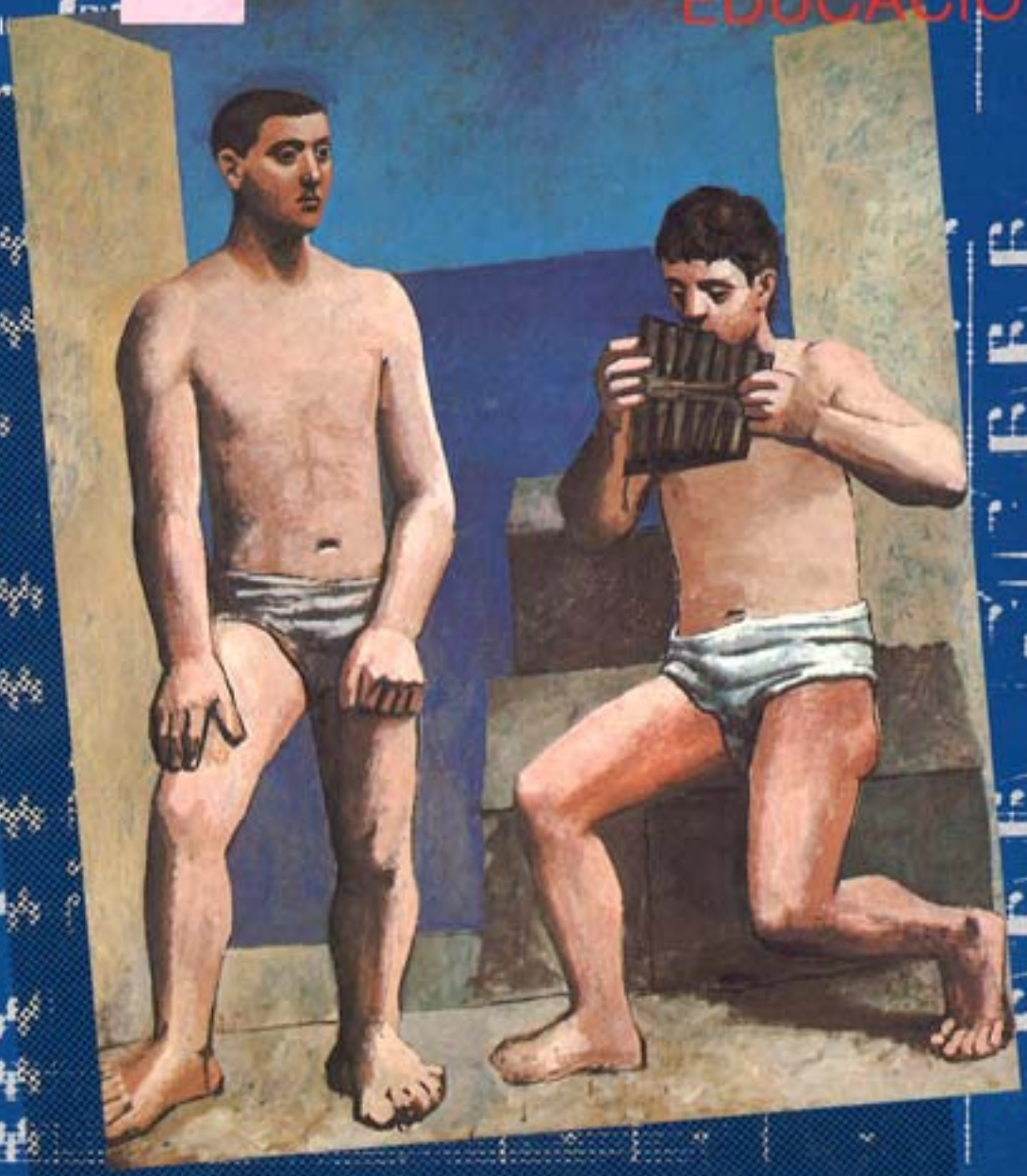
Núm. 11-12, Maig 1988, 450 ptes. (IVA inclòs)

apunts

EDUCACIÓ FÍSICA

Dossier: Activitats gimnàstiques amb suport musical



Traducción castellana de todos los textos incluida

Editorial

José Antonio Sancha de Prada, Director de l'I.N.E.F. de Catalunya

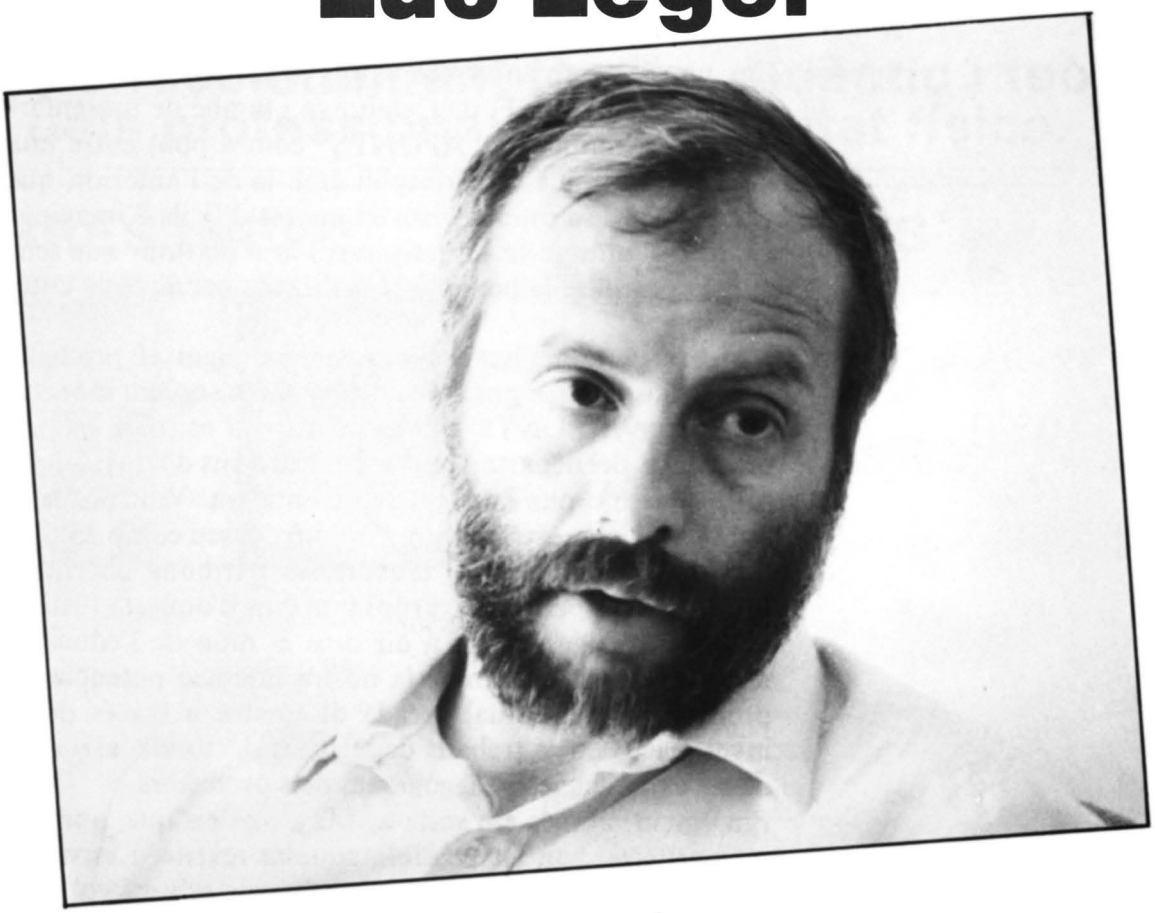
Em plau de presentar-me a tots vosaltres com el nou Director de l'I.N.E.F. de Catalunya i també de presentar-vos aquest número d'"APUNTS" com a pont entre una línia editorial que es correspon amb la de l'anterior, que va col.locar la nostra revista en quotes difícils d'imaginar quant a quantitat de subscriptors, i la d'un futur que sens dubte aprofitarà la bona tasca realitzada per aquesta anterior.

El futur de la revista intentarem que sigui el producte d'una filosofia que prodríem definir de la següent manera: La revista "APUNTS" d'educació física es troba enquadrada dins del departament de publicacions d'aquest Institut i desitgem que en sigui representativa. Volem que la seva editorial mostri sempre l'opinió del seu equip rector i també que sigui vehicle d'expressió i tribuna oberta de totes aquelles persones o grups que dins d'aquesta Institució tinguin alguna cosa a dir dins el món de l'educació física i l'esport. És també la nostra intenció potenciar la producció intel.lectual creada al Centre a través de la investigació i dels treballs de les tesis doctorals, així com de les experiències pedagògiques dels professors.

Finalment, només em resta agrair a tots els que, amb els seus articles, han fet possible aquesta revista, i especialment aquest número que ha exigit un gran esforç i voluntat per sortir com a mostra de respecte als subscriptors, tot esperant comptar amb la vostra col.laboració si som capaços de mantenir i crear un clima necessari per conservar la il.lusió.

entrevista

Luc Leger



L'intent d'objectivació de l'aptitud física

La *course-navette* com eina d'objectivació del nivell de resistència aeròbica a tingut una difusió important en el nostre país de la mà de la bateria *euro-feet*. Un dels seus creadors, Luc Leger, va visitar l'INEF de Barcelona en motiu d'un curs de doctorat el juny passat.
Doctor en biològiques, professor de l'Institut d'Educació Física del Quebec i investigador de les proves d'esforç en el seu país, el Canadà, manté un interès científic per recercar l'objectivitat i el coneixement de l'aptitud física dels atletes i de la població practicant en general.
Per l'interès despertat al llarg de tota la seva estada amb nosaltres i pel seu enorme rigor científic us oferim aquesta entrevista.

Quin interès va tenir per vostè la pràctica esportiva, aquesta l'ha condicionat en el seu treball d'investigació?
Quan em vaig plantejar de jove els meus estudis universitaris podia escollir entre diverses especialitats: biologia, física, educació física... No sabia que escollir tot m'interessava, practicava el hoquei sobre gel jugant pel collegi al qual pertanyia i després per la universitat. En una altre època de l'any, encara que no ho sembli, jugava al futbol americà; sóc petit i molt ràpid i això em permetia fer-ho bé a la línea lateral.
Estava interessat en alguns esports i al començar al Quebec els programes oficials d'EF vaig tenir molt contacte amb llicenciats i doctors en aquest camp. Al dicidir-me per la carrera de biològiques vaig agafar l'especialitat fisiològica en l'esport, compaginen la meva pràctica personal, i l'estudi dels mecanismes biològics en l'exercici.
En la llicenciatura en primer nivell, vaig fer un estudi sobre els corredors de fons i el consum d'oxigen. En els meus estudis de post-graduat a la universitat de Montreal vaig ser un dels primers estudiants en fer aquests tipus d'estudis en la bioquímica de l'esforç, estudiant els enzims del metabolisme amb rates sotmeses a períodes d'entrenament.
Estava molt fortament implicat amb les proves d'aptitud física a causa del meu interès per l'ensenyament i vaig anar evolucionan de seguida cap a recerques més orientades sobre aquests temes: les proves d'esforç, la predicció de les marques, i una de les coses que actualment més em preocupa és quantificar la importància de cadascun dels paràmetres específics de cada especialitat esportiva.

¿Aquest interès que tú tens per la mesura de l'aptitud física ha nascut del teu control de la pròpia pràctica esportiva?
No té cap dubte que evidentment que sí, els primers professors que vem tenir anglòfons, formats en les millors universitats americanes ens van ensenyar tota una metodologia de treball nova que nosaltres hem continuat centrantnos en l'avaluació de la quantificació de l'entrenament.

