estan a la vora del límit. El nou donarà pas al deu però potser sigui aquest el punt màxim. 41-li haurà aleshores un canvi de concepció?, ¿Es caminarà envers nous llocs o noves formes?. El futur no es pot predir.

Si hi ha alguna cosa de la qual estem segurs és que posar fronteres anticipadament mai no ha estat una bona predicció.

El vol o caiguda

Un aspecte particular de l'escalada lliure, que fou una ruptura amb el passat, ha nascut fa uns anys: el vol. D'ençà que alguns començaren a impulsar l'escalada lliure cap a un nivell més elevat que el que s'havia considerat fins aleshores com el límit (el VIè grau en general), la caiguda esdevenia una hipòtesi a tenir en compte per intentar pujar aquests passatges sense ajuda artificial.

Paral·lelament el vol s'ha vulgaritzat i ha esdevingut bastant normal, si més no en les situacions en què la qualitat de seguretat evita que no dugui a conseqüències massa serioses.

Quant a la majoria d'escaladors, tenen lògicament una gran aprehensió a la caiguda, fins i tot en condicions de seguretat favorables (sovint és més arriscat de caure en una via mitjana que en una de difícil, de llisa o de molt rosta!); de vegades és un fre psicològic per a la progressió. Al principi, les primeres experièn-

cies poden ser bastant penoses. Tot rau en l'acceptació que en principi (però solament en principi), no és perillós. Cal assenyalar, per altra part, que molts escaladors no pateixen estrès per la caiguda mateixa, sinó pel fet de pensar-hi constantment quan escalen. Podem distingir diverses menes de vols.

— *Els incontrolables*: s'escala, s'està bé, si més no no esteu pas massa malament, i de sobte es trenca un agafador, un peu patina, una mà rellesca i un es troba uns metres més avall sense haver entès res; són els

tentar penetrar en el camp emocional, comprendre'l per tenir-lo més en compte i dominar-lo.

Cada escalador coneix perfectament les sensacions que corresponen a la pujada de l'emoció. Tot i això, les informacions que indiquen que s'està a punt de caure no són suficients per desencadenar un estrès. La caiguda és inevitable, o, si més no, probable. Llavors, el context donarà una significació a aquesta situació.

Et pots trobar penjat en una cadira,



Foto: Isidre Escornuela

Caiguda al macis francès del Verdon

millors ja que són els més espontanis.

— *Els controlables acceptats*: s'està a una distància molt raonable per sota d'un punt de seguretat sòlid i no s'aconsegueix fer un moviment. Al cap de poc el cansament arriba i s'ha de saltar.

Cal assenyalar que a partir de la gran elasticitat de les cordes i del dinamisme d'una bona seguretat, n'hi ha prou amb tenir els peus lleugerament per sota del clau per agafar un vol de 3-4 metres.

Acceptar el vol, relativitzar-lo, és un punt clau en l'evolució de l'escalador. Per a la qual cosa s'ha d'in-

a dos metres per damunt de la sorra o d'escalador al Verdon.

Hi ha una percepció que produeix una informació, aquí "estic a punt de caure". La percepció tindrà sentit ja que se la confronta immediatament amb les meves experiències anteriors, amb les imatges que m'ha transmès la societat (l'escalada és perillosa, la caiguda el no-res, l'accident...) i a les pròpies anticipacions de futur. Les percepcions són selectives i afectives, en efecte es projecta en elles experiències íntimes. Es busca àdhuc detalls que produiran l'emoció, com el nen que té por de la nit i s'aventura en la foscor "per fer-se por".

L'estrès es dispara i s'amplifica dins del nostre cap a partir de l'instant en què ja no es disposa de potencial tècnic, energètic experimental suficient per resoldre el problema que es planteja. En efecte, el passatge és dur. Tècnicament no s'està pas completament al nivell i els avant-braços tetanitzen... es volarà. Si no es té l'experiència de vol la caiguda és certament un descens cap al nores. S'amplifiquen les conseqüències. La que prima, doncs, es l'experiència personal. Una percepció no basta per produir una emoció, aquesta neix del desfasament entre les anticipacions perceptives i intel·lectuals i el repertori de respostes disponibles.

L'escalada urbana

Fa algun temps, enfilar-se a un edifici, paret o a un simple mur enmig de la ciutat, era considerat com un acte de pillatge o com la bogeria d'un excèntric alpinista. Però que lluny que s'estava d'imaginar que seria en un futur molt proper un dels mitjans més adequats i necessaris d'entrenament per a l'escalador esportiu.

No obstant, el camí innovador no fou fàcil; es van produir problemes difícils de resoldre en un curt termini de temps. Les prohibicions i amenaces per part de les autoritats ja han decrescut notablement i no



Escalada en zona urbana

hi ha situacions tenses com les que ocasionaven multes i enfrontaments. Darrera de tot això hi ha la contínua feina d'un grup reduït de persones que van anar obrint camí sota la sempre trista paraula "clandestinitat". Potser és gràcies a ells que avui podem realitzar una modalitat que a altres països fa anys que practiquen.

Era obvi que hi havia una necessitat de tenir instal·lacions o zones urbanes per a la pràctica de l'escalada. Augmentar i mantenir tant el nivell físic com el tècnic tan sols s'aconse-

guiria amb l'assídua visita a aquestes noves zones. Aquell qui per falta de temps o recursos no pogués sortir a fora, trobaria aquí una bona alternativa, i els que desitgessin l'especialització en aquesta modalitat, podrien realitzar-la a la mateixa ciutat. Tot això comportaria introduir d'alguna manera una escola pels que volguessin tenir un primer contacte amb l'escalada. Cada vegada són més les persones que comencen la seva aventura a les zones urbanes, sobretot les generacions més joves, les quals se senten atretes per aquesta dimensió de l'escalada. Dins de l'escalada urbana hi ha dues variants que es diferencien bàsicament per la utilització de corda (escalada lliure) o la no-utilització (escalada en "blocs"). Sense un ordre ni unes normes, el que es presenta com un interessant esport urbà es podria convertir en un descontrolat i indiscriminat setge de propietats o monuments que, sens dubte, perjudicaria aquest esport en tots els aspectes i marcaria un clar retrocés. Avui el procés de legislació ja està engegat. Diferents persones han exposat la situació a les autoritats i s'espera una bona resolució del problema.

NOTA

• Aquest article fou escrit originàriament en diverses parts: tot el que fa referència als diferents tipus d'escalada i la història de l'escalada esportiva és degut a Joan Belego; Santi Mamo és l'autor de les diverses variants sobre l'escalada esportiva; Sergio Mestre de la preparació atlètica i Salvador Serrano de la tècnica, materials i graus de dificultat.

BIBLIOGRAFIA

- BELDEN, David, Chistine de COLOMBEL. *Verdon sans frontières*. París: Denoël, 1983.
 CORDIER, P. *Les préalpes du sud*. París: Donoël, 1981.
 EDLINGER, Patrick. *Grimper*. París: Arthand, 1985.
 EDLINGER, Patrick; Robert NICOD. *Verdon: opera vertical*. París: Arthand, 1983.
 FONTAINEBLEAU. *Escalades et redonnées*. París: Arthand, 1982.
 GODFREM, D. *Climb: rock climbing in Colorado*. Colorado: Alpine House, 1977.
 GSCHWENDTNER, Sepp. *Guida all'arrampicata libera moderna*. Bologna: Zanichelli Ed. 1985.
 MARTEL, E.A. *La France ignorée: sud-est*. Ed. original librairie Delagrave, 1928. Marseille: Lafite reprints, 1981.
 MESSNER, R. *Séptimo grado*. Ed. original 1973. Barcelona: R.M., 1982.
 MEYERS, George. *Escaladas en Yosemite*. Barcelona: R.M., 1979.
 ROWELL, G. *Vertical World of Yosemite*. Berkely (CA): Wildemess Press, 1974.
 SCIPION, Marcel. *L'arbre du mensonge*. 1980. (Livre de poche).
 SCIPION, Marcel. *Le Clos du roi*. 1978 (libre de poche).
 VERDEGEN, Roger. *Extraordinaire Canyon et merveilles*

1978.

WILSON, Ken. *Hard rock*. London, Granada publ., 1978.

Articles

- La montagne: "La paroi du duc"*. P. Cordier, décembre, 1968. "Le Verdon du rimpeur". J. Fabre, núm.2, 1975.
Alpinisme et randonnée: núm. 9, juillet, 1979.
Montagnes Magazine: núm. 4, 1980.
Climbing: Climbing in Provence. David Belden, 1977.
Mountain: Livesey, 1978, núm. 61.
 Vaucher, 1982, núm. 84
Actuel • L'ober dose en escalade, ça s'appelle la chute. Yannick Blanc, 1981.

Revistes especialitzades

- Climbing*. Aspen (USA).
Montagnes magazine/blocs et falaise. Sanit Manin d'Heres (Francia).
Mountain. Sheffield (GBR).
Vertical. Chamonix (Francia).

Verdon. Lambesc: Les créations du Verdon, 1974.

WILSON, Ken. *Games climbers play*. London: Diadem books,

LA EF EN LA REFORMA DE L'ENSENYAMENT MITJÀ

Rosa M^a Pérez Peidró, agregada d'EF de l'Institut d'Ensenyament Secundari Badalona-7 - Barcelona.

Jorge Núñez Aréstegui, agregat d'EF de l'Institut de Batxillerat Mercè Rodoreda de l'Hospitalet de Llobregat - Barcelona

Són membres del grup de treball d'EF per la programació de la reforma de l'ensenyament mitjà de la Generalitat de Catalunya.

El pla experimentador de reforma de l'ensenyament mitjà que s'està realitzant a l'actualitat a l'Estat espanyol s'estructura en dos cicles de dos anys. Es una proposta de continuïtat de l'ensenyament obligatori i de l'experimentació del cicle superior de l'EGB, però sense perdre el caràcter d'ensenyament secundari. A Catalunya es proposa un model i un currículum diferent per l'educació dels ciutadans de 14 a 16 anys, amb el mateix disseny curricular del cicle superior de l'EGB.

El model que s'experimenta des d'aquest curs a Catalunya vol, a més a més, retrobar l'autèntica funció de l'escola, renovar la del professor, i reconvertir l'alumne en el centre i en el protagonista de l'acció educativa, participi de l'elaboració de decisions respecte al seu currículum. Es tracta de definir el model educatiu que a Catalunya s'ha anomenat, *tronc comú*, entenent que no vol pas dir homogeneïtzació del currículum, sinó objectius comuns que abastin els ciutadans de 16 anys.

El primer Cicle d'Ensenyament Se-

cundari forma part d'un període educatiu més ampli, el començament del qual se situa en l'últim cicle d'EGB.

El primer cicle comprèn dos anys, entre els quals no existeix la repetició de curs. Aquest cicle aspira a tenir un caràcter terminal (això vol dir que té objectius per si mateix i no en funció d'estudis posteriors). Té també ambició orientadora, tant en l'àmbit professional, com en l'acadèmic.

Les matèries s'agrupen en tres tipus: a/ Matèries comunes obligatòries per a tots els alumnes durant el cicle (L1. Catalana, L1. Castellana, Idioma, Matemàtiques, Entorn Social, Entorn físic i Ètica-Religió). b/ Matèries obligatòries: -Les fan tots els alumnes mentre dura el cicle (*Educació física*, Tecnologia, Dibuix i Música). c/ Matèries variables.- Són triades pels alumnes, els components del mateix grup classe no han pas de fer les mateixes matèries variables.

L'estructura flexible, que es pretén per aquest denominat tronc comú, es pretén assegurar per mitjà d'una unitat bàsica estructural: el *crèdit*. Aquest té la finalitat d'oferir una àmplia dimensió cultural per mitjà de la varietat d'opcions i de la interdisciplinarietat.

El crèdit és una unitat didàctica d'una matèria considerada independentment o com a segment d'una línia de coneixement o com a una unitat didàctica interdisciplinària, que s'imparteix en un període de temps determinat (24-36 hores).

D'aquesta manera totes les matèries s'estructuren en crèdits, que comprenen un trimestre. Hi ha crèdits de dues hores la setmana, i crèdits de tres hores la setmana.

Les matèries comunes i les obligatòries imparteixen tres crèdits a l'any (un cada trimestre), els crèdits variables poden ser d'un, de dos o de tres trimestres.

Hi ha la possibilitat de programar crèdits de reforçament, quan es detecten deficiències en la formació

d'algun alumne. S'estructuren com els crèdits variables.

L'educació física en el disseny curricular

En aquesta proposta l'educació física és obligatòria per a tots els alumnes com a mínim dues hores la setmana. Es converteix per tant en una assignatura que tots han de cursar i en el desenvolupament posterior és descrita com a matèria obligatòria. No queda clar del tot la diferència entre matèries comunes i obligatòries, d'altra banda aquestes últimes, sospitosament, agrupen les tradicionals "màries" de l'ensenyament (E.F., Dibuix, Música, Tecnologia). Una possibilitat diferenciadora fóra que les matèries considerades comunes fossin eliminatòries en l'avaluació, si en quedessin dues per superar, no es passaria el cicle. Mentre que les obligatòries podrien superar-se com les variables: fent-ne la mitja. No hi ha nota, només la qualificació de superat o no superat, si se supera el 60% dels crèdits s'aconsegueix suficient, superant-ne el 70% notable i superant-ne el 80% excel·lent.

L'Educació física seria impartida per especialistes, que actualment estan agrupats en tres categories: Agregats (Llicenciats amb l'oposició aprovada), Interins (Llicenciats sense oposició) i Habilitats (tots els altres). Aquests últims tenen un temps per accedir a la llicenciatura, però no està gens definit què passarà amb els que no ho aconseguixin. En finalitzar aquest període transitori l'assignatura seria impartida per agregats d'educació física (amb títol de Llicenciat).

En el disseny curricular hi ha dos tipus de crèdits: els de 24 hores i els de 36 hores. Aquests crèdits equivaldrien a matèries que s'imparteixen dues o tres hores a la setmana durant un trimestre (2 h. setmanals durant 12 setmanes = 24 h., 3 h. setmanals durant 12 setmanes = 36 h.)

L'educació física té concedits tres crèdits de 24 hores a l'any. O sigui 2 h. setmanals, 24 h. al trimestre, o bé 72 a l'any. Amb la qual cosa quedem igual com estàvem i no ha estat recollida l'aspiració secular dels professionals de la matèria d'augmentar com a mínim una hora setmanal més.

Com que el primer cicle inclou els dos primers anys, la programació i



els objectius es buscaran per a un treball de 144 h. (o bé sis crèdits de 24 h. cada un). Cada un d'aquests crèdits es pot programar com un compartiment estanc, o sigui sense relació ni influència amb els altres; o bé es poden continuar uns amb els altres i que sigui necessari cobrir uns mínims en un crèdit per poder passar al següent.

Els crèdits són de dos tipus: Comú, els que fan tots els alumnes, o Variable, els que tria l'alumne. No tots els alumnes fan el mateix, cadascun conforma el seu propi i personal currículum (es poden comparar amb les actuals E.A.T.P., però de crèdits variables n'hi ha quatre o cinc per curs, i no cal que siguin ensenyaments pràctics o amb possibles sortides professionals).

L'educació física sembla que queda com a crèdit comú a tots els alumnes, però sembla que hi ha un intent de que els alumnes puguin triar entre diferents activitats i per tant no hi hauria un programa d'aquesta

assignatura igual per a tots els membres de la mateixa classe.

Una vegada més en la programació d'un cicle educatiu s'oblida, pel que fa a l'E.F. s'ignora que aquesta té objectius per aconseguir i per tant programes per proposar. Es com si se la considerés com un esbarjo (triat pels alumnes) vigilat per un especialista. Aquesta és la batalla que s'ha de guanyar en aquests moments: Programa comú, objectius comuns i professor d'Educació Física comú per a cada grup classe. Aquesta aspiració és irrenunciable, i com que estem en un període experimental, encara és assolidor. En aquesta creença s'inspira la idea d'aquesta ponència.

Al mateix temps que és un crèdit comú, l'E.F. pot oferir crèdits variables (igual que totes les altres matèries). Aquests crèdits serien triats o no pels educants i aquí sí que no els tindriem pas agrupats com a grup classe, sinó només aquells que volguessin afegir aquesta proposta al

seu currículum (repeteix, semblant al E.A.T.P.). Què podem oferir en els crèdits variables? Des del perfeccionament de qualsevol esport (basquet, atletisme, hoquei, etc.) fins a teoria del moviment olímpic passant per preparació física o dansa moderna. La proposta no ha pas de ser anual, un crèdit = a un trimestre, es poden canviar els continguts en cada crèdit variable.

Sabem que cada crèdit que el departament d'E.F. proposi tindrà un èxit espectacular. D'aquesta manera podríem augmentar les hores d'E.F. setmanals per als alumnes (2 h. de crèdit comú, més 2 h. de crèdit variable igual a 4 h. setmanals). Només hi ha un problema: podran oferir crèdits variables els professors que no tinguin complet el seu horari. Així quan amb els crèdits comuns l'horari dels professors d'E.F. estigui cobert, el departament no podrà oferir crèdits variables. No podem tanmateix, deixar d'observar que tenim oberta una via per millorar l'horari dels alumnes d'ensenyament mitjà, i que els afortunats que puguin i vulguin triar un crèdit variable d'E.F. tindran 4 h. a la setmana.

En resum, l'educació física és un crèdit comú de tipus obligatori, que tots els alumnes del centre han de fer com a mínim dues hores setmanals. També es podrien oferir crèdits variables, que suposarien unes altres dues hores setmanals, aquesta segona possibilitat no recull tots els alumnes del centre, sinó aquells que ho afegeixin voluntàriament al seu currículum.

No queda clar com seria l'avaluació en E.F. La Reforma de l'Ensenyament Mitjà contempla dos tipus d'avaluació:

a) Amb nota, insuficient, suficient, notable i excel·lent. Per posar aquesta nota es fa la mitjana entre totes les matèries comunes. Si n'hi ha dues no superades, no es fa mitjana i no es dona el cicle per superat.

b) Per superació, (superat, no superat). Els crèdits variables, per posar l'avaluació es fa la mitjana amb el següent procediment: Superat el 60% suficient. Superat el 70% notable i superat el 80% excel·lent.

i, Com queden els crèdits obligatoris?

¿Es posa nota? ¿Són eliminatoris?

¿Fan mitjana amb els variables?

¿Només cal superar-los? Segons informacions aparegudes en publicacions de la Generalitat s'haurien de considerar com a crèdits comuns. A

la pràctica, alguns centres els afegeixen als variables.

Proposta per a una programació dels crèdits i la seva avaluació

El primer que s'ha de mirar en fer un programa que cobreixi l'ensenyament mitjà és la quantitat de professionals que es poden veure afectats per l'obligatorietat de seguir-lo. Professionals amb diferents especialitats i preferències. Per tant, sembla correcte pensar que qualsevol programa hauria de ser obert, flexible i rigorós.

—Obert Perquè cada professional pugui cobrir els objectius amb les especialitats esportives que prefereixi.

—Flexible — Perquè permeti diferents programacions.



— Rigorós — Que abasti els objectius terminals proposats sigui qui sigui el professional que els apliqui.

Que quedi clar que per fer la proposta de programació considerem els següents punts evidents:

a — La programació s'ha de fer per 144 hores (2 anys, 6 crèdits de 24 hores cada un).

b — L'edat mitjana dels alumnes és de 14-15 anys el primer any, i 15-16 anys el segon.

c — Malgrat que també es reforma l'EF a l'EGB actualment no estem gens segurs que en aquest cicle s'imparteixi aquesta assignatura de forma adient (és més, alguns escolars no fan absolutament res en vuit anys).

d — Com a conseqüència de l'anterior no sabem si s'han cobert efectivament les habilitats i destreses bàsiques (desplaçaments, salts, llançaments i recollides).

e — Sabem que els alumnes ens arriben amb els nivells més hetero-

genis (des dels que dominen un esport a la perfecció, fins als que han d'aprendre el més elemental).

f — La nostra concepció d'esport és la ja definida per Cagigal i Seurin.¹ Els quals ressaltaven quatre aspectes bàsics a l'esport: *Activitat lliure, agonística, lúdica i amb exercici físic.*

g — Pensem que és irrenunciable en l'ensenyament mitjà el desenvolupament de les qualitats físiques bàsiques (força, velocitat, resistència i flexibilitat) i de les habilitats i destreses específiques encarnades en els esports.

h — Vistos els dos punts anteriors cal que quedi clar que quan parlem d'esport podem estar parlant d'atletisme, de hoquei, de dansa, d'expressió corporal, o bé d'activitats en la naturalesa.

i — L'objectiu específic de l'educació física és l'àmbit motor, al qual

no podem renunciar de cap manera. També hem d'influir en l'àmbit cognoscitiu i en l'afectiu-social.

j — Pensem que l'EF ha de tenir uns objectius terminals molt clars, i que qualsevol programa ha d'estar dirigit cap a aquesta finalitat.

k — Que tots els alumnes d'una mateixa classe han de tenir el mateix programa d'EF.

Comentaris a la proposta de programació

Habilitats i destreses bàsiques —

Durant cinc classes s'intenta conèixer el grau de domini en què ens arriben els alumnes d'EGB pel que fa referència a desplaçaments, girs, salts, llançaments i recollida. El sisè dia proposem un test que avalui l'anterior. La nostra proposta va una mica més lluny, volem que es passi el mateix test a tots els centres

1er CRÈDIT	2n CRÈDIT	3er CRÈDIT	Acabament del primer any	4t CRÈDIT	5è CRÈDIT	6è CRÈDIT	ACABAMENT DEL CICLE
Habilitat i Destreses Bàsiques 6 h							Consecució d'objectius terminals
Qualitats físiques resistència aeròbica 6 h	Qualitats físiques força flexibilitat 6 h	Qualitats físiques velocitat desplaçament i reacció 6 h		Qualitats físiques resistència aeròbica 6 h	Qualitats físiques resistència aeròbica 6 h	Qualitats físiques força flexibilitat velocitat 6 h	
Esport I 12 h	Esport I 6 h			Esport I 12 h			
	Esport II 12 h	Esport II 12 h			Esport II 12 h	Esport II 12 h	
		Activitats en la natura 4 h				Activitats en la natura 4 h	
		Teoria 2 h				Teoria 2 h	
				Concursos d'atletisme 6 h	Concursos d'atletisme 6 h		

de Catalunya, així obtindríem un perfil molt exacte del treball d'aquesta matèria a l'ensenyament bàsic.

Qualitats físiques — No volem només desenvolupar-les, sinó també que les coneguin. Per exemple; sis classes de resistència aeròbica; la carrera contínua. 2a. Fartleck. 3a. Cros passeig. 4a. Interval training. 5a. Circuit. 6a. Test d'avaluació. A cada classe s'explica avui fem "X" sistema d'entrenament, que té "Y" característiques, coincideix amb els altres que hem fet en què desenvolupa la Res. Aeròbica. Els alumnes experimenten els diferents sistemes i a la vegada aprenen què són, per a què serveixen, etc.