¿Tú creus que realment existeix l'aptitud física i que es pot mesurar objectivament el rendiment i la condició d'una persona en l'esforç? ¿Fins a quin és possible saber la capacitat física d'una persona? ¿Quin valor predictiu poden tenir?
Sóc una persona especialment preocupada per l'exactitud dels resultats i mesures que realitzem, sovint m'adono que hem estat massa superficials en el passat, en la interpretació i en la tria dels resultats dels tests de valoració de l'esforç. Penso que els investigadors hem de tenir molta cura dels detalls, sóc molt suspicaç quan s'ha negligit i els resultats no són del tot fiables, segur que no s'ha fet alguna cosa tal com s'havia de fer.
Els qüestionaments filosòfics són del tot importants, és cert que l'aptitud física no es pot mesurar d'una manera general, els treballs puntuals han de superposar-se en altres treballs per trobar una integració del fenomen de l'aptitud física més amplia. Jo sempre poso en dubte el concepte d'aptitud física i a els classes a algun estudiant no li agrada aquest qüestionament continu, jo sempre els dic que pot ser d'aquesta manera o pot ser d'una altre les mesures i els resultats que obtenim. M'agrada refutar les meves idees amb les opinions del altres.
L'avaluació no arregla tots els problemes de l'entrenament esportiu, i sóc el primer a qüestionar la seva importància i la seva utilització, com per exemple en l'admissió a l'INEF i en l'aplicació que si fa en els atletes per a la predicció de les seves marques. Jo penso que és millor que cada especialista confeccioni les seves proves específiques; en les que pot demostrar més els aspectes fisiològics, com en l'esquí de fons, o tàctics, com en els esports d'equip.

Parlem una mica de la "course-navette". Vostè ha estat un pioner d'aquesta amb les seves revisions. Quina difusió ha tingut al Canadà i a Europa?
La prova permet que una persona estigui més motivada. I la segona condició és que la prova és la mateixa per a totes les edats permeten la comparació al llarg dels anys dels resultats d'un mateix individu. Una altra de les seves innovacions és la predicció del consum d'oxigen en tots els límits d'edat.
La prova va tenir un èxit inmediat al Quebec francès i es va estendre gradualment a França i a altres països d'Europa. Al conèixer-la algunes persones del consell d'Europa, a arribat a molts estudiosos del tema que s'hi han



interessat i que ara la utilitzen; a Holanda, aquí a Barcelona, a Irlanda i sembla que progressivament a molts països. Quan més coneguda és, més s'utilitza.
Al Canadà anglès i als EUA, per algunes raons de comunicació i de marqueting en la distribució de les proves no s'utilitza. La meva funció no és fer marqueting, jo crec que el producte és bo i que els professionals tindrien que no deixar-se influir per unes campanyes publicitàries i provar tots els instruments que estan apareixent per trobar els que més fiabilitat i validesa els hi aporten. A mí m'està passant com amb els cantans que primer tenen èxit a l'estranger abans que en el seu propi país.

Quina aplicació té la "course-navette" a l'esport escolar en el control del programe, a l'esport per a tothom i a l'esport per a les poblacions disminuïdes?
Només puc parlar de la utilització que se'n fa al Quebec dintre dels programes escolars, hi ha directrius molt generals i cada professor és lliure d'escollir de participar a les proves. Penso que l'avaluació de les aptituts físiques és una eina útil per a sensibilitzar els joves cap a la bona forma física i la salut i conduir-los en aquelles pràctiques més escaients per les seves condicions.
Els adults, almenys a Amèrica, estan molt sensibilitzats en les qüestions de salut i consulten els metges i els especialistes d'acondicionament físic dels clubs per la bona aptitut física; és una nova manera de viure.

Parlarem ara de l'"euro-feet", l'aplicació de la "course-navette" a Europa. ¿Quina opinió tens de l'aplicació que estem fent aquí d'aquesta prova?
Conec indirectament els resultats de la *battery-test* anomenada "euro-feet" pel contacte personal amb les persones responsables que la porten a terme. Crec que tenen com a projecte estandaritzar les proves d'esforç a Europa per poder comparar els resultats en cada ocasió.
Hi ha alguns investigadors que es tornen a qüestionar algunes proves dins de la bateria i que no l'apliquen, perquè sempre que hi ha un moviment en l'EF de l'objectivació apareixen els detractors. Entre els investigadors que hi estaven a favor, una vegada que han



tornat al seu país, molts no han tingut una acceptació unànime o un recolzament legal per la seva aplicació.
Personalment estic molt orgullós quan s'utilitza aquesta prova, perquè crec que puc ser objectiu quan dic que és una de les millors proves pels nens en el medi escolar i també que pot ser utilizada amb bastant bon resultat en esports com el bàsquet, el futbol o el patinatge, en els quals hi ha descansos. En els altres esports més continuos, jo considero que no és gaire correcte. El més important d'aquestes proves és estandaritzar les condicions i de fer-les el més específic possible. Però sovint hi ha un conflicte; si la prova és molt específica, no es poden controlar les condicions i si es fa al laboratori, no es reflecteix la realitat. Crec que s'ha de trovar un punt intermedi i potser d'aquí 2 o 3 anys tindrem una prova millor aplicable a més situacions.

Creus que l'ajut psicològic que pot donar-se a l'atleta és important o que la figura del psicòleg esportiu ha d'estar present en l'equip tècnic que té cura de l'atleta?
Els millors entrenadors del món estan preparats a tots els nivells. Els que tenen atletes a nivell internacional coneixen molt bé els aspectes fisiològics i psicològics, han seguit estudis i han fet alguna recerca pel seu compte. De forma jeràrquica els entrenadors de les categories inferiors no és necessari que coneguin tan exhaustivament aquestes tècniques d'intervenció, però sí que tinguin un cert nivell, hem d'intentar pujar el nivell de preparació dels nostres tècnics.
Sobre si és millor que existeixi un equip de professionals o l'entrenador que ho faci tot, hem d'entendre que les persones de l'equip siguin compatibles, si no es produeix un fals equip de consulta i és millor que l'entrenador treballi sol integrant-ho tot i consultan en alguns fisiòlegs, metges o psicòlegs els dubtes. El funcionament en equip és el millor però falta un grau molt alt de coordinació entre els membres de l'equip.

Parlem una mica del Canadà i de les infraestructures esportives i universitàries. Quines són les línies de treball? ¿Com s'organitza l'ensenyament de l'educació física a la universitat de Canadà?
Tant al Canadà com a EUA la persona que vol dedicar-se professionalment a l'EF o a l'entrenament ha de seguir

estudis universitaris de primer cicle durant 4 o 5 anys. El 95% d'estudiants es queden en aquest nivell, els nivells superiors exigeixen molta competència, ja que els coneixements necessaris són molt elevats. Els voluntaris segueixen estudis paral.lels a les associacions d'entrenadors i federacions.

Nosaltres tenim facilitat per fer recerca, i recerca i ensenyament per a nosaltres sovint estan combinats i penso que si el professorat s'esforça a millorar, pot aconseguir un bon laboratori. Aquesta situació ens porta problemes perquè a l'utilitzar el mateix material, es fa malbé de seguida i en la investigació necessitem un material sempre adequat i disponible.

Gràcies als darrers Jocs Olímpics, hem pogut crear nous edificis i també laboratoris amb el seu utillatge específic. Tenim dues sales dedicades a l'avaluació funcional on hi ha cintes corredores, bicicletes i espiròmetres per a mesurar els gasos expel.lits. L'altra sala ens ha serveix per als exàmens de bioxia-muscular, i per a fer catèters i ordinadors per a tractar cada informació. Malgrat això ens falten més aparells per a mesurar el consum d'oxigen. Però si no és un pressupost extraordinari és molt difícil que arrivi de la mateixa universitat.

En el laboratori d'aprenentatge motriu no hi ha cap equipament particular, i cada investigador fa un muntatge diferent per a cada experiència. Tenim una caixa Faraday on es poden fer mesures electromiogràfiques, eliminant interferències quan s'utilitza per a estimular les rates d'una manera estandaritzada.

Hi ha dues grans sales dedicades als equipaments bioquímics i histològics i un refrigerador per a posar-hi mostres musculars. Hi ha una cambra freda per a fer-hi disseccions, microscopis, espectrofotòmetres d'absorció atòmica, espectrofotòmetres de rajos ultravioletes, centrifugadores... etc.

Apart del material tenim un bon personal de suport, els tècnics, dues persones, es dediquen a les dosificacions, un informàtic, una que fa els muntatges elèctrics i una altre fa els muntatges audio-visuals.

Apart de la dotació estatal, que està d'acord al nombre d'estudiants inscrits, cada investigador si vol promocionar-se pot demanar ajut a entitats privades amb la presentació de projectes i dossiers de treballs a realitzar. La investigació és com una cursa lliure on existeix la competència per l'obtenció dels recursos econòmics.

¿Cóm integreu als estudiants dintre dels plans de recerca i en els centres d'investigació?

En el primer cicle els alumnes segueixen moltes classes pràctiques en el complex esportiu, però també hi ha algunes hores concretes de laboratori on tenen accés per provar tots els tests, sota les ordres del que supervisa, que pot ser un estudiant contractat del segon cicle.

Els estudiants de segon i tercer cicle poden accedir als laboratoris per les seves necessitats personals, els seus projectes s'estableixen amb la col.laboració del supervisor que fa la reserva per poder utilitzar exclusivament l'ordinador o les cintes corredores i les rates que necessiten.

Quina opinió tens de la Barcelona Olímpica? ¿Cóm veus tota la infraestructura que s'està portant a terme, creus que pot quedar beneficiat el camp de l'investigació aplicada?

Jo parteixo del principi que els Jocs Olímpics poden ser útils pels investigadors si sabem aprofitar-los. Són els joves amb les seves administracions els qui organitzen els jocs i nosaltres no tenim res a dir-hi, excepte que després podem aprofitar els equipaments i els petits pressupostos secundaris que es poden generar, així com algun treball d'enquestes o antropomètric amb els atletes que vinguin.

No podem intervindre directament, però sí que tenim una certa força en l'organització de comités científics i congressos així com l'aprofitament de tota la infraestructura després de l'aconteixement olímpic.

Aprofito també l'ocasió per donar les gràcies a tots els professors del curs de doctorat i els estudiants que han aguantat la meva veu monòtona i el meu accent particular. També vull subratllar que ja he vingut alguns cops a Espanya, a Catalunya en particular, i que cada vegada m'han fet un acolliment molt afable i trobo que és un ambient fantàstic, a nivell cultural molt ric. Estic segur que tornaré i encara que vosaltres no em convideu vindré com a turista. I estic content que sigui una ciutat com aquesta la que hagui obtingut els Jocs Olímpics, perquè crec que aquí la població està mobilitzada i en aquests tipus d'esdeveniments és molt important.

Desitjo uns bons Jocs i que els resultats siguin importants, tant per a la població com pels especialistes de l'INEF, pels organitzadors i per a tot el sector de l'esport català i espanyol.

La mutualitat general esportiva

Antonio Moreno Ruiz, Professor de Planificació de l'Activitat Física i el lleure. I.N.E.F. Catalunya

Per a començar seria necessari deixar ben clar que s'hauria de fer una reflexió crítica sobre l'actual situació en que es troba l'esportista en general i l'esportista escolar en particular.

És molt habitual avui en dia el fet que un esportista escolar estigui inscrit en quatre tipus d'assegurances mèdiques i d'accidents.

Per una banda ens trobem amb el tipus d'assegurança propia de la família (Seguretat Social, MUMPAL[1], etc.), d'altra banda tenim l'assegurança escolar, sovint apareixen també les diverses assegurances dels usuaris d'instal.lacions esportives i finalment hi ha la *mutualitat general esportiva.*

Així doncs, podem observar que hi ha una gran dispersió de quotes cap a diversos organismes, tampoc hem d'oblidar que les anàlisis mèdiques preventives no acostumen a fer-se sinó és de forma privada. Podríem també afegir, sense caure en falses alarmes que són molts els casos en els que es produeixen greus accidents en l'àmbit de la pràctica esportiva, que es podrien pre-



veure amb una certa antelació mitjançant un vertader pla mèdic-esportiu.
Per tant s'hauria de realitzar un primer estudi que marqui les pautes que s'han de seguir en aquest sentit i que a la vegada quantifiqui els costos d'aquestes campanyes de revisions i exploracions mèdiques per a tots els practicants d'activitats esportives, i d'una manera molt especial per aquells esportistes en edat escolar.
És important constatar que en alguns municipis, com Vic, Granollers, Martorell, etc;[2] per iniciatives pròpies i en convenis amb diversos organismes, han engegat la creació d'uns Centres mèdics esportius, que podrien ser un primer punt de referència, per estudiar la viabilitat d'aquest ambiciós pla mèdic.