Esport I — El que cada professional tria com a principal, pot ser el que sigui comú per a tot el Centre. 30 hores en 2 anys.

Esport II — Proposem tres variants:

1 — Fer dos esports (un en els tres primers crèdits i l'altre en els crèdits cinquè i sisè).

2 — Fer tres esports (un el primer any, un altre en el cinquè crèdit i un altre en el sisè crèdit).

3 — Fer quatre esports (un de diferent en cada crèdit que apareix Esport II).

Activitats a la natura — El primer

any proposem una o dues sortides (sense cotxe). El segon any una sortida d'uns quants dies que inclogui acampada i nit. Es poden programar de forma interdisciplinària amb altres departaments (ciències, història).

Concursos d'atletisme — Com a desenvolupament d'habilitats i destreses específiques directament relacionades amb les H. i D. bàsiques. La nostra recomanació va pel triple, l'altura i el pes.

Teoria — Conferències o vídeos sobre temes diversos; esport, oci i societat. Diferències entre Olimpíades i Campionats del món. La respiració i l'esport.

Avaluació:

Habilitats i destreses bàsiques.— 4%

Qualitats físiques.— 25%

Esport I.— 20%

Esport II.— 33% (Un 8% per a cada esport si se'n fan quatre).

Activitats a la natura.— 6%

Concursos d'atletisme.— 8%

Teoria.— 2%

No s'ha posat les dècimes de punt.

Sistema per a avaluar:

Proposem que es faci en l'última sessió de cada unitat didàctica, amb la qual cosa tindríem tres notes mínimes en cada crèdit. S'han de fer proves objectives, que respectin

conjuntament la norma i el criteri ("X" és insuficient, *norma*, però com que has millorat el teu anterior registre aprofes per rendiment personal, *criteri*).

Les unitats didàctiques que tinguin continuïtat (esport I) han d'exigir la consecució d'uns mínims per a poder passar al crèdit següent. Proposem l'avaluació contínua, per la qual cosa l'última nota que es registraria és la mitjana de tot el curs. En el desenvolupament de les qualitats físiques, cadascú va per la seva banda i no s'exclou als alumnes per a la següent. Si algú no arriba als mínims de força, no el priva de fer la velocitat.

Proposem que en acabar l'any es facin avaluacions de recuperació d'unitats didàctiques no superades.

NOTES:

1. Cagigal: "Esport i diversió liberal, espontània i desinteressada, expansió de l'esperit i del cos, generalment en forma de lluita, per mitjà de l'exercici físic, més o menys sotmès a regles".

Seurin: "Esport és joc; això és activitat que no persegueix cap utilitat. Lluita contra un adversari inert (temps, espai) o animat. Té un objectiu, la victòria i és una activitat física intensa".

• Aquesta proposta de programació de l'Educació Física en el primer cicle de l'ensenyament mitjà és la base de treball per a un futur programa de l'assignatura quan s'apliqui la reforma. Es en període d'estudi, encara es recullen suggeriments. El juny del 87, després d'un curs de pràctica es farien les últimes correccions.

EL CICLOTURISME

Esport i cultura damunt la bicicleta

José María Oliva Melgar, de la Unió Esportiva de Sants

És molt freqüent, i fins i tot lògic, que sempre que es parla de ciclisme es pensi immediatament en les grans competicions internacionals i s'evoqui el nom i els triomfs dels grans campions professionals de la bicicleta. Però hi ha també una modalitat ciclista que pot arribar a un nombre il·limitat de practicants: el ciclisme. Aquest terme anomena la pràctica del ciclisme que uneix esport i cultura, exercici físic i formació. Una modalitat de ciclisme que pot proporcionar excel·lents jornades d'amistat i camaraderia i que, a més, té múltiples varietats i opcions, adaptables a tot tipus de practicants. Comprèn tant el fet de recórrer uns quants quilòmetres en bicicleta prop de casa com la realització d'un llarg viatge per l'estranger amb objectius esportius i turístics perfectament planificats. No hi ha, doncs, una definició exacta de ciclisme; ja que aquest terme inclou totes les classes de ciclisme recreatiu, es a dir, no competitiu. Designa l'activitat feta a la bicicleta amb una finalitat esportiva, turística i d'esbarjo, excloent-hi expressament tot allò que representi competició o el desplaçament amb la bicicleta amb una finalitat exclusivament utilitària. Els seus límits, per tant, són poc precisos, però l'expressió ens mostra el més fonamental: ciclisme i turisme, sense deixar de banda l'esport i el plaer cultural.



La bicicleta és una màquina de bellesa senzilla, l'origen de la qual el podem trobar al segle XVIII, que ha sabut incorporar l'última tecnologia, i que amb el ciclisme es converteix en un bon passaport cap a un món de salut, cultura, ecologia, formació humana i de convivència democràtica.

Mitjà de salut física

La bicicleta és salut i, amb una pràctica regular s'aconsegueix de mantenir fàcilment una bona forma física. L'esforç que es necessita en el ciclisme en general, i en el ciclisme en particular, és llarg i perllongat, però ni intens ni violent, per la qual cosa resulta especialment beneficiós per a la salut cardiovascular: el cos treballa segons les seves pròpies limitacions, amb una constant entrada d'aire als pulmons i un ritme cardíac estable. És un exercici *aeròbic* que té tendència a mantenir les artèries sense obstruccions i el múscul cardíac sa, a més d'augmentar la capacitat pulmonar i la resistència muscular i orgànica en general.

Un ciclista amb un entrenament mitjà pot tenir entre 50 i 60 pulsacions per minut, contrastant amb la mitjana normal de 72. Aquesta reducció mostra un cor de gran capacitat i potència que, amb un ritme més lent i segur, aconsegueix que el seu treball sigui menys difícil, bomba més sang i fa que el regatge sanguini sigui més perfecte.

A més, tot i el que hom pensa normalment, sobre la bicicleta es mouen gairebé tots els músculs del cos. Els especialistes també remarquen d'altres resultats favorables de la pràctica del ciclisme, des de l'enfortiment envers el dolor físic i la

millora en el fet de dormir o la relaxació, fins l'augment de la capacitat intel·lectual gràcies del bon regatge sanguini del cervell, passant pel desenvolupament del sentit de l'equilibri i de la noció espai-temps. En resum, la bicicleta augmenta la qualitat de vida i la seva duració. Per tot això, no és gens exagerat el fet d'afirmar que el ciclisme és una de les activitats esportives més completes de les que es poden realitzar durant les vacances, els dies festius o aprofitant les estones d'oci qualsevol dia de la setmana.

Activitat integrada al medi

Però el ciclisme no és tan sols salut, sinó que també és convivència, ecologia, humanisme... S'ha escrit que, sociològicament, l'automòbil i la bicicleta són màquines antagòniques i que aquest fet queda reflectit en el respectiu comportament dels seus conductors. L'automobilista es comporta com una tortuga tancada dins la seva closca, aliè a tot el que queda darrera del parabrisa, individualitzant-se a l'interior del vehicle. Deixa sortir la seva agressivitat a través de la potència de la seva màquina. El ciclista, en canvi, dirigeix la seva agressivitat cap a l'esforç físic i és protagonista de l'acció, que deixa de ser mecànica. Forma part de la seva bicicleta i es relaciona intensament amb el seu entorn, el qual penetra per la seva pròpia pell i és percebut a través de tots els seus sentits. D'aquesta manera, el ciclista acaba coneixent i estimant tot el que l'envolta, sent que forma part del paisatge i es reincorpora plenament a la natura. Qualsevol ciclista ha experimentat com n'és de relaxant poder rodar en solitari per una carretera poc concorreguda, fruit en silenci de múltiples sensacions naturals. Però sap que també és molt gratificant fer el mateix en companyia d'altres ciclistes, ja que el fet de compartir el gust per la natura i la seva descoberta augmenta la satisfacció i purifica l'amistat. D'aquesta manera, la bicicleta és un símbol de solidaritat i, no tan sols no provoca contaminació atmosfèrica o sonora, sinó que no converteix la carretera en un canal anònim de transport. Per al ciclista la carretera arriba a convertir-se en un indret de convivència. És cert que les carreteres, sobretot les principals, no han estat dissenyades per la



bicicleta, sinó pensant exclusivament en els vehicles de motor que viatgen a gran velocitat, però el ciclista no s'ha de privar mai de la descoberta d'un nou paisatge o del plaer que això proporciona. De fet no és necessari anar gaire lluny; tots els ciclistes han "descobert per primera vegada" la mateixa carretera que anteriorment havien recorregut tancats al cotxe: sembla, i ho és, una carretera diferent. Per al principiant, una excursió de 20 quilòmetres pels voltants de la seva localitat pot representar el descobriment d'un món nou. Més endavant, quan arribi a ser un ciclista expert i ben preparat tècnicament i física, el seu objectiu pot ser un llarg viatge de 100 a 200 quilòmetres diaris, passant per amplies planúries i superant ports de muntanya, coneixent paisatges i gent nova per a ell. En ambdós casos hi ha una atraient aventura plenament satisfactòria, tant físicament com humana.

Qui pot ser ciclista

El ciclisme no imposa cap límit de temps o velocitat al practicant, per això no està reservat a cap edat determinada ni requereix generalment una preparació prèvia específica. Es pot començar a practicar-lo des que es té capacitat per a conduir una bicicleta amb seguretat, per la

qual cosa no hi ha cap mena de limitació a partir dels 12 o 13 anys. Naturalment, per a assolir metes molt ambicioses s'ha d'haver arribat a un suficient desenvolupament fisiològic. Dient-ho d'una altra manera, qualsevol persona, home o dona, jove o d'edat avançada, amb una condició física normal i un entrenament mitjà, o, simplement amb una mica de continuïtat en la pràctica, està capacitada per rodar en bicicleta molts més quilòmetres dels que s'hauria pogut imaginar. Homes i dones ciclistes de qualsevol edat han perdut la por a la distància i als pendent i han fet front amb èxit a recorreguts que abans haurien cregut que eren reservats als ciclistes professionals. El secret rau en el fet de fruit, d'aprofitar tot allò que el ciclisme ofereix i renunciar al va intent d'arribar en menys temps que el guanyador del Tour de França.