Quin ha de ser el paper de la Mutualitat General Esportiva?

En primer lloc creiem que qualsevol de les possibles alternatives que s'ofereixen en aquest sentit, han de contar amb els actuals medis i infraestructura de que disposa la MUTUALITAT GENERAL ESPORTIVA.[3]
De totes maneres, l'actual conveni firmat entre la Direcció General d'Esports i la Mutualitat hauria de revisarse, per a incloure-hi nous punts que marquin una nova manera d'entendre els serveis que hauria d'oferir la Mutualitat.
Tanmateix, considerem que és fonamental l'involucrar en aquest nou procés l'I.C.S. (Institut Català de la Salut) tant en els diversos programes de Medicina-esportiva preventiva (Revisions, exploracions, proves mèdiques esportives, etc.) com en cobrir l'assistència mèdica sanitària en les diverses competicions esportives, tant en escolars com en l'esport de lleure i de competició.
De totes maneres no hem d'oblidar que són molts els municipis que disposen d'un servei de salut escolar,[4] i que per descomptat haurien de ser part important en el moment d'elaboració d'aquest pla d'assistència mèdica esportiva. No hi ha cap dubte que aquesta participació a la que ens referim es basaria en la utilització de tots els mitjans disponibles i de tots els que pertanyen a anteriors organismes aquí esmentats.

Qui ha d'assumir les despeses de l'assistència mèdica esportiva?

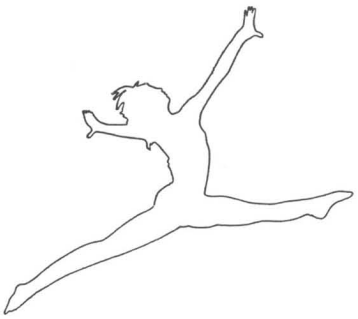
Considerem que un cop analitzats els possibles costos econòmics que generarien aquests serveis mèdics esportius, aquests haurien de ser sufragats per les diverses parts que composen "*el fet esportiu*".
És a dir, un percentatge aproximat del 75%, la Direcció General d'Esports, dels seus pressupostos ordinaris i el 25% que resta entre els usuaris.

Quadre-resum alternativa proposta

- Racionalitzar la disparitat de quotes a diverses assegurances que a vegades se superposen en el seu àmbit d'aplicació, de tal manera que el muntant actual correctament distribuït cobreixi els costos que es derivi d'aquest pla assistencial i preventiu.
- El pla assistencial actual hauria d'estar reforçat per un pla preventiu basat en revisions mèdiques a tots els practicants d'activitats esportives i en especial als esportistes escolars i els de lleure.
- Per a que sigui possible s'haurien de quantificar els costos de tota la campanya que s'ha de desenvolupar, aprofitant els actuals mitjans i infraestructura dels que disposa la Mutualitat General Esportiva, així com la de l'I.C.S., Serveis Municipals i els corresponents a les diverses assegurances utilitzades (de caràcter privat i sobretot les dels usuaris d'instal.lacions esportives).
- Això suposa el fet que s'haurien de realitzar negociacions conjuntes entre la Direcció General d'Esports, l'I.C.S., la Mutualitat General Esportiva, Serveis Municipals de Salut i organismes afectats.
- Els costos que es generin hauran d'ésser sufragats per la Direcció General d'Esports (75%) i pels propis usuaris (25%).

Notes:

1. La MUMPAL és l'organisme de la Seguretat Social al que estan adscrits els funcionaris de l'Administració Pública.
2. Vegeu Memòria de l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Vic, Granollers i Martorell.
3. Vegeu dossier de prestacions de serveis mèdics de la Mutualitat General Esportiva.
4. Vegeu com exemple el Pla d'Actuació del curs 1985-86. Servei de Salut de l'Hospitalet de Llobregat.



INTRODUCCIÓ

Mercè Mateu

L'educació física evoluciona mitjançant continus canvis en les activitats proposades, experimentats en raó del moment històric, el moment polític, el moment filosòfic, el moment estètic,... en que la manifestació física té lloc.
Aquesta mateixa seqüenciació s'aprecia en la incorporació de l'element sonor-musical al desenvolupament de les sessions, bé com a portaveu d'aquestes o com a melodia de fons que crea un determinat clima ambiental.
En ocasions motivadora, en ocasions caracteritzant la sessió, de vegades determinant d'aquesta, l'element sonor ha esdevingut fonamental en la pràctica escolar, privada, de l'entrenament, del lleure... potenciant aquest "cos acústic", aquest cos que escoltant, sent i es belluga.
Una certa reticència en la incorporació del suport musical a la pràctica ha estat possiblement, entre d'altres, la manca de coneixement i confiança d'una certa dosi de ritme intern en cadascun de nosaltres, ritme intern amb possibilitats d'adequar a un ritme extern proporcionat per l'estímul musical. Tot i amb això, la majoria hem experimentat aquesta adequació "involuntària" a un ritme extern, quan, sense voler-ho, ens hem trobat marcant el ritme amb el peu o amb els dits de la mà, en determinada situació quotidiana on hi havia un fons musical dominant.
Aquesta activació del fenomen sonor (utilitzat i potenciat pel progrès tecnològic en aparells audio i l'expansió dels mitjans de comunicació audio-visuals) ens va fer pensar en l'actualitat d'un anàlisi teòric i una oportunitat pràctica de reunir els diferents sistemes i/o activitats gimnàstiques que des d'una perspectiva històrica i avui en dia estan utilitzant el suport musical en les sessions corresponents.
Els diferents objectius d'aquesta proposta s'articulen en una triple vertent:
1. Fer coincidir sota uns mateixos criteris d'anàlisi, propostes de treball que comporten una qualificació "històrica" pel que fa als seus creadors, amb algunes de les propostes més recents sorgides de l'evolució social pertinent.
2. Intentar clarificar (aportant elements teòrico-pràctics d'estudi) els diferents sistemes i l'origen de les seves interferències quan no "possibles concurrències".
3. Esbrinar els valors educatius, artístics, estètics... de les diverses activitats, així com l'aportació específica que representen pel món contemporani.

En el present dossier monogràfic, hem recollit una sèrie d'activitats que com a element comú utilitzen, amb diferent finalitat, l'element sonor-musical.
Les diferents propostes recullen una amalgama de possibilitats d'estructuració de sessions en les quals la música juga el seu paper "ajustant" la gestualitat de l'executant (el moviment cal ajustar-lo a una determinada seqüència musical, cas de la dansa-jazz, la gimnàstica-jazz, la gimnàstica rítmica i artística...) o bé, en l'altre extrem, actua com a incitadora, sol.licitadora, provocadora del moviment de l'individu (dansa creativa, gimnàstica expressiva de Rudolph Von Laban, en sessions terapèutiques, en sessions d'educació física especial...)
" ...el ritme és una força interna que dóna a la successió de durades una significació dinàmica o expressiva... està fet de dos elements... regularitat i irregularitat... la regularitat dels puntals estructura des de l'exterior la més o menys gran modulació dels moviments interiors..." Jacques Chailley.





L'APORTACIÓ D'EMIL JACQUES-DALCROZE A LES ACTIVITATS FÍSIQUES AMB SUPORT MUSICAL

Núria Tries Llongueres, Directora de l'Institut Joan Llongueres de Pedagogia Musical i Ritmica-Dalcroze

Educació del sentit del ritme musical a través del moviment corporal, amb la finalitat de conjuntar les facultats personals d'audició, imaginació i ritme per l'experiència del cos en moviment.

Introducció

És interessant observar la gran importància que avui dia es dóna a l'educació del propi cos. Per tant, no és estrany el gran ventall de possibilitats que l'àmbit ens ofereix, tant en el món de la dansa com en el de la gimnàstica o de l'expressió corporal, i tant de cara a una formació professional, com per a satisfer un plaer personal i, fins i tot, seguir una indicació mèdica.

Tot aquest èmfasi en el desenvolupament corporal ens remunta fins a cent anys enrera, o sigui al segle XIX, ja que va ser aleshores que va néixer un moviment de renovació: des de diferents angles es va començar a imprimir al moviment físic una orientació diferent de la que es donava i practicava fins a aquell moment.

Les persones que més influïren en aquest aspecte renovador varen ser, com a pioner, François Delsarte (1811-1871), tot seguit Emil Jacques-Dalcroze (1865-1950), Isadora Duncan (1878-1927), Rudolf Laban (1879-1958), Mary Wigman (deixebla de Dalcroze) 1886-1973 i Marta Graham (n. 1894) i molts artistes coneguts en tots els països del món com inquiets capdavanters del progrés en el camp del moviment corporal.

Sens dubte que la música juga un paper molt important en aquestes activitats, i no em refereixo a la seva funció com a suport per a la dansa, sinó a la seva funció pedagògica com a mitjà indispensable per a una bona educació del nostre sentit rítmic. Hem de reconèixer que és en la música, precisament, on troba el ritme la seva més clara definició.

Tenint en compte el que acabem de dir, hauria de ser lògic que tots els que practiquen el moviment corporal (dansaires, gimnastes, actors, etc...) tinguessin un mínim de coneixements musicals, i precisament és potser en aquest àmbit on hi ha més analfabets de la música.

El gimnasta, per exemple (i això ho dic per experiència pròpia), veu la música d'una manera completament deslligada de la persona, o sigui, com una ma-

Hem de reconèixer que és en la música, precisament, on troba el ritme la seva més clara definició.



tèria complementària que cal estudiar per arribar al seu coneixement, igual com la geografia i la història, per exemple, sense pensar que tant el sentit rítmic como el sentit melòdic són dos aspectes que esdevenen part inherent de la persona i que només cal que els desenvolupem, podríem dir, com el moviment corporal. Tots tenim la possibilitat de moure'ns, però si no seguim una disciplina de treball adequada per al seu desenvolupament, el nostre cos esdevindrà feixuc o mancat d'agilitat i no podrà bellugar-se amb la gràcia que li escau, sobretot si ha de seguir el ritme de la música.

Doncs bé, Emil Jacques-Dalcroze va ser qui va aportar al món del moviment corporal aquesta nova pedagogia de l'educació per al ritme musical mitjançant el seu mètode de la rítmica, que fou considerada en el seu moment com una de les últimes conquestes educatives de màxima eficàcia.

Breu Història

Emil Jacques-Dalcroze

Neix l'any 1865 i mor l'any 1950. Va ser un home molt polifacètic: músic, coreògraf, actor, compositor i pedagog. Cal dir, però, que la seva professió (a la qual va dedicar la seva vida) va ser la música i la pedagogia musical. Observarem no obstant, que sentia també una veritable atracció pel moviment corporal i l'art escènic en general; per aquest motiu , quan va anar a París a estudiar l'harmonia i la improvisació al piano, amb Anton Bruckner i Mathis Lussy, va seguir també tots els cursos d'art dramàtic amb Talbot, de la Comédie-Française.

Els seus coneixements musicals i corporals alhora el van dur precisament a constatar la necessitat de l'aprenentatge d'aquestes dues activitats per al desenvolupament de la persona, i a partir d'aquí va començar a investigar les lleis del ritme musical mitjançant el moviment corporal. Aquest és l'origen del seu mètode de gimnàstica rítmica.

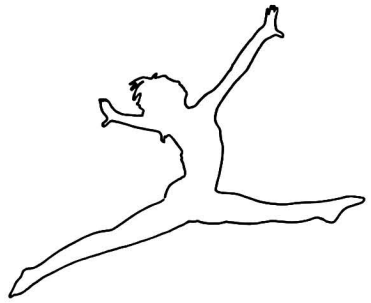
La Rítmica-Dalcroze

És un mètode actiu d'educació musical mitjançant el qual el sentit i el coneixement de la música són desenvolupats a través de la participació corporal en el ritme musical.

La seva finalitat consisteix a harmonitzar les facultats de percepció, de consciència i d'acció per part de l'alumne.

Les tres matèries bàsiques del mètode són: la rítmica, el solfeig i la improvisació, que corresponen als següents tres principis de treball fonamentals:

I. L'experiència sensorial i motriu, que és la primera forma de compresió. Durant una classe de rítmica el cos es posa en acció conduït per la música. L'alumne realitza corporalment totes



les variacions de temps, de ritme i de matís, talment com les entén. Es tracta, doncs, d'una formació musical de base i d'una educació de la sensibilitat i de la motricitat. Es pot iniciar ja a partir de la primera edat, o sigui als dos i tres anys.

II. El coneixement intel.lectual és introduït un cop adquirida l'experiència sensorial i motora. El solfeig dalcrozien està basat en el cant i en el moviment corporal de l'alumne.

III. L'educació rítmica i musical és, en conseqüència, una educació de la persona: procura una millor coordinació de les facultats corporals i mentals i facilita àmpliament les seves possibilitats de consciència i d'acció. La improvisació està consagrada a aquesta consciència personal i als seus mitjans d'expressió.

La rítmica, doncs, no s'ocupa especialment de la tècnica musical ni tampoc de la tècnica corporal, sinó de la relació entre la música i l'individu; és per això que diem que, abans que res, tracta d'ésser un mètode de cultura humana, un mitjà, més que una finalitat, perquè el seu caràcter universal (*el ritme és en tot*) afecta el cos, les emocions i el pensament i, en conseqüència, la música i les altres arts.

Una de les facetes que cal destacar en aquest ensenyament és la forma de realitzar els exercicis; tots ells acostumen a anar acompanyats de paraules indicatives inesperades (les més usuals són el "hop" i el "hip"), que tenen com a principal objectiu la creació, dins l'organisme, d'un sistema ràpid i lleuger de comunicació de tots els agents del moviment i del pensament; podríem dir que és una gimnàstica integral del reflex i del conscient.

I és aquesta mateixa circumstància el fet d'escollir Dalcroze la música com a base del seu mètode i el moviment com instrument executor, ell ha fet que la rítmica hagi despertat sempre l'interès tant de músics com de pedagogs (sigui en els àmbits de la dansa, el teatre, la gimnàstica) o educadors d'ensenyament primari, EGB i reeducació.

Això no vol pas dir que Dalcroze hagués descobert cap element nou dins el camp del moviment o de la música, ja que el ritme es un do de la naturalesa i és dins el cos de cada individu; però és un do que nosaltres ignorem molt sovint. Dalcroze és qui va veure i sentir el seu influx i la seva virtud, va fer el prodigi de donar-li una existència sòlida.

No ha de sorprendre, per tant, que molts educadors hagin introduït els exercicis de rítmica en les seves clases, ja sigui acompanyats pel piano o per una simple pandereta, o fins i tot seguint una música de cassette. La finalitat no és altra que adaptar el moviment als diferents temps de la música, saber seguir corporalment les alternances d'un temps curt i un temps llarg, saber distingir un frasseig, prendre consciència del silenci, poder interpretar l'accent mètric, binari o ternari, etc. El mateix passa amb tots els exercicis de reflexos, coordinació, dissociació i control de sí mateix que, con hem dit abans, formen part de la seva pedagogia.

Cal observar, no obstant, que molts professors no tenen la preparació necessària, i el seu treball rítmic esdevé força limitat, és a dir, que el resultat no és moltes vegades el positiu que podria ser i, evidentment, la metodologia queda perjudicada.

Per a realitzar una bona classe de rítmica, a més de ser un bon músic (ja que s'ha de poder improvisar al piano els exercicis), s'ha de saber cantar i tenir una bona preparació corporal, *però pel damunt de tot és necessari haver treballat la rítmica en qualsevol centre especialitzat.* Si es vol ser un professional en la matèria caldrà cursar estudis fins a obtenir la diplomació en el mètode, quatre anys d'estudis en els quals es treballen les disciplines següents:

1. La rítmica
2. El moviment funcional
3. L'expresió corporal i la dansa creativa
4. El solfeig vivent
5. La improvisació (vocal, corporal, instrumental-clàssica o moderna)
6. L'estudi d'un instrument, amb preferència el piano.

El conjunt d'aquestes sis disciplines assegura als alumnes una pedagogia completa del ritme, i als educadors moderns en ritme, música, educació física, cinesiteràpia, ensenyament especial, expressió corporal, etc. I tampoc no hi ha pas cap dubte que és per a tothom un complement de qualsevol mena d'ensenyament artístic.

L'únic centre dedicat a la Rítmica Dalcroze que existeix en tota Espanya és a Barcelona, i fou creat l'any 1913 pel mestre Joan Llongueres, deixeble i gran amic de Dalcroze. Actualment és conegut com Institut Joan Llongueres de Pedagogia Musical i Rítmica-Dalcroze.

Pedagogia

A continuació exposem un programa de les activitats que es duen a terme en l'educació rítmica, que justifica la formació tan extensa que ha de posseir tot professor que l'hagi d'ensenyar.

Programa

L'educació a través de la Rítmica-Dalcroze selecciona i adapta una sèrie d'exercicis que posen en acció diverses activitats intel·lectuals, motrius i afectives que podem classificar en els grups següents:

La rítmica, doncs, no s'ocupa especialment de la tècnica musical ni tampoc de la tècnica corporal, sinó de la relació entre la música i l'individu.

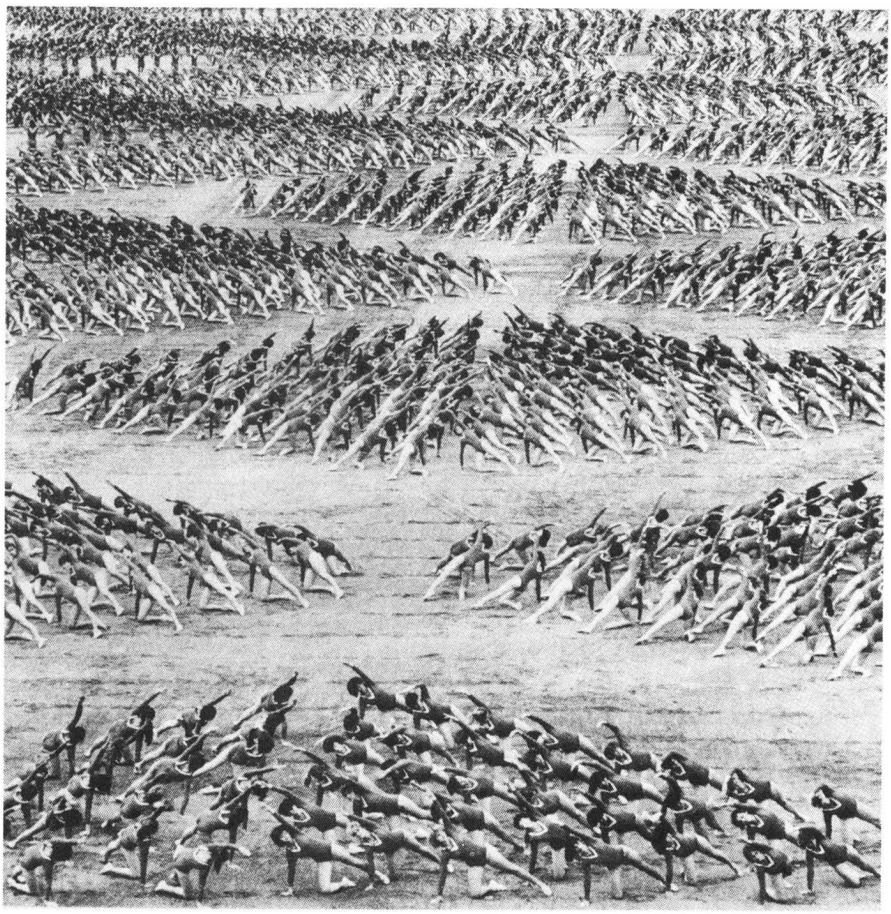
Noció espacial
a) Tècnica de la marxa, de la carrera, del salt, etc.
b) Desplaçament i evolucions en l'espai (o sigui, prendre consciència de l'espai que ens envolta)
c) Sentit d'orientació i direcció (seguint el dinamisme de la música).

Noció Temporal (duració del temps, curt-llarg)
a) Coneixement corporal dels valors musicals (pulsació regular)
b) El ritme (combinació dels valors musicals)
c) Ritmes fonamentals, polirítmica simple
d) El silenci o pausa musical
e) L'accent mètric (coneixement de la successió de temps fort i temps dèbil). Estudi intuïtiu i global dels compassos simples (2, 3, 4) i el compost (6/8). (A memoritzar, analitzar, interpretar i improvisar).

Desenvolupament auditiu
a) Altura de so (agut, greu, mig); entonació
b) Intensitat (fort, fluix, creixent, decreixent, etc.)
c) Timbre (qualitat del so, que depèn de la qualitat de la font sonora)
d) Estudi del fraseig musical, l'anacrusi (preparació); estudi de l'expressió i del caràcter de la música. (A realitzar en l'espai).

La cançó
a) Diverses formes d'aplicació rítmica
b) Dramatitzades.

Exercicis motors i psicomotrius (a través dels temes esmentats)
a) Exercicis de reaccions auditives, visuals i tàctils
b) Reflexos i coordinació entre el pensament i el moviment; control de sí mateix



c) Dissociació de moviments; Combinats i contraris.

Imaginació
a) Creació de moviments sobre un ritme donat; improvisació de ritmes, de melodies...
b) Jocs d'imitació i d'imaginació amb instruments i objectes pel moviment, inspirant-se en diverses manifestacions de la naturalesa; actituts diverses representant oficis, animals, professions, etc.

La dansa
Passos i figures elementals de dansa en general (populars i recreatives o d'animació).
Jocs rítmics.
Interpretació plàstica de diverses obres musicals (clàssiques o modernes).

Els nivells s'estructuren segons l'edat i els coneixements musicals i corporals dels alumnes.
Tot seguit presentem alguns exercicis, amb les seves evolucions, que es poden

incloure en una mateixa classe i que donen una millor comprensió del treball.

Classe pràctica (durada de 45 a 60 min.)

Com a exercici de posta en marxa, és interessant de practicar les diferents marxes rítmiques consistents a caminar, córrer, saltar, etc., fent diverses evolucions en l'espai.

I. Exercici: Ritme, incitació-inhibició (reflexos)

1-1: en línia. Marxar dos passos endavant i dos enrera, fent balanceig dels braços endavant i oberts.
1-2: a Hop! afegir-ne un pas allí on toqui (endavant o enrera)
1-3: a Hip! treure'n un ídem
1-4: alternar amb dues formes.

II. Exercici: Ritme, coordinació i dissociació de moviments

2-1: fer escoltar el ritme de , picar de mans i després marxar
2-2: seguir-lo amb la pilota, picant a terra
2-3: després ajuntar-ho amb la marxa (no gaire ràpid)
2-4: fer el pas en agafar la pilota (dissociació), treball de la síncope
2-5: alternar-los fent-ne un de cada manera
2-6: el mateix treball amb el ritme
2-7: alternar amb dues formes de cada ritme.

III. Exercici: Figura de dansa (evolució espacial)

3-1: marxar en fila donant-se les mans com una serp (2 ó 3 si són molts)
3-2: a Hop! la 1ª passa per sota els braços de cada dues persones seguint-la les altres, sense deixar-se anar de les mans i quedant-se l'última de la fila.

IV. Exercici: Relació temps-espai, control de sí mateix, expressió musical pel gest, coneixement corporal dels valors musicals

4-1: Col.locats en 3 cercles concèntrics, agenollar-se sobre un genoll; se segueix el ritme de , , , ,
4-2: fer la = 4 temps, aixecant-se amb un moviment de braços enlaire
les = 4 temps, balanceig esquerra-dreta
les = 4 temps, 4 passos a l'esquerra
les = 4 temps, 8 passos corrent cap a la dreta, fent moviment de braços enlaire i acabar fent una tot baixant els braços i quedar-se agenollats per tornar a començar tot seguit, però cap a l'altre costat
4-3: fer aquesta evolució a cànon (comença el cercle del mig)
4-4: repetir a un temps més ràpid.