Desgraciadament, amb freqüència el ciclista mitjà es va quedant únicament amb l'aspecte esportiu, desaprofitant o utilitzant poc les possibilitats restants. De fet, alguns ciclistes ho reconeixem nosaltres mateixos— semblen corredors frustrats que quan surten a la carretera pedalegen com si es tractés de guanyar una important competició, intentant mostrar les seves facultats físiques vanagloriant-se d'haver arribat abans que els companys, encara que després s'esperin o reagr-

pin. Aquest tipus de cicloturisme setmanal és, en realitat, el que majoritàriament es veu els diumenges i els dies festius a les carreteres properes a les nostres ciutats. Per això, no aniria gens malament que els clubs i federacions promoguessin més els aspectes culturals i ecològics, potser mitjançant comissions encarregades de donar aquest contingut a les excursions cicloturistes o bé amb la col·laboració d'especialistes en art, història, geografia física, econòmica i humana, biologia, ecologia, etc.

l'interès per ella, tant com a mitjà de transport urbà, com per al ciclisme de competició i el cicloturisme. Com a conseqüència de tot això, el nombre de llicències cicloturistes ha augmentat clarament durant els darrers anys. Malgrat tot, la situació del cicloturisme a l'Estat espanyol com a activitat organitzada federativament no sembla pas que sigui la més satisfactòria. Es cert que el cicloturisme té punts en comú amb el ciclisme de competició, però és diferent d'aquest últim per la seva finalitat primordial (tot i això, està in-



Practicar amb qui i a on

A l'estat espanyol, en realitat, el cicloturisme continua essent una modalitat "ventafocs" del ciclisme, encara que, tant algunes iniciatives públiques com la descoberta per part de moltes persones n'estan fent canviar ràpidament la situació. Són molt lloables els esforços que alguns ajuntaments han estat realitzant en organitzar manifestacions com "El Dia de la Bicicleta", "La Festa del Pedal" i d'altres de semblants. Una vegada a l'any, ciutats com ara Madrid, Barcelona, Sevilla, diverses d'Euskadi i d'altres, es permet que, durant unes quantes hores, el regne de l'automòbil sigui ocupat per la "petita reina". Aquests recorreguts multitudinaris ultra la sorpresa —no sempre amigable— dels automobilistes, estan donant una gran popularitat a la bicicleta i ajuden a difondre

corporat com una categoria més a la Federació Espanyola de Ciclisme). No hi ha, a diferència d'altres països i tal com desitjaríem, una Federació de Cicloturisme, sinó que només hi ha un delegat a la Federació Ciclista Espanyola i d'altres a les territorials. Tot i algunes excepcions, més voluntaristes que ben recolzades i efectives d'algun delegat federatiu de cicloturisme, les iniciatives han sofert la manca de la més mínima imaginació i els seus resultats no han superat els de la cita rutinària. Lamentablement, es pot dir que en el cas de la major part de les federacions territorials, i pel que fa referència al cicloturisme, el seu treball no va més enllà de l'expedició de llicències. En resum, ara per ara, el cicloturisme a l'Estat espanyol és allò que fan els clubs i els particulars.

Un club de cicloturisme és aquella associació que reuneix a un grup més o menys ampli de socis amb la finalitat primordial de practicar el ciclisme no competitiu, el ciclisme de gaudiment i d'esbarjo. Alguns han nascut de manera totalment autònoma a partir d'un grup de cicloturistes amics; d'altres han estat creats com una secció o branca específica dins d'una entitat que desenvolupa el ciclisme de competició o d'altres esports; i, finalment, n'hi ha que han servit per a reunir els cicloturistes que viuen al mateix barri o a la mateixa població. L'important és que el número d'associacions dedicades a practicar i fomentar el cicloturisme està augmentant ràpidament: a la ciutat de Barcelona hi ha gairebé una vintena de clubs cicloturistes; a Madrid, igualment;

a les restants ciutats de l'Estat, n'hi ha en proporció al seu nombre d'habitants. Cada vegada són menys les poblacions d'alguna importància que no tenen, com a mínim, un club cicloturista capaç d'organitzar i desenvolupar bé les seves activitats. Tots aquests clubs estan regulats per les corresponents federacions territorials.

La companyia dels altres cicloturistes incorpora avantatges molt diverses a la pràctica que, resumint molt, van des de l'aprenentatge purament tècnic fins a l'acreixement de les relacions humanes. D'aquesta manera, s'avança en grup, es comparteix tot tipus de satisfaccions durant l'excursió i la seva preparació, es frueix de l'amistat al mateix temps que s'incrementa la seguretat en la carretera i així queda garantit que cap cicloturista no arribarà l'últim, sol i amb la màquina avariada o tan esgotat que sigui incapaç de pedalejar.

Menys en el cas de la dedicació especial a alguna faceta determinada, els clubs cicloturistes desenvolupen les seves activitats de manera força semblant entre ells (naturalment, varien coses com ara el nombre de socis, la imaginació per a finançar les despeses, els colors del "mallot" que distingeix a cada club, etc). Però a tots, el més important és organitzar i dur a terme amb èxit les excursions, ja siguin "ordinàries" (de mitja jornada, un dia a la setmana, de varis dies i llargs recorreguts o les anomenades "marxes cicloturistes". Per a aquestes tasques d'organització i d'altres treballs els clubs solen tenir un local, una seu social, la major part de les

vegades manllevada, on es fan les reunions. Al front de cada club hi ha generalment una Junta Directiva amb un nombre variable de membres, els quals assumeixen les diferents responsabilitats, encapçalada per un President; però l'experiència ha demostrat moltes vegades que les coses només van bé quan hi col·labora tot el conjunt dels socis. Alguns clubs organitzen també xerrades i projeccions al voltant del món de la bicicleta i fins i tot han format una petita escola de ciclisme per als més joves (naturalment, això darrer, en certa manera, ho són tots els clubs i, encara que no sigui la seva veritable finalitat, no han estat pocs els que han servit per a formar durant els seus primers anys a futurs ciclistes dedicats a la competició.



Damunt la bicicleta: les activitats del cicloturista

Pel que fa a les excursions, ja que la major part dels cicloturistes disposen tan sols, menys durant les vacances, d'un dia a la setmana per a la pràctica del seu esport, l'activitat més generalitzada dels clubs cicloturistes és el desenvolupament d'un calendari d'excursions setmanals d'anada i tornada.

La temporada normalment s'inicia al mes de febrer o març i s'acaba a l'octubre o novembre. La immensa majoria dels clubs té reservat el matí dels diumenges per a realitzar aquestes excursions "ordinàries"; alguns, però, prefereixen els dels dissabtes. Les primeres excursions són curtes, per augmentar gradualment la llargada del recorregut i les dificultats orogràfiques, fins a asso-



lir, el mes de maig o juny, els 130 o 140 quilòmetres, que constitueixen una bona distància per una mitja jornada. L'horari s'estableix considerant que el cicloturista roda a una velocitat de 20 o 25 km/h.

Els clubs s'esforcen per programar itineraris variats i amb interès, la qual cosa no és sempre fàcil en excursions de migdia. Un bon recurs és invertir el sentit d'un mateix itinerari, canvi que a la bicicleta pot representar un resultat ben diferent. D'altres idees que es tenen en compte en el moment de planificar el calendari: prescindir el més possible de les carreteres molt utilitzades pels automòbils; adequar l'itinerari a l'estació (fugir de les carreteres properes a les platges a l'estiu i aprofitar aleshores les que poden estar gelades a l'hivern...) a més de tot allò que dicti el sentit comú. Alguns clubs incorporen en aquest calendari alguna excursió per exemple. Es tracta d'una excursió especial que es pot realitzar durant un diumenge del mes de juliol o setem-

bre, caracteritzada per la seva més gran duresa: un o dos grans ports de muntanya i un recorregut d'uns 200 quilòmetres, requerint per la seva realització de tota la jornada, amb dues parades per a menjar. D'altra banda, és molt freqüent que molts clubs, per fer que els itineraris s'ajustin més a les edats i condicions dels diferents socis, constitueixin grups diferents —A i B o més— que es diferencien només per la quantitat de quilòmetres i les dificultats orogràfiques de les respectives excursions. De fet, es procura que el recorregut sigui comú en una bona part o bé que tots els cicloturistes del club es trobin en un mateix lloc per al desdèjuni o esmorzar.

El "campionat" anual

El que no falta a cap club, com a al·licient per a la participació continuada i regular en les excursions, és el "campionat anual d'excursionisme". Aquest és un campionat que premia la participació a les excursions i no pas la velocitat amb la

que es fan, per la qual cosa la classificació és el resultat de l'acumulació dels punts aconseguits per l'assistència a aquestes. El més corrent és el fet d'atorgar tres punts per cada excursió completa (un punt pel recorregut d'anada, un altre al desdèjuni o esmorzar col·lectiu al lloc acordat i l'últim per al recorregut de tornada). També s'anoten els quilòmetres recorreguts per cada cicloturista, la qual cosa serveix per desempatar, tot i que a vegades s'han de fer servir altres fórmules per a determinar un únic campió. D'aquesta manera, en acabar la temporada ha quedat establerta la classificació final d'aquest campionat de regularitat que és seguit amb passió per molts cicloturistes. La temporada té el seu tancament final amb una menjada de germanor o algun altre acte semblant en el qual es reparteixen les copes i els trufegis aconseguits pels primers classificats

i les medalles commemoratives als restants. Alguns altres incentius fan més interessant la pugna, com, per exemple, al club al qual jo pertanyo s'afegeix a la copa del primer classificat un "mallot" rotulat especialment i que, distingint-lo com a campió de la temporada, és usat amb orgull a partir d'aquell moment.

Sortides extraordinàries

A més de les excursions ordinàries, els clubs cicloturistes organitzen, a vegades, excursions extraordinàries de varis dies de duració aprofitant els "ponts" festius o les vacances. Aquí és on els clubs aconseguixen de conjugar millor el ciclisme i el turisme, ja que es té més llibertat per a escollir els punts diaris de sortida i arribada, i aquests es poden adequar als indrets de més interès cultural.



Les marxes

Com a activitat ja convertida en clàssica, molts clubs cicloturistes organitzen també les anomenades "marxes cicloturistes" d'un o més dies, que representen no només un esforç d'organització molt important, sinó també la millor projecció envers els clubs restants i la manifestació exterior de la seva capacitat i il·lusió pel cicloturisme. La característica més distintiva és que, sobre la base d'un recorregut ben meditat per tal que sigui atractiu en els aspectes esportiu i turístic, el club organitzador convida els socis dels clubs restants a participar. Aquestes marxes serveixen per a la trobada de cicloturistes de diverses procedències, alguns arribats, fins i tot, de l'estranger i són, de fet, per als ciclistes assistents, un incentiu per a conèixer diverses rutes, diferents de les que els són habituals. Els cicloturistes participants paguen una inscripció, que sempre es procura ajustar el màxim possible, amb la qual es paguen els avituallaments, allotjaments (si és una marxa d'alguns dies) i l'assistència tècnica i sanitària. Tots els participants, a més viure bones hores de cicloturisme, reben un trofeu commemoratiu i, alguns d'ells, premis especials (premi a la persona de més edat, al més jove, al que hi acudeix des de més lluny, etc.). La participació que aconseguixen aquestes marxes és, generalment, alta —entre cent i dues-centes persones—, encara que a l'estat espanyol encara s'estigui lluny de les multitudinàries i perfectament organitzades concentracions que han aconseguit a França, per exemple, en una cita anual obligada per a cicloturistes de tota Europa. L'alta participació en aquestes marxes, encara que representa seriosos maldecaps per a la Guàrdia Civil de Tràfic, és una altra manifestació del moment expansiu que viu el cicloturisme a l'Estat espanyol

Característiques de la bicicleta

Sense poder precisar massa, se'ns fa necessari fer referència, encara sigui molt breument, a alguns dels aspectes més tècnics del cicloturisme. Per exemple, sobre la bicicleta del cicloturista: la bicicleta adequada no vol dir necessàriament la més cara ni l'últim model, tot i que la qualitat sempre té un preu. El més principal

és que estigui pensada segons l'ús que se'n vol fer i que estigui ajustada a les mesures del cos del ciclista. Ha de tenir canvi de marxés, especialment canvi de pinyó, per tal de poder mantenir una bona cadència de pedaleig fins i tot als pendents. Sense deixar de ser segura i sòlida en tots els seus components, la bicicleta també ha de ser lleugera, còmoda i versàtil. Segons les caracte-