V. Exercici: Ritme, distinció de l'ascendent i descendent; distinció d'un arpegi i un acord; imaginació i creació

5-1: marxar lliurement per l'espai a temps de dansa (vals) pot fer-se amb un objecte (cèrcols, pilotes, etc.) o a mans lliures. En acabar la melodia, si senten un arpegi ascendent improvisaran una figura o moviment corporal ascendent, o sia ben obert i enlaire. Si l'arpegi és descendent, faran una figura descendent o ben tancada.
5-2: si la melodia acaba amb un acord, faran una figura fixa, també escollida lliurement
5-3: combinar acord i arpegi
5-4: idem però fent figures conjuntes, o sigui formant un sol grup.

Es pot veure, pels exercicis exposats, que la pràctica a la rítmica és útil i fins i tot necessària a tothom (sobretot als qui practiquen el moviment corporal), ja que porta a viure i treballar el cos d'una manera més conscient i natural. També obre les portes a una nova dimensió que permet a l'home trobar un equilibri entre el seu cos i el seu esperit.



UNA CONCEPCIÓ DEL MOVIMENT I DE LA DANSA CREATIVA: Rudolf Von Laban

Eric Thamers, llicenciat en expressió corporal i dansa creativa per l'Institut de Rítmica Jacques Dalcroze de Bèlgica, en l'especialització de tècniques del moviment

Establint les bases d'un procediment obert d'experimentació del moviment en el domini pedagògic, von Laban ens inicia a la dansa presentada no com l'aprenentatge d'un estil, sinó com l'aprenentatge d'una tècnica susceptible de ser adoptada en tots els nivells d'edat o competència (sentit interior de la dansa creativa).

Qui és Rudolf Von Laban?

D'origen hongarès, nascut el 1879 a Bratislava, Laban va ser un dels pioners i iniciadors de les noves concepcions sobre l'art del moviment i de la dansa.

La seva obra es desenvolupà primer a Alemanya (1920) i després a Anglaterra, país on va viure fins al moment de la seva mort (1958).

Una personalitat

Personalitat d'una activitat desbordant, Laban és conegut a través de la seva obra com a coreògraf, escenògraf, teòric, escriptor, filòsof i pedagog. El fruit dels seus treballs ha interessat a diverses personalitats tant del món de la dansa com gimnastes, terapeutes, psicòlegs i antropòlegs. En el món de la dansa Laban ha influït en personalitats de renom mundial, i entre elles Mary Wigman, Kurt Joos, Hanya Holm, Alwin Nikolais.

Profundament apassionat per les seves investigacions sobre el moviment, Laban va intentar en tot moment comunicar i compartir els seus coneixements. Tant a Alemanya com a Anglaterra va crear escoles, centres de recerca i formació, va formar grups coreogràfics d'afeccionats, va publicar les seves idees, organitzà cursets i conferències, etcètera. I si encara avui R. Laban és poc conegut en la majoria dels països, el fet s'explica per la reduïda difusió que s'ha fet de les seves obres i de les dels seus col.laboradors. Tanmateix cal assenyalar que un nombre remarcable de publicacions fan menció de les seves idees.[1]

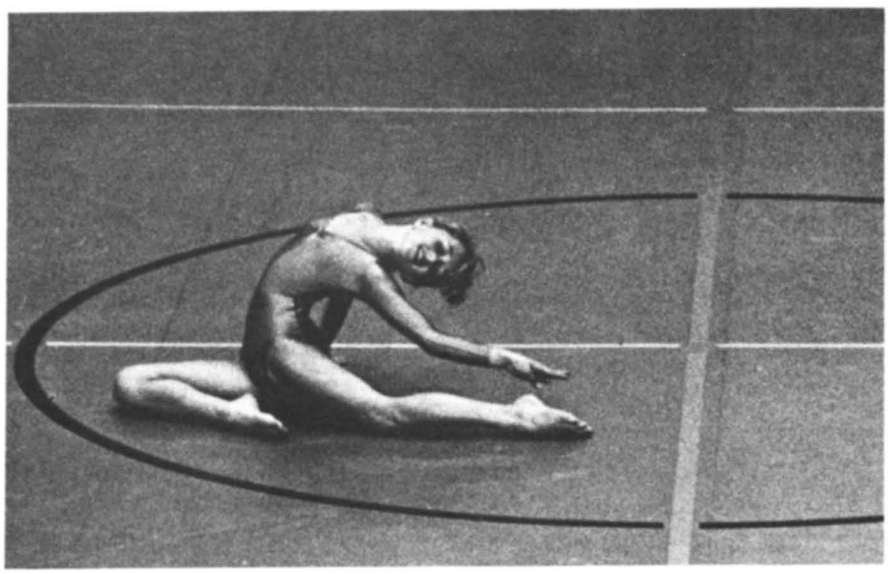
Aportació de dos sistemes

El nom de R. Laban evoca sobretot el concepte de dos sistemes complementaris que fonamenten el pilar de la seva obra: la labanotació i la dansa educativa moderna.

Desitjós de comprendre els secrets del moviment, Laban ha volgut alliberar-lo de les codificacions estèrils que l'empresonaven i retornar-li el seu valor, identificant-lo amb allò més essencial en l'home: la forma de pensar i la forma d'actuar. Va llançar-se a una recerca laboriosa a fi d'oferir la possibilitat d'una transcripció escrita de totes les formes del moviment imaginables, sense la qual les impulsions crea-

El moviment concebut com un art ha estat la principal preocupació de Laban durant tota la seva obra, fins al punt que ha arribat a considerar-lo part integrant i inseparable de l'existència mateixa de l'home.

La dansa ha de poder enriquir-se de tot el que és moviment.



tives o de recerca del ballarí quedaven limitades.

Laban deia: "empresonant els nostres moviments empresonem els nostres pensaments". Perseguint aquesta idea va voler crear un codi que no limités, una tècnica del moviment que no es codifiqués. El ballarí podia deixar de ser el guardià de la seva presó i alliberar-se del lleguatge encorsetat del qual no sabia sortir, per por de no poder memoritzar la riquesa infinita dels seus moviments.

Pel fet de prendre una actitud objectiva i científica, Laban va aconseguir establir una tècnica de llenguatge escrit i fiable dels moviments, dels dinamismes, de l'espai i de totes les accions motrius del cos, i així anava molt més lluny del que fins al moment havien aconseguit tot altre tipus de transcripcions coreogràfiques.

Aquest sistema, anomenat cinetografia o labanotació va ser realitzat a partir d'una anàlisi acurada dels principis del moviment i de l'espai: cos, dinamisme, espai, flux... i de les seves infinites combinacions.

Més tard, ja a Anglaterra (1938), Laban aprofundeix en les seves investigacions sobre la labanotació i comença a definir el seu segon sistema, més relacionat amb l'aspecte filosòfic, pedagògic i artístic de l'art del moviment i de l'ensenyament de la dansa.

Aquest segon sistema, anomenat a vegades dansa-expressiva, dansa lliure, dansa-creativa o bé dansa educativa moderna, es fonamenta en els nous conceptes sobre la dansa moderna que ell mateix havia definit.

Lluny de ser un inventari d'exercicis tècnics codificats, que imposa un estil a seguir, la dansa educativa moderna ofereix un conjunt de principis i conceptes sobre l'art del moviment, amb la finalitat de servir com a guia de recerca i de reflexió sobre la manera de fer i de concebre el moviment.

La riquesa d'aquest sistema educatiu resideix en el fet que, a partir d'uns temes específics, l'individu ha d'explorar i familiaritzar-se amb el moviment, arribant a descobrir la seva pròpia tècnica i elaborar el seu propi llenguatge gestual; viu així el que és l'aprenentatge del moviment com una vivència creativa d'un art intel.ligent.

Aquesta metodologia, basada en el coneixement i l'exploració de temes de moviment –a partir de la conscienciació corporal, la utilització de l'espai o de la forma i el domini de l'esforç...– permet a nivell pràctic fomentar una actitud d'autoindependència, en la qual l'individu desenvolupa la seva pròpia iniciativa, la reflexió i la creativitat al mateix temps que el domini dels seu cos.

Pensada inicialment per a substituir o complementar els cursos de gimnàstica arcaica practicada en aquella època en les escoles d'Anglaterra, la dansa educativa moderna va destacar ràpidament com una formació bàsica, accessible a tothom, que permet potenciar la consciència creativa del cos i del moviment.

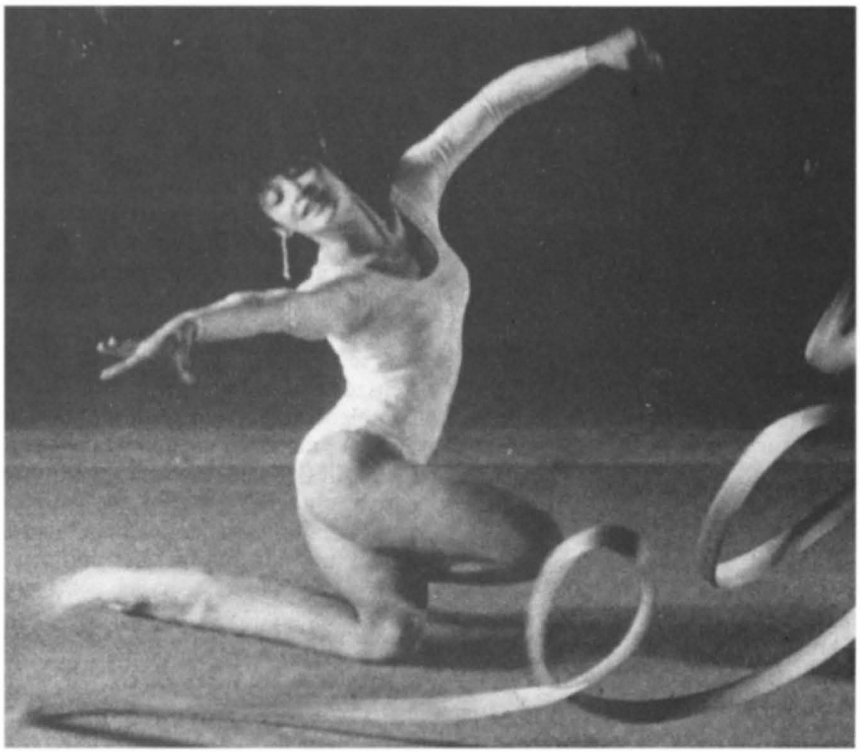
Filosofia de l'art del moviment i concepte educatiu

El moviment concebut com un art ha estat la principal preocupació de Laban durant tota la seva obra, fins al punt que ha arribat a considerar-lo part integrant i inseparable de l'existència mateixa de l'home.

El moviment és pensament, és emoció, acció, expressió... És present en totes les arts i en tot allò que forma el món intern i extern de l'home.

El moviment és una dansa, i a través d'aquesta dansa l'home aprèn a conèixer el món. "És gràcies a la dansa que l'home adquireix consciència dels fenòmens físics i espirituals, i augmenta el seu poder de conscienciació, de percepció i de comunicació".[2]

La dansa suposa també un procés intellectual, és una forma de pensar, de significar i de comunicar. I és a partir d'aquesta actitud que flueix la justesa



dels moviments. Entre els dos punts que uneixen un moviment en l'espai per donar naixement a un gest cal que sempre sigui present una consciència intel.lectual i emocional; sense aquesta presència, el moviment esdevé insignificant, desproveït de sentit i buit.

La idea de dansa-creativa consisteix en la conscienciació del moviment pensat, viscut i recreat, el principi del qual pot inspirar-se en qualsevol element del món que ens rodeja: les formes captades per la vista o pel tacte, les ones sonores que s'escolten... Per a R. Laban qualsevol element pot suscitar una seqüència del moviment ballat. Un objecte, un pensament, un dibuix, un gest poden ser la base per a la construcció d'una dansa.

D'altra banda, Laban és el primer a assenyalar la importància de la dansa en el món de l'educació, i la situa al mateix nivell que les altres matèries. La pràctica de la dansa a l'escola és, segons ell, un mitjà capaç de reforçar l'aprenentatge, al mateix temps que allibera el dinamisme i estimula la creativitat i la imaginació.

Laban defensa el moviment com a un art fonamental pel qual s'educa la integritat del ser com unitat sensitiva, emocional i intel.lectual.

La pràctica de la dansa a l'escola, com ell la concep, no solament ofereix un terreny per a la descoberta i l'experimentació del moviment, sinó que propulsa un mitjà de formació, d'expressió i de comunicació que afavoreix l'esperit crític i les facultats globals del ser.

Avui, principalment a Anglaterra, Alemanya i els Estats Units, la dansa educativa moderna constitueix un centre d'interès particular per a professors d'educació física, professors de dansa i pedagogs interessats en la psico-motricitat, els quals han trobat en les idees i conceptes del sistema Laban, els pilars bàsics d'una educació pel moviment

Paper de la música en la dansa creativa

En la dansa creativa l'alumne ha d'aprendre a utilitzar la música sota una forma de diàleg i crear els seus propis ritmes; ha d'aprendre a jugar amb el suport sonor, entrant o sortint de l'esquema musical segons el seu desig i la seva inspiració.

Si bé la música pot constituir una preciosa ajuda a l'hora d'impulsar o reforçar el moviment, sovint presenta el perill de condicionar el vocabulari gestual i rítmic de l'alumne i també la seva creativitat.

Per tant, és aconsellable dossificar-ne la utilització i justificar-ne la necessitat; convertir el suport musical en un complement del moviment i intentar utilitzar diferents estils i fonts musicals a fi de permetre al màxim un enriquiment del vocabulari rítmic.

La dansa creativa ha de servir per a desvetllar la música interior del moviment, per educar el sentit musical i les possibilitats rítmiques del cos, aprenent a diferenciar muscularment els dinamismes.

A través de la dansa, el cos en moviment ha d'aprendre a explorar el joc dels contrastos i els matisos que li ofereix el seu propi instrument corporal.

Dansa i tècnica

L'ensenyament tècnic de la dansa creativa es basa sobretot en l'observació directa dels moviments; és per això que cal fugir de qualsevol imatge que

s'assembli a un recull d'exercicis "cuinats", exercicis mecanitzats i estereotipats que sovint cansen i poden desmoralitzar el principiant que encara no ha descobert la "mecànica" i la sensació del moviment.
El principiant no domina ni l'esforç ni l'espai que ocupa amb els seus moviments, i el conjunt del seu cos li sembla sovint un obstacle pesat i desordenat.
Per ensenyar la tècnica de la dansa creativa cal haver-se interessat per diverses disciplines que toquen el moviment: expressió corporal, mim, acrobàcia, dansa moderna, danses ètniques, tècniques marcials, esport i tècniques de relaxació, entre d'altres. Cada una d'aquestes disciplines desenvolupa una certa forma i tecnicitat del moviment, que pot ésser interessant a l'hora de conduir el treball de la dansa, alhora que pot ajudar a crear un vocabulari gestual més ric i estimulant.
La dansa ha de poder enriquir-se de tot el que és moviment.Després correspon a cadascú de definir la seva pròpia dansa, segons l'època, el dia o l'instant. Hi pot haver tantes danses com cossos hi ha; la dansa ha de ser una forma de expressió personal, d'un individu o d'un grup, i reflecteix la seva manera de pensar.
L'ensenyament de la dansa ha de permetre una tècnica lliure de l'individu i dels seus gestos, amb la qual cosa reforça la personalitat.
L'interès d'aquesta concepció de la tècnica del moviment resideix principalment a educar la percepció, l'estilització i la creativitat, al mateix temps que intenta desvetllar una sensibilitat i domini del cos.

Components d'una sessió de dansa creativa

Una sessió de dansa creativa es dibuixa



no solament a partir de les característiques personals del professor (temperament, estil, experiència i personalitat), sinó també d'aquelles que pertanyen al grup, el qual ha de trobar la seva identitat. De manera que no és estrany veure cursos de dansa creativa de diferents estils.
Dit això, s'imposa un procediment de treball. I aquest segueix generalment l'esquema següent:

I. Trainning corporal: és l'agençament mental i físic vers els moviments i actituds que haurà de pendre l'individu en l'estudi del moviment.

Aquesta part es divideix en dues fases: una dedicada a la coordinació dinàmica i espontània (elevació, salt, balanceig, etc.), i una altra dirigida a assolir un domini del cos (reforçament muscular, elasticitat, equilibri...). Durant aquesta preparació, la precisió i el rigor que poden exigir certs exercicis mantindran sempre una forma natural, respectant les possibilitats de cadasqun.

II. Estudi del Moviment: aquesta part constitueix el centre de la sessió i serà reservada una part important del temps consagrat a l'experimentació de

En la dansa creativa l'alumne ha d'aprendre a utilitzar la música sota una forma de diàleg i crear els seus propis ritmes.

temes específics, seguint unes consignes determinades que facilitin l'aproximació i l'estimulació del moviment. Aquests temes han de servir d'introducció o de reforçament de materials tals com el coneixement instrumental del cos, de l'espai, de l'esforç, de la relació, etc.
Aquesta fase de la sessió demana que l'alumne s'hi impliqui en la seva totalitat, a fi que pugui construir-se el seu vocabulari gestual (tècnic, rítmic, creatiu).
És important afavorir tant el treball individual, com en parelles i en grup.

III. Composició: després d'haver experimentat les consignes del tema objecte d'estudi, comença la fase anomenada de composició. Aquesta permet tant a l'alumne com al professor de verificar el domini i la justa utilització del tema anteriorment treballat. Segons les circumstàncies pot tractar-se de seqüències curtes, individuals o de grup, o bé desenvolupar-se una forma coreogràfica.

És important assenyalar que el desenvolupament de la imaginació, la creativitat i la memòria gestual són els principals objectius de la part de la sessió dedicada a la composició.

IV. Decontracció: aquesta part es dedica a l'observació d'algunes de les composicions realitzades pels alumnes, a fi de desvetllar-hi l'esperit crític i afavorir l'intercanvi d'idees i d'impressions.
Finalment es realitza una relaxació física i psíquica a partir d'exercicis de relaxació activa o passiva.
La duració d'un curs pot variar entre 1 hora 30 minuts i 2 hores, segons l'edat i la maduresa del grup.

Qui pot impartir un curs de dansa creativa?

La dansa educativa moderna o els conceptes i principis que la defineixen poden ser posats en pràctica per tot professional de l'ensenyament del moviment o de la dansa.

Tot i així, s'ha de considerar que per impartir el seu ensenyament d'una forma específica és aconsellable, si no obligatori, haver seguit una formació directa amb professors especialitzats i qualificats, o bé en les institucions reconegudes.
A Anglaterra hi ha l'institut de formació física de Liverpool, que posa en pràctica el sistema Laban i organitza regularment cursos de formació. D'altra banda, el Laban International Courses, fundat el 1942 i vigent encara avui, desenvolupa un programa permanent de formació i invita regularment professors especialitzats en el sistema Laban.

Notes:

1. A títol d'exemple: MATHO, PINOK.: *Op. Cit.*
   ROBINSON, J.: *Op. cit.*
   LIDSTONE, J., WIENER, J.: *Op. cit.*
2. ULLMAN, L.: The value I see in Laban's ideas. *The new era*, 1959, V. 40.

BIBLIOGRAFIA

LEESE, S., PARKER, M.– *Manual de danza: la danza en las escuelas, como enseñarla y aprenderla.* Madrid: Edaf, 1982.
MATHO, PINOK.– *Expression corporelle, mouvement et pensée.* Paris: J. Vrin, 1979.
ROBINSON, J.– *Elements du langage choreographique.* Paris: Vigot, 1981.
VON LABAN, R.– *Danza educativa moderna.* Barcelona: Paidos, 1984.
VON LABAN, R.–*The Mastery of Mouvement.* London: Mac Evan, 1960.
WIENER, J., LIDSTONE, J.– *Movimiento creativo para niños: un programa de danza para la clase.* Barcelona: Elicien, 1972.



APROXIMACIÓ SOCIOCULTURAL A LES ACTIVITATS FÍSICO-ESPORTIVES AMB SUPORT MUSICAL

Francisco Lagardera Otero, professor INEFC-Centre de Lleida

Anàlisi d'una experiència d'activitat física en la que la influència dels mass-media ha estat decisiva en la creació d'unes expectatives creixents.

El darrer estudi d'en García Ferrando sobre els hàbits esportius de la població espanyola[1] constata l'augment de les pràctiques físico-esportives en el nostre país. Els darrers cinc anys els hàbits esportius de la població espanyola han canviat. Especialment significatiu és el canvi protagonitzat per dos segments de la població ben definits: la dona i els joves. El grau d'interès de la dona espanyola per aquestes pràctiques ha passat d'un 36 % el 1980 a un 47 % el 1985. Igualment, els nois joves, entre 15 i 21 anys estan interessats en l'esport en un 83 %. Això no és una novetat per la població espanyola, ja que si som capaços de portar a terme una observació retrospectiva ràpidament comprovem l'enorme dimensió del fenomen; aquests estudis empírics confirmen el que les aparences prescriptives ens anunciaven.

També és interessant determinar a quin tipus de pràctiques correspon el major augment de la demanda de la població. Se n'han disparat tres espectacularment els darrers cinc anys: el jogging, el futbol-sala, i les activitats gimnàstiques –a l'estudi s'inclouen activitats com l'expressió corporal, gimnàstica-jazz, aeròbic, dansa i diferents especialitats gimnàstiques–, és a dir, que les pràctiques físico-esportives amb suport musical, tema que ens ocupa, s'ha convertit els darrers anys en una activitat estelar per la demanda de la població espanyola.

L'estudi no pondera quin percentatge correspon a les activitats a l'òrbita tècnico-acadèmica, i quins a aquelles, la pràctica de les quals, cerca alguna cosa més que un aprenentatge tècnic, com podria ésser la motivació pel plaer de moure's, de fer amistats, de realitzar una pràctica alliberadora sense que importi l'ortodòxia acadèmica, de realitzar un exercici que redueix el volum corporal o tantes altres motivacions diverses.

El fet constatat és que música i moviment són els ingredients que avui conformen una variada gamma d'activitats que són cercades, desitjades o practicades per una gran part de la població espanyola, especialment les dones i els joves.

Des dels precursors dels sistemes rítmics com Noverre, Delsarte o Dalcroze, passant per aquells que varen fer de



les seves innovacions una font no exhaurible de creació com Von Laban, Isadora Duncan, Mary Wigmann, Rudolf Bode o Hinrich Medau, fins les tendències actuals, encara que titllades d'eterodoxes o frívoles des de la dansa acadèmica, com és el cas de l'aeròbic, Jane Fonda com a reclam espectacular, o el fenomen del breakdance, els canvis s'han prodigat, diversificat i enriquit de manera constant.