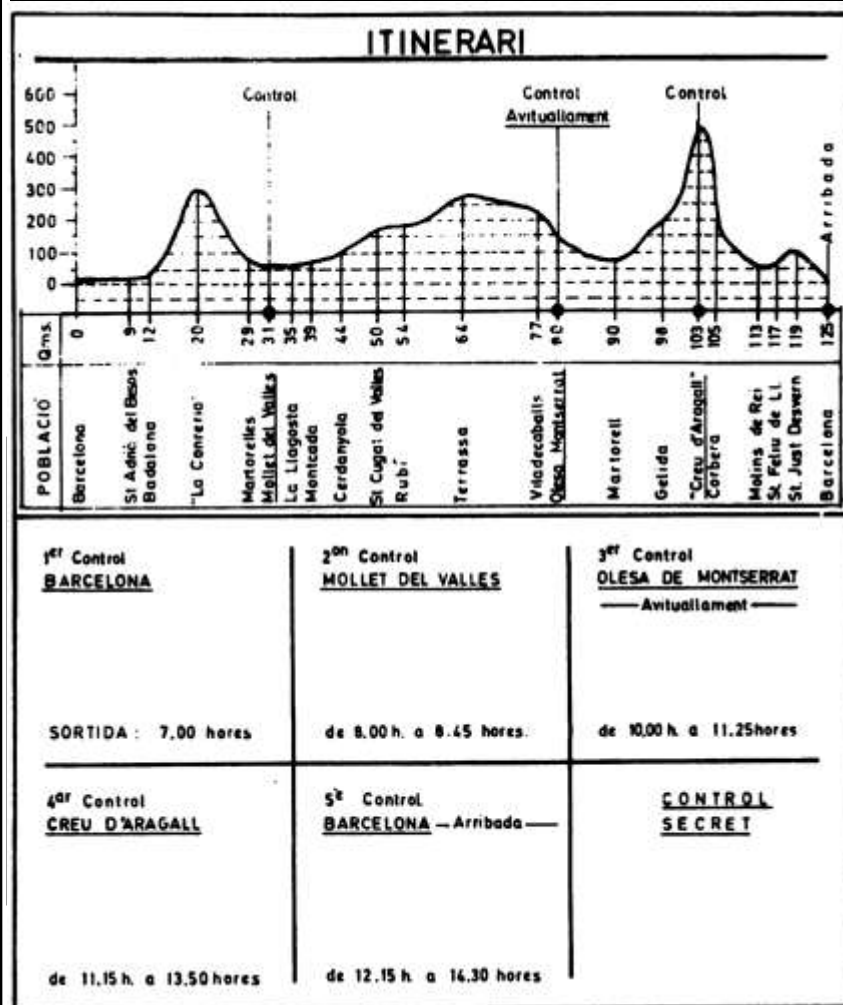
No és gens convenient presumir de ser capaç d'utilitzar desenvolupaments molt grans (plats grans i pinyons petits) perquè segurament s'haurà de deixar les presumpcions, i fins i tot de pedalejar, a les rampes d'un port de muntanya. Per a aquests casos s'ha de tenir, com a mínim, un plat de 42 dents i un pinyó de 26 o 24 (que representen respectivament un desenvolupa-

Per a aconseguir la postura ideal sobre la màquina, o sigui, la més descansada i la que aprofita millor l'esforç, s'ha de començar per la talla adequada del quadre (longitud del tub vertical). A partir d'aquí, es podrà trobar l'altura correcta del seient i el manillar. Hi ha varis sistemes per a establir aquestes altures i, fins i tot, taules segons les dimensions de cada membre del ciclista. Però, de fet, el resultat ha de ser que les cames arribin a estirar-se completament sense que el punt de suport sobre el seient es desplaci lateralment en pedalejar. el manillar ha de quedar a l'altura del seient o bé un o dos centímetres per sota d'aquest i a una distància amb la qual, subjectant la palanca dels frens, els braços quedin una lleugera flexió.

Després d'aquesta explicació, no s'ha d'envejar la bicicleta dels altres ja que, indiscutiblement, el fet de mantenir una bona forma física és molt més important que la lleugeresa o aspecte de la màquina.

A qualsevol esport, la forma física depèn en una bona part de la dieta i de la cura que l'esportista tingui del seu cos. És una norma general que el tabac i la beguda excessius s'han d'evitar. Malgrat això, per al cicloturista que no aspira a convertir-se en un atleta d'èlit, no fa falta res massa especial pel que es refereix a l'alimentació, encara que ja es pot suposar que l'acumulació excessiva de greixos no el beneficiarà gens ni mica. Ara bé, sempre que es vulgui utilitzar la bicicleta per un espai de temps superior a les dues hores s'ha de pensar que es necessitarà un consum energètic més elevat i, per tant, més nutrients. Concretament, es requeriran més hidrats de carboni, fonamentalment glucosa, i també proteïnes. S'han de prendre aliments de fàcil digestió, prescindint de carn de porc o de caceria, de conserves i de menjars picants. Amb el fred es necessitarà una aportació de greixos més gran i, amb la calor, per a evitar la deshidratació, serà important ingerir líquids en abundància amb uns grams de sal sense esperar a tenir molta set per a beure.

Com ja hem vist, no es necessita res d'especial per a apropar-se al cicloturisme; l'únic que fa falta és una bicicleta i la decisió de disfrutar aprofitant tot el que ofereix aquest esport pel que fa a la salut, cultura, humanisme, ecologia... i encara millor si es practica en companyia.



ristiques de les excursions serà convenient incorporar portaequipatges i emprar llandes i neumàtics més resistents. Per tant, si la intenció principal és realitzar llargs viatges portant amb nosaltres tot el que és necessari, s'ha de tenir en compte això darrer quan s'adquireixi la bicicleta, ja que als quadres "de carretera" no poden muntar-se aquells complements (les agulles de ganxo o forquetes són més estretes i tenen menys batalla —distància entre els eixos d'ambdues rodes— a més d'altres diferències.

ment de 3,40 i 3,70 metres per volta de pedal. "Rastrales y correilles" són imprescindibles a la carretera, especialment a les pujades. El manillar corb o "de curses" és també necessari, no només per aerodinamisme, sinó per la seva comoditat, ja que permet d'adoptar la postura més convenient a cada tipus de marxa i perquè reparteix millor el pes del cos entre el seient i el manillar. El pla o "de passeig" és millor per a la ciutat, on es necessita mirar enrere per sobre l'espatlla a cada moment.

investigació

L'ACTIVITAT FÍSICO-ESPORTIVA EN UNA PRESÓ DE DONES

Mercedes Ríos Hernández, Cap del Servei d'Educació Física de la Universitat Politècnica de Catalunya

Fins el 1983 a les presons d'Espanya, tant en les de dones com en les d'homes, les experiències d'activitat físico-esportives havien estat de caràcter aïllat i altruista, tret de l'experiència metge-esportiva feta en el Centre Penitenciari de Detenció de Joves de Carabanchel.¹ El fet és que el Ministeri de Justícia no contempla la figura del professor d'educació física en els establiments penitenciaris, excepte la del monitor d'educació com a auxiliar del mestre de presó.² De la mateixa manera, no concreta la forma de contractació d'aquest monitor, ni tampoc la normativa per oferir el reconegut "dret optatiu" a la pràctica físico-esportiva dels interns.³

L'estudi que segueix és el resultat de l'aplicació d'un programa d'activitats físico-esportives a una presó de dones, dut a terme durant poc més d'un any de durada i tracta de dilucidar, des d'un punt de vista sociològic, els condicionants de la pràctica i els efectes d'aquesta activitat en la vida i en el desenvolupament personal de les penades.*

Com era un estudi basat en una sola experiència i realitzat amb dones, seria força arriscat generalitzar els resultats a altres Centres Penitenciaris, i sobretot als d'homes. Però l'anàlisi que intento fer respecte a la privació de llibertat i l'activitat física, ofereix elements que permeten qüestionar alguns aprioris sobre els efectes de l'activitat física en la població interna i la seva participació en aquesta pràctica.

COMPREENSIÓ DEL FENÒMEN CARCELARI, EL MÈTODE UTILITZAT

*"Un argot carcelari que vaig aprendre amb el temps, amb el dolor i amb l'espera desesperada"*⁵

Hagueren de passar vuit mesos de treball per definir l'objecte teòric de la investigació i el mètode més adequat. Vaig constatar que la qüestió fonamental no era pas l'estudi de l'activitat física, sinó que a mesura que m'anava inserint en el medi "el veritable problema de la investigació era un altre".⁶ De mica en mica em vaig adonar que les pautes de comportament de l'exterior, no es reproduïen d'igual mane-

ra a l'interior⁷ i que, per aquest motiu, no servien com a guia definidora de l'objecte teòric (hipòtesis de les quals partir i mètodes a emprar). Aquesta qüestió, però, ha estat considerada irrellevant en altres experiències en presons, en les quals la formulació s'efectua deductivament sense constatació de la realitat interna.⁸

Fou necessària, per tant, la meua inserció en el medi⁹ a fi de conèixer l'"ambient", el "llenguatge", i la "filosofia" de les dones a la presó,¹⁰ en altres paraules, conèixer la subcultura carcelària. No podia l'estil de vida del centre de la pròpia investigació, altrament els resultats obtinguts no es correspondrien a la realitat. Havia de contemplar els dos sistemes de vida que coexisteixen

a la presó i que Clemmer defineix com: "l'oficial representat per les normes legals que disciplinen la vida a la presó i el no oficial, que regeix realment la vida dels reclusos i les seves relacions entre si".¹¹

Així doncs, només i a través del tracte directe amb les internes vaig poder conèixer com vivien, quines eren les seves necessitats, problemes, recursos i esbrinar com l'activitat física s'articulava a la seva manera de viure. Així com també, quina era la percepció que tenien les internes del professor d'educació física i a la vegada, la visió que tenia el professor d'educació física sobre les internes.

A partir d'aquí vaig poder plantejar a investigació.

Les hipòtesis

El present estudi el vaig fer a partir de les següents hipòtesis:

1. El medi carcelari porta inherent una irregularitat en el nombre de participació en les sessions d'activitat físico-esportiva.
2. La participació voluntària a les sessions d'activitat físico-esportiva depèn de la procedència socio-cultural i econòmica de la interna.
3. L'activitat físico-esportiva no estimula l'interès de les internes cap a la resta de les activitats organitzades en el Centre.
4. L'activitat físico-esportiva, si bé afecta la millora immediata de l'estat emocional i les relacions interpersonals de les internes, té límits terapèutics.

Mètodes

Vaig optar per utilitzar diversos mètodes d'investigació ja que un de sol fou insuficient. Foren aquests:

1. Observació participant.
2. Enquestes.
3. Entrevistes en profunditat.
4. Altres.

Observació participant

Vaig triar l'observació participant com a principal mètode de suport a la investigació, perquè:

1. El mateix problema ho aconsellava, ja que em permetia estudiar la conducta en situacions reals i contemplar la multiplicitat de variables interactuants.
2. Per la gran varietat de factors que havia de tenir en compte i la impossibilitat d'abastar-los amb altres mètodes.

La investigació, feta entre el 19 de juny i el 19 de juliol de 1984, s'orientava a efectuar un seguiment diari de dues mostres: la que participava en les sessions (A) i la de "control" (B) que no participava en aquestes sessions. Els grups es componien:

1. El grup "A": quatre internes triades a l'atzar i que participaven com a mínim en tres sessions impartides per mi (1 de juny al 18 de juny de 1984).

2. El grup "B": quatre internes triades a l'atzar i que participaven com a màxim en una sessió, anterior al mes de maig de 1984.

El grup "A" seguí un programa de pràctica físico-esportiva basat en

gimnàstica jazz, bàsquet (iniciació i desenvolupament tècnic-tàctic) i gimnàstica manteniment.

— Horari de l'activitat: de dilluns a dijous de 17 h. a 19 h.

— Distribució setmanal dels continguts: era flexible. Es determinava amb les internes. A priori es preveia que els dilluns i dimecres es desenvolupés la gimnàstica jazz i dimarts i dijous bàsquet o gimnàstica manteniment.