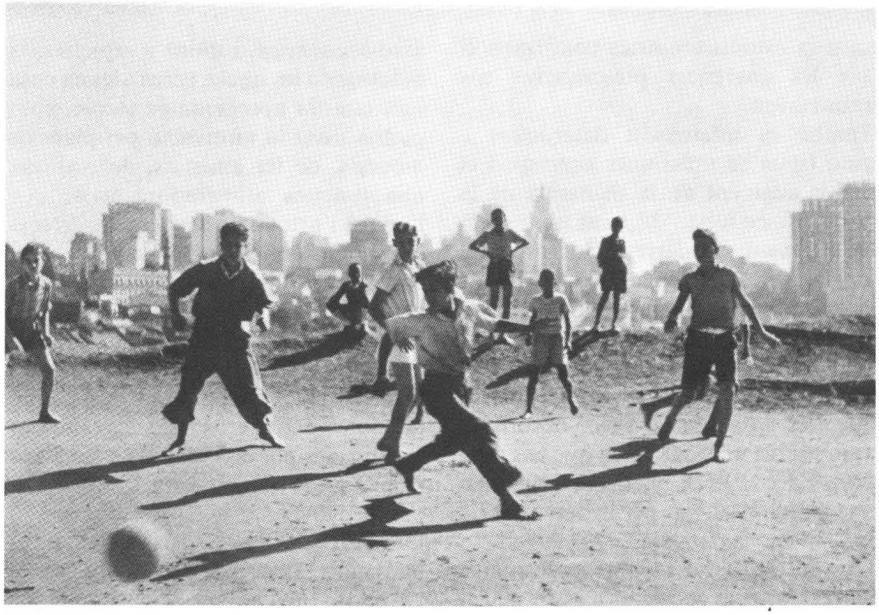
El coneixement del comportament humà

Després de la Segona Guerra Mundial les ciències i disciplines que s'han dedicat a l'estudi del comportament humà han evolucionat considerablement. La psicologia, l'antropologia, la sociologia, la semiòtica o la semiologia han aportat coneixements substancials, que no són altra cosa que parts d'una realitat complexa i en mutació constant. Els estudis sobre la comunicació humana –grup d'intel.lectuals de Palo Alto: Bateson, Birdwhistell, Goffman i altres–, l'aplicació a l'estudi del comportament humà de la teoria general de sistemes –Von Bertalanffy– o els avenços recents en el coneixement del funcionament real de la ment humana, han suposat una clara inflexió, a partir de la qual, gran part dels valors de la cultura occidental se n'han vist afectats. "El concepte occidental de salvació s'acosta a la noció més oriental d'alliberament",[2] o, com desenvoluparia A. Maslow, la necessitat de cercar l'autorealització i arribar a l'estat de l'amor del ser. Si Freud assentà les bases per a conèixer més enllà d'allò conscient, avui el coneixement aborda no tan sols les latències escatològiques de l'inconscient, sinó que aspira a una consciència sense fronteres, a superar dicotomies, anàlisis de realitats segmentades. La teoria del context defensa l'estudi de l'home globalment, una visió holística del ser, perquè tot el que existeix a la natura, el comportament humà inclòs, està interconectat. El canvi de paradigma és ja una realitat.

El cos deixa de ser una realitat a banda, un subproducte social o l'estructura bioquímica de la ment, "... no sols el cos és un reflex de tots els conflictes de la ment, passats i presents, sinó que l'organització de l'un porta aparellada la de l'altre. Qualsevol intervenció en el bucle dinàmic que forma el cosment afecta al conjunt".[3]

Lentament però amb fermesa es va imposant el viure sobre el preparar-se per viure, un endinsar-se en el present, sentir amb vigor cada moment de la realitat, adonar-se que es viu i que la dimensió és única, individual, que es percep més agudament en la mesura que s'adona que s'és. La transcendència comença a buscar-se allà on flueix la vida. L'anàlisi transaccional demostra que "la presa de consciència tan sols condueix al canvi en situacions molt particulars. En situacions més corrents, és el comportament el que canvia, i el resultat del canvi de percepció és una presa de consciència".[4] Explorar, manipular i experimentar són accions prioritàries protagonitzades per aquells que es treuen la pols de valors culturals que testimonien un determinat sistema social, cas de la dona; o aquells que reaccionen amb receptes que priven l'obediència a l'alliberació, aquest és el cas dels joves.

Aquest fenomen contracultural que sorgí en la dècada dels anys seixanta, que movilitzà a un important sector de la joventut europea i nord-americana, trobà el seu contrapunt intel.lectual en les obres de Herbert Marcuse, Norman Brown o Paul Goodman; la irradiació d'aquest moviment continua colpejant les estructures d'una moralitat que ha fet sagrada la mentida, amagat el principi de la satisfacció i elevat a culte el treball productiu.



Els joves contraculturals i la dona emancipada

Elvis Presley a Nord-Amèrica o els Beatles i els Rolling Stones a Europa significaren alguna cosa més que un fenomen de masses. Per a milions de joves a tot el món, ells possibilitaren el posar en moviment tota una forma genuïnament jove de sentir el món, de sentir el ser. L'accés de societats poc desenvolupades a mitjans de comunicació possibilità la universalització del fenomen. Escoltar música i moure el cos; una dualitat que ha conformat una nova dimensió de viure el ser.

Amb el moviment s'arriba a la vivència corporal, a sentir el cos com a única referència per sentir-se viu, actiu i en harmonia. El comportament ha estat precedent a la presa de consciència. A través del mirall o amb la percepció de la fatiga, l'emoció, el bleix, la suor o l'èxtasi, molts joves, sense saber-ho, han conformat una altra manera de viure la vida.

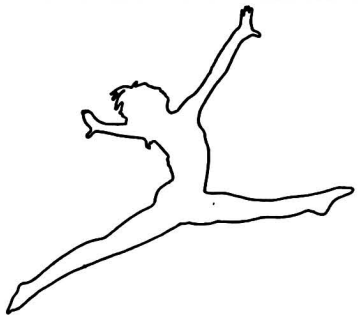
Avui la discoteca està perfectament assumida, àdhuc explotada en una societat mercantil i competitiva; però, malgrat això, no és sols un lloc comú de reunió, implica una trobada amb un cos actiu, sensitiu i vibrant; música i moviment han trencat les fronteres del reducte acadèmic o la puntualitat del festeig. La discoteca representa quelcom quotidià a la vida de gran part dels nostres joves. Per a molts, és un lloc d'alliberament on les inhibicions primer poden ser assumides i després superades. Ballar no implica tan sols el domini d'una tècnica o el manteniment d'un acte social que en ocasions permet *lligar*; des de finals dels seixanta ballar implica sentir, vibrar, moure's; no és important fer-ho sol, l'heterodòxia del ball ha superat de llarg a la més carrinclona ortodòxia. El Ball, així sentit, es transforma en un impuls



creatiu, que genera emocions i sentiments renovadors i reconfortants. La discoteca, a més a més, és susceptible d'una descontextualització, aleshores ballar pot transformar-se en una pràctica domèstica o traslladar-la al carrer. Pitjar el cassette o la ràdio i començar a moure's rítmica, però personalment, és una pràctica habitual pels nostres joves; tancar els ulls i moure el cos pot significar entrar en una dimensió òntica.

Gran part de les dones adultes d'avui que es llancen a la pràctica de l'aeròbic o semblants, han viscut la pulsió de la música en sincronia amb el moviment corporal, moltes d'elles s'han incorporat a una vida activa acotada, fins no fa gaire, per l'home i necessiten reivindicar una vivència totalitzadora de la seva persona. En aquestes pràctiques, han trobat el contrapunt per a satisfer la seva necessitat de relació, moviment, salut o cos esbelt. Però allò veritablement transcendent, és que aquesta decisió implica un moment per a ella mateixa, una dimensió única per a la vida que sistemàticament se li negava des de la intronització de la societat patriarcal. Sentir-se bé com a persona i habitar un cos de dona són estats de consciència que progressivament s'obre pas. La música i el moviment sense l'accent acadèmic de la dansa o la lluita de gran part de les activitats esportives han incorporat de manera massiva a la dona cap a uns hàbits de comportament que estan modificant de manera important la dinàmica social.

La dualitat música-moviment ha pas-



sat les fronteres de l'èlit acadèmica, no tots tenen l'aptitud ni la capacitat de treball suficient per imitar a Isadora Duncan o a Pau Casals, ni previure en un estoicisme capaç de suportar la lluita estructural característica de la nostra societat manifestada a l'esport. La música pot sentir-se, no és imprescindible conèixer la seva complicada grafia ni dominar la seva tècnica instrumental; mitjançant la nostra percepció sentim la vibració de la música i poden expressar moltíssimes emocions. El moviment corporal no s'ha d'ajustar imprescindiblement a gestos tècnics i eficients; el plaer de moure's el pot assolir qualsevol humà, és un potencial del ser, el qual li permet el seu equipament corporal. Sentir el fluir de les vibracions musicals a través del nostre cos és quelcom tan assolible com el caminar, i tanmateix, durant cent anys ha configurat una pràctica lligada a castes, celebracions socials o culturals; fluir de vida en moments molt puntuals. Avui aquesta dualitat forma part de la realitat de milers de persones.

Les dades de la sociologia aplicada

La discoteca entre els joves, i el gimnàs o la sala d'expressió entre les dones defineixen una realitat sociològica contrastada.

"El 60 % dels joves (57 % de nois, 62% de noies) manifesta assitir a balls o discoteques: el 3 % diàriament, el 16 % diversos cops a la setmana, el 42% setmanalment i el 29% cada dos o tres setmanes... L'afecció declarada a ballar fa plec a ambdós sexes: és màxima als disset anys entre les noies, i als divuit entre els nois; fins aleshores creix i a partir d'aquí minva".[5]

La discoteca com a lloc de trobada, on música i moviment sintetitzen una dansa personal i individual però que es comparteix. Gran part d'aquests joves porten aquesta pràctica amb ells, és una forma d'expressió interioritzada i a la seva habitació, al bany o als passadissos balla amb frenesí. L'audició de música amb ritme accentuat movilitza gairebé immediatament les seves estructures corporals: "el 52 % dels joves afirmen que escolten música lleugera (55 % noies, 49 % nois), d'aquest 52 %, i per qualsevol mitjà, el 57 % l'escolta diverses vegades a la setmana i el 10 % setmanalment. El 24 % de tots els joves assisteix a espectacles de música lleugera (en directe), el 56 % l'escolta a la ràdio o la televisió i el 31 % al tocadiscos, ràdio-cassette o equip d'alta fidelitat".[6]

Aquest estudi realitzat a nivell nacional marca una tendència que ja anunciava un estudi sociològic per a joves, realitzat a Catalunya el 1981. La recerca se centrava en tres àrees ben diferenciades del territori català: la comarca d'Osona, Cornellà de Llobregat i Barcelona ciutat.

"Una de les activitats que sembla que ocupa més als joves és la gira al voltant del bar, el pub o la discoteca. En aquest cas els resultats confirmen l'opinió inicial que aquesta activitat cada cop ocupa un lloc més important".[7] A Barcelona el 13,6 % dels joves enquestats manifesta que, en primer lloc, acostuma a passar el seu temps de lleure a la discoteca, aquestes dades representen un 21,2 % a Cornellà de Llobregat, i un 14,5 % a la comarca d'Osona. Aquesta dada és significativa si la comparem amb el percentatge que manifestava que, en primer lloc "practica esport"; el 11,4 % a Barcelona, el 6,4 % a Cornellà de Llobregat i el 13,4 % a la comarca d'Osona.

Així doncs, és una realitat concreta que la discoteca és el lloc de preferència dels joves; resulta paradoxal comprovar com el sistema sociocultural els crida un "balleu, balleu, malaïts" quan el que manté aquest comportament juvenil és una fenomenologia contracultural, però que ha estat engolida, com tantes altres manifestacions, per un sistema golut i adaptatiu.

La dansa i la gimnàstica, a l'esmentat estudi de García Ferrando, representa el 12 % del total de pràctiques físico-esportives que es realitzen al nostre país, la qual cosa significa pujar a una espectacular setena posició entre els interessos del total de la població espanyola, tan sols darrera del futbol, el jogging, el bàsquet, el ciclisme, el tennis i la natació. Aquest fenomen bàsicament està protagonitzat per la dona, la qual s'ha decidit el darrer lustre a viure el seu cos de manera activa.

¿Quines són les fonts que han motivat a la dona espanyola a aquest tipus de pràctiques? Un 28 % de les dones espanyoles realitzen pràctiques físico-esportives per estar amb amics, un 14 % per evadir-se i fugir de la rutina de la vida diària, mentre que un 28 % ho fa per a mantenir la condició física. Així doncs, la estètica corporal és un important motivant, la qual cosa implica un nivell de conformitat social molt significatiu.

"Els homes tenen una tendència a assenyalar una major proporció de motivacions lúdiques que les dones, mentre que aquestes assenyalen una major proporció de raons lligades a la necessitat de fer exercici físic i mantenir les condicions físiques que no pas els homes".[8]

Hi ha dos factors estructurals que ens ajudaran a explicar aquest fenomen: d'una part la massiva incorporació de la dona espanyola al mercat laboral a partir dels anys setanta; d'altra, la relativa facilitat d'accés a aquestes pràctiques, sobretot en centres urbans.

L'esclat de la doble M

Música i moviment, moviment y música, formen una simbiosi ja històrica, gairebé ancestral, però que ha entrat de manera explosiva a la nostra societat gràcies a una innovadora dimensió sociocultural caracteritzada per la seva adaptabilitat, heterodòxia i individualitat.