— Terreny:

- Un gimnàs de 10 m. de llargada per 6 m. d'amplada.
- Un pati central amb una superfície de 43 x 28 m., amb una pista esportiva de 30 x 18 m.

— Material:

- Pilotes, piques, bancs suecs, espalleres, aparells gimnàstics, matalassos, raquetes de ping-pong.
- El grup "B", com a grup control, seguí el ritme quotidià de qualsevol interna que no participés en les sessions d'activitat física.

L'objectiu era mesurar la influència de la pràctica físico-esportiva en la vida de les internes.

Per al seguiment diari de les mostres, vaig confeccionar uns fulls d'observació per donar una resposta objectiva a la problemàtica expressada en el marc de la hipòtesi. Vaig elaborar uns ítems específics per a la medició de les diferents variables:

1. Regularitat de participació.
2. Interès de la interna vers l'activitat.
3. Millora immediata de l'estat emocional.
4. Millora de les relacions interpersonals de les internes participants.

Aquestes matrius foren complimentades en totes les activitats organitzades pel centre a les quals tinguessin possibilitat d'accés les internes de la mostra. Aquestes foren:

1. Sessions de psicoteràpia.
2. Tall i confecció.
3. Expressió corporal-musicoteràpia.
4. Curs de jutge àrbitre provincial d'atletisme.
5. Activitat físico-esportiva.

Paral·lelament vaig elaborar uns altres dos models de plantilles específiques per reflectir:

1. La participació en l'escola.
2. La col·laboració amb les Educadores: organització d'activitats formatives, d'oci... (vegeu a l'annex una mostra de les plantilles).

Enquestes

Vaig dissenyar unes enquestes sobre:

1. La procedència sociocultural i econòmica, que foren passades a un grup de 15 internes que acudiren a les sessions durant tot el mes d'observació i a un grup control de 15 internes que mai no hi assistiren. L'elecció d'ambdues mostres fou feta a l'atzar.
2. Antecedents del nivell de pràctica físico-esportiva anterior a l'ingrés a la presó i raons per les quals participa/no participa en les sessions. Establí una mostra de 54 internes, triades a l'atzar, la meitat de les quals acudiren a les sessions durant aquell mes (vegeu annexa 1).

Entrevistes en profunditat

Com a complement dels resultats quantitatius obtinguts, vaig fer una entrevista en profunditat a quatre internes de la mostra, pertanyents al grup A. A través d'una guia de preguntes vaig mantenir una conversa d'una hora de durada aproximadament amb cadascuna d'elles.

Altres

A més a més de la freqüentació del medi, també vaig tenir present la informació setmanal de les funcionàries del Centre sobre:

1. El compliment del destí.¹²
2. La remuneració del treball (taller de flors).
3. El nombre de parts (en cas d'haver-n'hi).¹³

Així mateix, vaig utilitzar les informacions verbals procedents de l'Equip de Tractament i Cos de Funcionàries.

Registre de dades

Registre de dades de:

- l'activitat físico-esportiva.
- les sessions d'expressió corporal-musicoteràpia.
- curs de jutge àrbitre regional d'atletisme.

Ho feia mentre durava la sessió i en acabar aquesta.

Respecte al seguiment diari de les altres activitats programades en el centre, aquest era fet per l'educadora i la mestra. La primera s'encarregava d'enregistrar l'assistència a les sessions de psicoteràpia a part de les seves pròpies, i la segona, les de tall i confecció a més de les de la participació en l'escola.

ANÀLISI DELS RESULTATS

HIPÒTESI Núm. 1:

El medi carcelari porta inherent una irregularitat en el nombre de participació en les sessions d'activitat físico-esportiva.

Durant el mes d'observació fou precís anotar l'assistència diària de la mostra i de totes les internes participants per verificar la hipòtesi. De 22 sessions impartides, el subjecte que enregistra el nivell més gran de participació ho fou, amb un registre de 12 sessions, (un 75% del total de sessions).

Es interessant destacar que el nombre de participants variava segons el contingut concret de l'activitat.

A partir de les dades així obtingudes se'n podien deduir la participació mitjana durant el mes d'observació, l'assistència mitjana a les sessions, i la participació mitjana segons els continguts, i també, el nombre d'internes que acudí exclusivament en un contingut. (Vegeu taules 1 i 2).

HIPÒTESI Núm. 2:

La participació voluntària a les sessions d'activitat físico-esportiva, depèn de la procedència sociocultural i econòmica de la interna.

Pels resultats obtinguts dels dos qüestionaris, vaig deduir que la procedència sociocultural i econòmica és similar en ambdós grups, i que no hi ha diferències significatives. Per la qual cosa aquesta hipòtesi no es verifica. Vegeu taules 3, 4, 5, 6, 7 i 8.

TAULA 1

VARIABLES		TOTAL en %
Participació de la població total		6,6
Participació per sessió		7,3
Participació segons continguts	BÀSQUET 8 Sessions	9,5
	GIMNÀSTICA MANTENIMENT 2 Sessions	7,5
	GIMNÀSTICA JAZZ 12 Sessions	5,9
	POBLACIÓ TOTAL: 111 internes	

TAULA 2

No. d'Internes que participaren exclusivament en un contingut	BÀSQUET	7
	GIMNÀSTICA MANTENIMENT	2
	GIMNÀSTICA JAZZ	10

HIPÒTESI Núm. 3:

L'activitat físico-esportiva, no estimula l'interès de les internes vers la resta de les activitats organitzades en el Centre.

Aplicada la prova de comparació de dues proporcions observades en grups amb dades independents, queda confirmada la hipòtesi (vegeu taula 9).

Unicament vaig trobar diferències significatives entre l'activitat física realitzada pels dos grups, no hi hagueren diferències significatives quant a participació en la resta d'activitats.

HIPÒTESI Núm. 4:

L'activitat físico-esportiva, si bé

afecta en la millora immediata de l'estat emocional i les relacions interpersonals de les internes, té límits terapèutics.

El veritable estat emocional no vaig poder-lo mesurar objectivament. Per tenir algun índex de validesa de les hipòtesis, vaig fer entrevistes en profunditat, els resultats de les quals semblen anar en el sentit de confirmar la hipòtesi. El grup "A" informava que les sessions d'activitat físico-esportiva els aportava un benestar psíquic i físic degut a la diversió, l'evasió, l'esbargiment... Semblava que l'activitat física era un mitjà eficaç per facilitar les relacions interpersonals. En totes les sessions vaig observar:

TAULA 3.- Treball dels pares de les internes

	LES SEVES LABORS		MA D'OBRA		TREBALL ESPECIALITZAT		PROPIETARIS SENSE ASSALARIATS		ARTESANS I VENDA AMBULANT		ALT CÀRREC O DIRECTIU		ALTRES	
	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%
INTERNES PARTICIPANTS	0	0	3	20	5	33,3	2	13,3	2	13,3	1	6,6	2	13,3
INTERNES NO PARTICIPANTS	0	0	2	13,3	4	26,6	1	6,6	2	13,3	0	0	6	40

TAULA 4.- Treball de les mares de les internes

	LES SEVES LABORS		MA D'OBRA		TREBALL ESPECIALITZAT		PROPIETARIS SENSE ASSALARIATS		ARTESANS I VENDA AMBULANT		ALT CÀRREC O DIRECTIU		ALTRES	
	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%
INTERNES PARTICIPANTS	2	13,3	4	26,6	2	13,3	5	33,3	0	0	0	0	2	13,3
INTERNES NO PARTICIPANTS	7	46,6	3	20	2	13,3	0	0	0	0	0	0	3	20

TAULA 5.- Treball anterior de les internes

	LES SEVES LABORS		MA D'OBRA		TREBALL ESPECIALITZAT		PROPIETARIS SENSE ASSALARIATS		ARTESANS I VENDA AMBULANT		ALT CÀRREC O DIRECTIU		ALTRES	
	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%
INTERNES PARTICIPANTS	1	6,6	4	26,6	3	20	4	26,6	0	0	0	0	3	20
INTERNES NO PARTICIPANTS	1	6,6	3	20	6	40	0	0	0	0	0	0	5	33,3

TAULA 6.- Nivell d'instrucció dels pares de les internes

	ANALFABETISME		ESTUDIS PRIMARIS		GRADUAT ESCOLAR		FORMACIÓ PROFESSIONAL		BUP		ESTUDIS UNIVERSITARIS		ES DESCONEX	
	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%
INTERNES PARTICIPANTS	1	6,6	9	60	2	13,3	0	0	0	0	0	0	3	20
INTERNES NO PARTICIPANTS	2	13,3	8	53,3	1	6,6	1	6,6	0	0	0	0	3	20

TAULA 7.- Nivell d'instrucció de les mares de les internes

	ANALFABETISME		ESTUDIS PRIMARIS		GRADUAT ESCOLAR		FORMACIÓ PROFESSIONAL		BUP		ESTUDIS UNIVERSITARIS		ES DESCONEX	
	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%
INTERNES PARTICIPANTS	3	20	8	53,3	1	6,6	0	0	0	0	1	6,6	2	13,3
INTERNES NO PARTICIPANTS	4	26,6	8	53,3	1	6,6	0	0	0	0	0	0	2	13,3

TAULA 8.- Nivell d'instrucció de les internes

	ANALFABETISME		ESTUDIS PRIMARIS		GRADUAT ESCOLAR		FORMACIÓ PROFESSIONAL		BUP		ESTUDIS UNIVERSITARIS		ES DESCONEX	
	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%	TOTAL	%
INTERNES PARTICIPANTS	0	0	8	53,3	5	33,3	2	13,3	0	0	0	0	0	0
INTERNES NO PARTICIPANTS	2	13,3	2	13,3	5	33,3	6	40	0	0	0	0	0	0

— Un agrupament dels elements que d'entrada vingueren disgregats.

—Un increment de la relació, i l'anotació de més de dues comunicacions amb diferents internes per sessió. Simultàniament vaig registrar:

—Vuit agressions verbals emeses pel mateix subjecte en diferents jornades.

—Cinc sessions en les quals algunes internes no eren escollides com a companyes per a l'execució d'exercicis per parelles.

—Tres sessions d'iniciació al bàsquet on una interna fou rebutjada per totes les altres participants, malgrat que posteriorment jugà, però fou del tot ignorada.

—Una interna de la mostra deixà de fer cap a les sessions perquè no

agradava el grup que freqüentava assíduament el gimnàstic.

Per la qual cosa es posa en qüestió la capacitat socialitzadora, per si sola, de l'activitat física en aquests Centres.

INTERPRETACIÓ DE LES DADES

La pràctica no es pot examinar al marge del context

La pena privativa de llibertat constitueix una ruptura gairebé definitiva amb el medi familiar i social.¹⁴ A l'interior es produeix una micro-societat a "imatge de la vida social: treball remunerat, possibili-

tat d'elecció de compra, educació...".¹⁵

La interna s'ha d'adaptar a un nou ritme de vida, que la condueix a una pèrdua d'autodeterminació i per tant, grans dificultats per a organitzar-se com a individu autònom.¹⁶

Comporta a més a més unes alteracions físiques com ara el restrenyiment, l'acumulació de gasos a l'estómac (ventres inflats), trastorns en la menstruació, mal de cap (causats per l'angoixa, l'insomni...). Tot això provoca desànim, apatia, pessimisme...¹⁷ Generalment, la interna canvia fàcilment de conducta amb alts i baixos emocionals. Com a resultat d'això, en l'establiment penitenciari es respirava un aire de pressió i agressiu a la vegada.¹⁸

Les internes s'enfrontaven a la seva situació de diferents maneres. La

més freqüent era la de complir amb el destí assignat però sense participar en les activitats organitzades. Aquest rebutjament provenia majoritàriament del grup d'internes preventives. Una d'elles deia: "ens tanquen aquí i després ens persegueixen perquè participem en les activitats...". El seu ritme de vida era passiu, monòton... limitant-se a "cremar" les hores del dia: al matí al bar, passadissos o patis ja sigui soles o acompanyades; a la tarda hi havia la possibilitat d'anar a la sala de televisió... Era el grup amb major grau de tensió i agressivitat. Una altra resposta era la de tenir tot el dia ocupat, per tal d'evadir-se de la seva situació. Solia passar normalment en internes que ja complien la pena (jutjades). Manifestaven així el seu interès per redimir el màxim temps de condemna, participant en les activitats organitzades en el Centre i condicionades per obtenir un informe, del funcionari o de l'equip de tractament, favorable sobre la seva conducta. Aquesta actitud es pot interpretar a més a més com a "droga-refugi".

Hi havia un tercer grup d'internes, ja penades, que participaven en alguna activitat, motivades pel seu contingut o bé per ocupar el temps lliure.

Així doncs, el resultat de les sessions d'activitat física no es pot aïllar de l'entorn en què es desenvolupa.

La mostra observada acudí a les sessions amb una freqüència no superior al 50%, oscil·lant entre el 9% i el 40%. No era usual que les internes participessin indistintament en el triple contingut del programa (iniciació al bàsquet, gimnàstica-jazz, i gimnàstica manteniment).¹⁹ Vaig observar també que l'assistència era altament irregular.

A través d'entrevistes no estructurades amb les internes, vaig esbrinar que a la majoria no els venia gens de gust. Com va dir una d'elles, patien la "malaltia taigària", sinònim d'estat depressiu. Les respostes restants foren evasives cosa que em feu deduir el seu desinterès vers l'activitat.²⁰ Aquestes respostes sorprendrien a les persones alienes a la presó, però eren comprensibles en aquest ambient.²¹

La participació mitjana durant el mes d'observació fou d'un 6,6% (de 7 a 8 internes), d'una població total de 111. L'assistència a algunes sessions va arribar a ser de 14 dones, contràriament en altres, el nombre

Taula 9.- Comparació d'ambdós grups de la mostra (A i B) en la participació de les activitats del Centre

ACTIVITATS	RESULTATS	
Activitat Físico-Esportiva	Z=12,13 (p 0,001)	És significatiu
Col·laboració amb els Educadors	Z=0	No
Curs de Jutge àrbitre provincial de l'atletisme	Z=1,7	No "
Expressió corporal-musicoteràpia	Z=0	No "
Psicoteràpia	Z=0	No "
Participació en l'escola	Z=0	No "

era de 3 ó 4, fins i tot es va haver d'anul·lar una sessió per manca de participants. Malgrat tot això, fou l'activitat que va acaparar major nombre d'assistents en el Centre.

Altres condicionants

Atenent les variables d'edat, sexe i procedència sociocultural i econòmica, podia pressuposar amb anterioritat a l'experiència una baixa participació.

Les investigacions que confirmen el caràcter minoritari de l'hàbit esportiu en l'edat adulta són diverses. El tant per cent dels "no practicants" creix amb l'edat.²² Aquest problema s'aguditza en les dones: el sexe és una variable determinant en l'índex de participació físico-esportiva, tant en una institució penitenciària com en la societat exterior. En un estudi recent es constata, que el nivell mitjà de participació esportiva femenina a Espanya era el 1970 d'un 10% i que en 1985 oscil·lava entre un 20 i un 25%, a diferència del masculí el nivell del qual era superior.²³ La majoria de dones, especialment les de capes socials inferiors, no inclouen la pràctica físico-esportiva en el temps lliure.

Un estudi fet el 1984 per les assistents socials de la presó de dones de Barcelona, afirma que "l'entrada a la presó ve determinada per una situació socio-familiar i econòmica, caracteritzada per múltiples carències socials".²⁴

Aquesta afirmació ja convidava a pensar que la participació no seria pas massiva, ja que no hi havia unes condicions de vida que fomentessin l'activitat física.

Durant la investigació vaig poder comprovar que el nivell socio-professional tant del pare com de la mare de les internes, era baix. La majoria feien treballs manuals. Igual que aquests, gran part de les

dones observades havien fet, amb anterioritat al seu ingrés a la presó, treballs semblants. Només dues d'aquestes reconeixien haver practicat la prostitució i el streept-tease. Les respostes donades per els assistents es contradeien, fent-me dubtar de la seva fiabilitat, però no obstant això, quedava confirmat que la seva extracció social era baixa.²⁵

Quant al seu nivell d'instrucció cal subratllar que no n'hi havia cap que tingués un títol universitari ni de B.U.P.²⁶

L'anterior pràctica esportiva. Factor determinant

Si la procedència socio-cultural i econòmica era similar en els dos grups, equina és la causa de l'escàs índex de participació en les sessions? Uns qüestionaris que les internes respongueren, sobre la pràctica físico-esportiva anterior al seu ingrés a la presó em donaren la solució: la participació en les sessions depenia de la "formació cultural afí a la pràctica físico-esportiva",²⁷ és a dir, de l'educació física rebuda a l'edat escolar.

L'ítem que em permeté arribar a aquesta conclusió fou: 4anteriorment has practicat alguna activitat físico-esportiva? Dintre del grup que participava en les sessions van declarar que "sí han practicat" el 96,2% davant un 3,7% que mai havia practicat (1 persona). Contràriament, en el grup que no hi participava vaig constatar que "sí havia practicat anteriorment" un 59,2% i la resta, un 40,7%, afirmà no haver-ho fet mai.

Vaig voler esbrinar les raons per les quals aquest 59,2% que havia practicat anteriorment, ara no ho feia. Vaig obtenir respostes que em confirmaren:

1. La influència repressora del medi

"No tinc humor. Em sento deprimida".

"No em ve de gust".

"Perquè quan faig un esforç em fa mal de cap".

"Per avoriment i perquè no em plantejo fer res".

2. La desmotivació vers l'activitat

"No m'atrau suficientment l'atenció".

"No ho faig bé".

"Per manca de temps".

3. Problemes d'adaptació al medi

"Encara no m'he adaptat".

"Acabo d'ingressar a la presó i no estic ben informada de les activitats que s'ofereixen".

4. Altres

"Per tenir el síndrome d'abstinència".

"Per embaràs"...

El 40,9% que no havia practicat mai responia amb evasives, escassament argumentades i que evidenciaven el seu desinterès:

"Manca de temps".

"No hi ha ningú que m'animi a fer-ho".

"Acabo cansada del meu destí i no tinc ganes de fer res".

"Em canso de seguida".

Només dues internes declararen sincerament que "no em crida l'atenció".

El grup que participava en les sessions, respongueren afirmant en els beneficis psíquics, físics i estètics aconseguits:

"Per estar en forma".

"Perquè m'agrada".

"Ho crec necessari per a la salut".

"Em beneficia física i psíquicament".

"Per a reduir pes".

"Per ocupar el temps lliure".

La pràctica físico-esportiva no és la panacea

Donada la precària situació de la majoria de les presons espanyoles: l'amuntegament, dèficit d'instal·lacions... "l'intern no tan sols no aprèn a viure lliurement en societat"²⁸ sinó que augmenta els seus coneixements delictius a través de "relacions amb altres delinqüents". L'objectiu pretès de reeducar i reinserir socialment als penats és ben lluny de ser aconseguit. La privació de llibertat genera actituds negatives de l'intern davant la societat,³¹ fomentant la de-

ANNEX 1

NOM

EDAT

1. Has practicat anteriorment alguna activitat física-esportiva?

SI ☐

NO ☐

2. En cas afirmatiu omple el següent quadre:

Lloc

Quina/es activitat/s esportiva/es? Durada

A l'escola

☐

Club esportiu

☐

Gimnàs

☐

Universitat

☐

Lliurement

☐

Altres

☐

3. Actualment, fas alguna activitat física-esportiva?

SI ☐

NO ☐

4. En cas negatiu, per què no?

5. En cas afirmatiu, contesta a les següents preguntes:

a) Per què o per a què ho fas?

b) Quantes vegades per setmana?

c) Quant temps en total? (hores/setmana)

d) Quant temps hi dediques el cap de setmana? (núm. hores dissabte + diumenge)

6. Quines activitats físiques-esportives t'agradaria practicar en el centre?

7. A quina hora t'agradaria fer-ho? Quants cops per setmana? Algun dia en especial?

8. Com les preferiries?

Lliures ☐

(pel teu compte)

Dirigides ☐

(per una persona amb coneixements del tema)

Ambdues

9. En el cas de voler activitats dirigides, per qui?

Professor/a d'educació física ☐

Monitor/a ☐

Entrenador/a ☐

Educador/a ☐

Funcionari/a ☐

Company/a ☐

Altres ☐

10. Tens roba esportiva?

SI

NO

Calçat esportiu

☐

☐

Pantaló curt

☐

☐

Pantaló llarg de chandall

☐

☐

Jaqueta de chandall

☐

☐

Samarreta màniga llarga

☐

☐

Samarreta màniga curta

☐

☐

Mitjons

☐

☐

Altres

☐

☐

11. Tens material esportiu? (raqueta, pilotes, etc.)

12. Tens alguna suggerència?

linquència i produint "una dissocialització de les persones" que entren a la presó.³² Per això és pretensió afirmar que en les condicions actuals, l'activitat física sigui un mitjà per aconseguir la reinserció social de l'adult inadaptat. Estudis fets a l'estranger posen en dubte la "capacitat genèrica de l'esport per socialitzar i ressocialitzar".³³ Observacions fetes per mi, semblen confirmar que l'activitat física per si sola

té limitacions socialitzadores. Vaig constatar:

1. Les dificultats que comportava integrar en les sessions a les internes rebutjades per la població.

2. Problemes de convivència: clans i bandes que emanen de la subcultura carcelària i condicions l'assistència a les sessions.

Vaig verificar a més a més, que l'activitat física no estimulava l'in-

terès de les internes cap a la resta d'activitats del Centre.

Com a conseqüència, no té cap fonament afirmar que l'activitat física transfereix millores en la conducta habitual de les internes.

Però malgrat tot! hi ha beneficis!

Vaig observar que l'activitat física era un mitjà eficaç per contribuir:

1. A la humanització i millora de la vida a la presó

- Facilitava les relacions interpersonals:

Agrupament dels subjectes que en principi venien disgregats, sortint agrupats de la sessió. S'incrementava la comunicació verbal,³⁴ ajudant a integrar internes desconegudes per la majoria, com les de parla estrangera o les acabades d'ingressar.

- Potenciava el protagonisme de les internes: se sentien escoltades, respectades, valorades.

- Foment del respecte a la companya.

2. A la prevenció de la salut

- Prevenció de malalties causades pel sedentarisme.

- Desenvolupament d'hàbits higiènics.

- Disminució del tabaquisme.

3. Al benestar físic

- Desenvolupament i manteniment de la condició física.

- Manteniment d'una correcta actitud o bé, correcció de la postura.

- Adquisició de nous aprenentatges.

- Acceptació del propi cos: disminució del sentit del ridícul i increment de seguretat corporal.

4. Al benestar psicològic

- Afirmació de la personalitat: satisfacció de la necessitat d'expressió. Relaxament, oci actiu, divertiment...

- Alliberament d'agressivitat.

- Pels reforços positius obtinguts al assimilar una tècnica.

- "Atractiu d'un nou pol d'interès".³⁵

- "Pel canvi de decoració" que implica l'activitat: gimnàstic.³⁶

CONCLUSIONS

El plantejament de solucions a l'actual règim penitenciari, s'escapa del propòsit d'aquest article. Intento únicament, aportar una nova visió del medi carcelari des de la meua comesa de Professora d'Educació Física.

1. Desmitifico la funció ressocialitzadora de l'activitat física a la presó. Fins que no hi hagi una política social no s'aconseguirà l'anhelada reinserció de l'intern. Per tant, és il·lús pretendre, donada la situació actual dels establiments penitenciaris espanyols, que l'activitat física, per si sola, arribi a tal objectiu.

2. Considero l'activitat física com un mitjà terapèutic que contribueix a millorar i humanitzar la vida a la presó: incrementant la qualitat de vida.

3. L'educació física no ha de ser utilitzada per garantir el bon funcionament de la institució, ni tampoc amb finalitats propagandístiques, amb l'objecte d'aconseguir una opinió pública favorable.

4. Les activitats físico-esportives en els establiments penitenciaris s'han

d'ajustar a les necessitats reals dels interns.

Propostes a curt termini:

A. Contractació de personal tècnic d'Educació Física qualificat, per canalitzar la pràctica en aquests centres.

B. Dotar d'una infraestructura esportiva perquè l'intern practiqui dignament l'activitat: instal·lacions esportives, vestuaris, material...

C. Sensibilitzar a l'Administració Penitenciària sobre la necessitat de desenvolupar una normativa (que ja existeix en altres països europeus, com per exemple França) sobre el desenvolupament d'aquesta pràctica.

D. Animar als equips externs al Centre Penitenciari perquè "juguin" amb els interns dintre i fora de la presó.

Propostes a mig i a llarg termini. (Si es donguessin les condicions idònies de teràpia social:)

E. Creació de clubs esportius com a possible fórmula de readaptació social (complida la condemna els jugadors interessats en continuar la pràctica poden ser absorbits per equips de l'exterior).

F. Organització de curssets de monitors esportius, entrenadors, àrbitres... entre els interns, per facilitar-los l'obtenció de títols esportius de cara al seu futur professional.

G. Consideració de l'activitat física com a mitjà per aconseguir la reinserció social:

- a través de l'adquisició d'hàbits adquirits- per la transferència en el compliment de les normes de joc: reglament.

NOTES

1. BECERRO, Marcos. *Informe final de la experiencia médico deportiva realizada en el Centro Penitenciario de Detención de Jóvenes de Carabanchel*, publicació del Centro de Medicina del Esfuerzo de la Diputación de Madrid.

2. ORDENAMIENTO PENITENCIARIO ESPANOL, Centro de publicaciones del Ministerio de Justicia, Madrid, 1981, art. núm. 163.

3. Ibid, art. núm. 44.

4. Al Centre Penitenciari de Detenció de Dones de Barcelona.

5. PALOU, Inés. *Carne Apaleada*. Barcelona: Planeta, 1975, p. 21.

6. GILLI, Gian. *Como se investiga: guia de investigación social para no especialistas*. Barcelona: Advance, 1975.

7. que em va dur a una percepció d'aquest cada vegada més objectiva i a un reconeixement i neutralització de les variables contaminants.

8. "Sin descubrir el verdadero problema" en G. Gilli ob. cit. p. 53.

9. Tal i com enten Gilli per observació participant "observació de la realitat social que preveu la inserció de l'investigador en el grup i en la situació social objecte de la investigació".

10. FRANSOY, Pius. Subcultura y prisión, a instancia, núm. 3, 1982, p. 27.

11. MUÑOZ, Francisco. La disocialización del delincuente. Análisis y crítica de una realidad, a 1ª instancia, núm. 3, 1982, p. 6.

12. "L'intern podrà redimir la seva pena pel treball abonant-se un dia de pena per cada dos de treball, a efectes del seu alliberament definitiu" en art. núm. 66 punt. I.

13. Quan una interna comet una infracció disciplinària, la funcionària fa un informe sobre aquesta acció. Es classifica per molt greu, greu i lleu. Les sancions oscil·len entre una amonestació, com a

mínim, o un aïllament a la cella, com a

14. Conclusiones de les jornades sobre las condiciones de vida en la carcel, en P instancia, núm. 3, 1982, p. 28.

15. BAQUE, Jean Claude. *Compte-rendu d'action pédagogique*, febrer 1973. Document mecanografiat.

16. Jornades sobre las condiciones de vida en la threeel ob. cit. p. 28.

17. GARNIER, Sophie; MINOTTI, Chantal. *Activités physiques et sportives a la de Metz-Queuleu, 1983*. Document mecanografiat.

18. Nombrosos estudis en presons ho constaten: "em suïcidaria immediatament quan sento que la depressió em sotja...", "quan corro (...) és un món a part (...) no has de relaxar sinó un torna a caure ràpidament en la depressió" traduït de: BAETE, John. "Transpirer pour oublier", en *Sport Magazine*. 1981, p.p. 44-45.

- Pel que fa referència a l'agressivitat: "la violència gairebé permanent que regna i que fa funcionar la institució" traduït de: GARNIER, Sophie; MINOTTI, Chantal. *Rapport de memoire* Document mecanografiat.
19. De les trenta set internes que assistiren durant el mes d'observació, dinou ho feren exclusivament a un d'ells.
 20. "No sabia que venies a les 17 h.", "Estava molt adormida i em venia de gust un cafè..."
 21. "Havia d'acomiar a una companya que sortia en llibertat".
 22. Comissió gestora de l'esport universitari. *Las practicas deportivas de los estudiantes universitarios*.
 23. GARCIA, Manuel. *Deporte y sociedad. Las bases sociales del Deporte en España*, Ministeri de Cultura, Direcció Gral. de Juventut i Promoció Socio-Cultural, 1982.
 24. MARTIN, Sara; CABEZUDO, Isabel, *Estudio social de una prisión de mujeres*, Barcelona, abril de 1984.
 25. "El 61% abans de la seva detenció desenvolupaven feines marginals" a MARTIN, Sara; CABEZUDO, Isabel, ob. cit. p.76.

26. Els seus pares tenien el mateix nivell d'instrucció que ells, exceptuant-ne un que havia fet estudis universitaris.
27. Citat per Boltanski a: HAUMONT, Antoine, *Evolution des comportements des français a tégard des activités sportives de loisir*. Actes du colloque: Les activités physiques de loisir. Éléments d'une politique sociale. Octubre de 1979. Bombannes, Bourdeus (França).
28. y 29. MUÑOZ, Francisco, ob. cit. p. 6.
30. "Fer de l'intern una persona amb la intenció i la capacitat de viure respectant la Llei Penal". A *Ordenamiento Penitenciario* Espagol art. núm. 237, punt. 2.
31. MUNOZ, Francisco, ob. cit. p. 6.
32. Ibid. p. 9.
33. Vegeu a LOSCHEN, Gunther, WEIS, Kurt, *Sociologia del Deporte*. Valladolid: Mifon, 1979. Comenta les dificultats amb què ensopegaren els clubs esportius de presons alemanyes, per establir i continuar mantenint contactes amb altres clubs de l'exterior.
34. He d'assenyalar que segons els continguts, les comunicacions verbals inter-subjectes eren majors o menors. Depenent a més a més del grau

- d'accent lúdic de les sessions. Pere hi havia continguts que de per si facilitaven les comunicacions, com el bàsquet, secundant-lo la gimnàstica manteniment i molt lluny d'aquestes la gimnàstica-jazz.
- 35 y 36. GARNIER, S.; MINOTTI, G. *Activités physiques et sportives a la M.A.F. de Metz-Queuleu*, ob. cit. p. 2.
 - Part del contingut d'aquest article fou objecte d'una comunicació presentada en el Congrés de l'Institut de Ciències de l'Educació Física i de l'Esport "l'Educació Física Avui", celebrat a Barcelona els dies 20, 21 i 22 de març de 1986, en el marc del Xè. Aniversari de l'I.N.E.F. de Catalunya.
 - Vaig iniciar l'experiència de setembre de 1983 i va finalitzar el desembre de 1984. Aquesta tasca fou subvencionada per la Direcció General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya i per l'I.N.E.F. de Barcelona on havia treballat com a alumna col·laboradora d'investigació al Departament de Ciències Socials.



I Concurs de Fotografia en l'Educació Física

Organitza

Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Institut Nacional d'Educació Física
de Catalunya

Col·labora

Federación Española de Asociaciones
Deportivas
Asociación de Fotógrafos Profesionales
de Prensa y Medios de Comunicación
de Cataluña

1 L'Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya, convoca el **el Concurs de Fotografia en l'Educació Física** a proposta de la Comissió de Cultura del centre de Barcelona, amb l'objecte de sensibilitzar a les persones sobre el tema, amb un mitjà tant a l'abast de tothom com és la fotografia.

2 Admissió lliure de participants professionals o no, sense limitació de nacionalitat.

3 El tema únic i genèric, serà: **«L'Educació Física»**. «L'Educació Física és la part de l'EDUCACIÓ que utilitza d'una manera sistemàtica les activitats físiques i la influència dels agents naturals, com a mitjans específics.» UNESCO - FIEP 1977.

4 Es podran presentar un màxim de quatre fotografies per autor. Els originals s'admetran indistintament fets en blanc i negre com en color.

5 Els premis a atorgar són els següents:

• Gran premi del concurs:	30.000 ptes. i trofeu
• Premi a la millor col·lecció:	20.000 ptes. i trofeu
• Primer premi B/N:	10.000 ptes. i trofeu
• Segon premi B/N:	Material fotogràfic i trofeu
• Tercer premi B/N:	Material fotogràfic i trofeu
• Primer premi Color:	10.000 ptes. i trofeu
• Segon premi Color:	Material fotogràfic i trofeu
• Tercer premi Color:	Material fotogràfic i trofeu

L'INEFC lliurarà un Diploma de participació a tots els concursants. Una obra no podrà optar a dos premis dins del mateix concurs.

6 El Jurat estarà format per 5 membres:
Dos representants de l'INEFC: un professional de la fotografia, un membre de l'Associació de Fotògrafs Professionals de Prensa i Medios de Comunicación de Catalunya, i un representant de la premsa esportiva. La identitat del Jurat es farà pública en dia 17 d'Octubre de 1986.

7 La recepció del material serà de 11 al 30 de Setembre de 1986 de 9 a 13 h a l'INEFC centre de Barcelona al Servei d'Audio-visuals, carrer Sant Mateu, s/n. Espugues del Llobregat, fent-hi constar el nom de **el Concurs de fotografia en l'Educació Física**.

Les obres respondran a les mesures de 18 x 24, i es presentaran sense marc sobre un suport de cartolina que no sobrepassi les mesures de la fotografia. A l'anvers hi figurarà un lema. Junt a les obres, l'autor afegirà un sobre tancat, on hi figurarà a l'exterior tots els lemes de les seves obres, i a l'interior totes les seves dades personals.

8 El resultat del Concurs es farà públic el dia 17 d'Octubre. El lliurament dels premis i la inauguració de l'exposició serà el dia 27 d'Octubre a les 12 h a l'INEFC centre de Barcelona.

9 Una vegada clausurada l'exposició, les obres no seran retornades a l'autor i passaran a formar part de l'arxiu fotogràfic de l'INEFC.

10 Els drets de publicació de les obres premiades restaran en possessió de l'INEFC. Qualsevol altra obra no podrà ser publicada sense l'autorització prèvia de l'autor.

11 La participació en el **el Concurs de fotografia en l'Educació Física** suposa l'acceptació de totes les bases. Qualsevol decisió addicional serà presa pel jurat i l'organització.