L'acció de ballar, moure's rítmicament o realitzar exercicis al so d'una peça musical té la virtut d'adaptar-se a qualsevol tipus d'exigència, tant si és estètica, fisiològica o anímica. Aquest principi d'adaptabilitat és bàsic per a trencar les fronteres de la inhibició, per vèncer la por al ridícul, que no és més que la por a experimentar i a conèixer. Qualsevol situació és igualment operativa, cadascuna es mou en funció de les seves pretensions, possibilitats o desitjos. Òbviament, existeixen sales on l'estoicisme i el reglament estan en funció del seu mateix pueril orgull, però la demanda flueix de manera centrífuga cap a l'adaptabilitat: de la discoteca a l'aeròbic.

Aquest principi d'adaptabilitat ens condueix al caràcter tremendament heterogeni, interdisciplinar i divers del fenomen: des de la musicoteràpia a la sala de ball; des de les teràpies de grup al gimnàs; des de l'estudi del ballet –on la masculinitat apareix com un estigma– a l'aeròbic; les possibilitats tècniques, d'expressió i sobretot de vivència són innumerables.

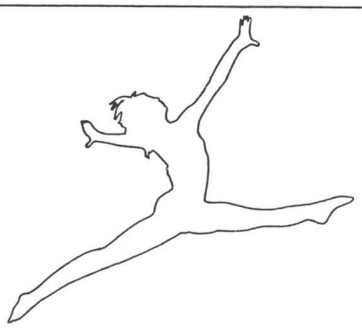
És impossible parlar de desviacions quan, a partir de la música i el moviment, qualsevol activitat pot ser nomenada aeròbic, gimjazz, gimnàstica, dansa o qualsevol altre. Si exceptuem l'academicisme del ballet o el caràcter competitiu de la gimnàstica rítmica les altres activitats es subdivideixen en multitud de formes, nivells i pràctiques.

Encara gran part d'aquestes activitats es porten a terme en grup, perviu un estímul creixent d'individualitat. El principi bàsic per a comprendre el caràcter potencialment contracultural que pot mantenir el fenomen. L'èmfasi no és en el grup, sinó en l'individu. Allò important és sentir-se bé dins un mateix; captar energia mitjançant les vibracions rítmiques, polirítmiques o arítmiques; tot serveix, tot està bé si hom es troba bé. El maniqueisme ha sofert un tall trascendent. Allò bo o allò dolent ara està en funció de les pròpies vivències.

Allò banal d'una pràctica que s'intenta de conformitat a l'individu social, li permet a través del seu cos projectar-se a l'exterior. La capacitat de projecció d'una dansa heterodoxa, adaptativa i individual pot modificar de manera substancial un comportament social, perquè pot desenvolupar la capacitat del ser per a manipular el seu entorn. Primer el comportament, després la presa de consciència; aquesta és la dinàmica del fenomen. La seva màxima expressió: assolir uns nivells d'introspecció humana impensable fa una dècada; protagonista: el cos; instruments: la música amb la seva emoció, i el moviment amb la seva expressió.

NOTES:

1. García Ferrando, M.: *Hábitos deportivos de los españoles*. Instituto de ciencias de la ed. física y el deporte, Madrid, 1986.
2. Pániker, Salvador.: *Aproximación al origen*. Ed. Kairós, Barcelona, 1982.
3. Fergusson, M.: *La conspiración de acuario*. Ed. Kairós, Barcelona, 1985, pp. 112.
4. Hall, Bateson y otros: *La nueva comunicación*. Ed. Kairós, Barcelona, 1984, pp. 326.
5. Gil Calvo, E. y Menéndez Vergar, E.: *Ocio y prácticas culturales de los jóvenes*. Ed. Publicaciones Juventud y Sociedad, S.A. Ministerio de Cultura, Barcelona, 1985, pp. 219.
6. Ibid, pág. 193.
7. Casal i Bataller, J.: *La Joventut a Catalunya*. Generalitat de Catalunya. Direcció Gral. de la Joventut, Barcelona 1981, pp. 231.
8. García Ferrando, M.: Ob. cit., pp. 61.



AERÒBICS AND COMPANY

Carme Fadó i Sancho, Llicenciada en Educació Física

Els aeròbics, igual que el temps, canvien de manera ràpida i constant. A mida que els científics continuen estudiant aquesta modalitat d'activitat física, va apareixent nova informació.
Ja han quedat enrere aquells temps en que Jane Fonda era la representant més popular dels aeròbics. Avui en dia ja no es parla de representants sinó de modalitats; el que impera és el Low Impact com a alternativa del High Impact, i l'Interval Training com a últim descobriment al que si estan llençant tots els "FITAHOLIC" o regulars seguidors dels aeròbics.
El present article desitja exposar l'última normativa per a la pràctica dels aeròbics presentada per l'American College of Sports and Medicine, i també pretén fer una breu descripció de les tendències més actuals d'aquesta modalitat.

Intensitat, durada i beneficis de les pràctiques aeròbiques

Durant l'última dècada tots els especialistes de l'aeròbic, recomanaven bàsicament la mateixa fórmula per a aconseguir d'augmentar la capacitat aeròbica: com a mínim 20' d'exercicis rítmics continuats, de 3 a 5 dies a la setmana i a una intensitat que oscil.la entre el 60% i el 80% de la freqüència màxima recomanable (220-edat) = Pulsacions per minut segons l'American College of Sports and Medicine.

De totes maneres, encara que la xifra del 80% sembli adequada (no millora el benefici aeròbic per molt que se sobrepassi aquest ritme), investigacions recents apunten que també es pot obtenir benefici aeròbic amb ritmes del 45-65% del ritme cardíac de reserva (RCR = 220 edat – pols de repòs), encara que el temps d'exercici s'haurà de perllongar: 30-40 minuts, 5 dies a la setmana com a mínim. Això seria el més recomanable per les persones majors de 45 anys o que hagin estat inactives durant un període de més de 6 mesos. La fórmula és:



220
– edat
= màx. ritme cardíac recomanat
– pols de repòs
= màx. ritme card. de reserva
× 0,45 (45% RCR)
+ pols de repòs
= mínim ritme cardíac d'entrenament efectiu

Si dividim per 6, obtenim la pulsació en 10 segons.

Altres experiències demostren que si es respecten les condicions abans descrites, els beneficis que es poden obtenir de les activitats aeròbiques són:

1) Increment de l'eficiència del sistema cardiorespiratori i disminució del risc de sofrir una cardiopatia.
2) Disminució del percentatge de greix corporal.
3) Afavoreix la producció del factor HDL del colesterol, i amb això es redueix el risc d'una cardiopatia i de malalties cerebrovasculars.
4) Augmenta la sensibilitat a la insulina, de vital importància per la diabetis.
5) Preveu l'osteoporosis, descalcificació òssia.
6) Millora la vitalitat de l'individu.

Aeròbics high impact i low impact

Els darrers anys els aeròbics high impact han estat l'única manera d'ensenyar els aeròbics. Gràcies a l'aparició dels aeròbics low impact, els alumnes disposen d'una nova alternativa.

Quan el high impact es duu a terme correctament, pot ésser molt efectiu, ja que és una de les millors maneres de cremar el greix. De totes maneres, per a disminuir la possibilitat de lesionar-se és interessant combinar ambdues modalitats.

"El low impact apareix com una alternativa amb menys risc per: individus amb sobrepés, principiants, embarassades, alumnes convalescents d'una lesió i individus que desitgin realitzar un tipus d'exercici més suau"

Estructura recomanada per una sessió d'aeròbics

A) Fase d'escalfament

L'escalfament ha de consistir en estiraments rítmics i estàtics i ha de durar entre 10 i 15 minuts.

Encara que no es disposi de molt temps mai s'haurà d'escurçar aquest període. En una sessió d'aeròbics l'escalfament i la fase de "retorn a la calma" ajuden a prevenir les lesions típiques dels alumnes. Hauran d'evitar-se els balanceigs excessius, el bloquejar les articulacions, arquejar l'esquena, i finalment, realitzar flexions del tronc cap endavant sense recolzar les mans sobre les cames, ja que aquestes donen suport a l'esquena. S'ha de fomentar la realització d'estiraments rítmics i estàtics (sobretot els gemels, els "soleos" i isquiotibials) mantenir una continuitat i organització durant tot l'escalfament; començar amb el cap i baixar fins als peus, mantenint els genolls en línia amb els turmells durant la realització



de les flexions de les cames, enfatitzar els estiraments d'aquestes, si és una classe de high impact, i concentrar-se en escalfar les articulacions, si es vol treballar amb peses.

B) Fase de high impact o low impact

High impact

En primer lloc, es realitzaran moviments de low impact per incrementar lentament la freqüència cardíaca, i així, portar l'oxigen a les principals masses musculars. Posteriorment, i de forma lenta, començar el high impact fins que s'assoleixi la freqüència cardíaca desitjada i mantenir-la com a mínim durant 30 minuts; després d'aquest període s'haurà de prendre el pols per comprobar que estem treballant a la intensitat desitjada. Finalment, es realitzarà el període de retorn a la calma (recuperació). Es tornaran a realitzar moviments de low impact fins que s'aconsegueixi el descens de la freqüència cardíaca (mai s'ha de parar de cop), seguits d'estiraments rítmics fins arribar progressivament a realitzar moviments estàtics, concentrant-nos especialment en les cames. Durant aquest període es mantindrà el cap per sobre del nivell del cor.

Abans de començar la feina de terra, és importantíssim realitzar una segona presa de pols, per poder així estar segurs que els alumnes s'han ja recuperat del treball realitzat.

Low impact

Per a convertir els moviments d'aeròbic en low impact s'hauran de seguir les següents normes:

1- Sempre s'ha de tenir un peu en contacte amb el terra.

2- Els peus s'hauran de separar molt poquet del terra i no s'hauran de realitzar curses ni petits salts estàticament.

3- Realitzar moviments dels braços ampliament i controlats, aquests no s'hauran de mantenir per sobre del cap durant períodes molt prolongats ja que poden provocar un augment fals de la freqüència cardíaca i incrementar la tensió arterial.

4- S'ha d'utilitzar tot l'espai de que es disposi a la sala, (grans cercles, endavant i endarrera, de banda a banda, diagonals, etc...).

5- Si s'utilitzen peses per a incrementar el treball, aquestes s'hauran de supervisar a cada sessió i no utilitzar més d'un kg; en cas d'utilitzar-les, haurem d'evitar: hiperextensió de les articulacions, i mantenir els braços endavant o lateralment durant períodes molt prolongats de temps, i arquejar l'esquena.

C) Fase de recuperació

Durant aquesta fase, haurem d'aconse-

guir el descens progressiu de la freqüència cardíaca, facilitant el retorn de les venes. Si durant la fase aeròbica s'han realitzat moviments high impact, la millor manera de començar aquest període és anar passant gradualment als moviments del low impact. Durant aquesta fase la música serà més lenta i els moviments més petits i lents fins que s'arribi als estiraments estàtics.

S'han d'evitar les flexions del tronc cap endavant sense el recolzament de les mans sobre les cames, o col.locar el cap sota el nivell del cor. Mantenir als alumnes en la posició d'empeus fins que s'hagin recuperat (han de baixar com a mínim 20 pulsacions de la freqüència aconseguida durant la fase aeròbica).

Ha de fomentar-se que l'alumne romangui en moviment continuat mentre es realitza la presa del pols. S'han de realitzar moviments rítmics, i posteriorment, estiraments estàtics mantenint-los durant 10 segons, procurant que l'alumne tingui en tot moment una correcta actitud postural, i es concentri en l'estirament de les cames.

Després del període de recuperació és important realitzar una nova presa de pulsacions per a poder tenir la certesa que els alumnes han assolit el nivell de pulsacions desitjat. Si hi ha algun alumne amb pulsacions massa elevades és important que realitzi estiraments fins que hagi assolit el nivell adequat abans d'estirar-se a terra.

D) Fase de treball per terra

Durant aquesta fase es treballen principalment els grups musculars que pertanyen a: abdominals, glutis i cames. Els principals muscles que es treballen són: glutis major i medi abductors, abductors, isquiotibials, quadríceps, recte anterior i oblic. Durant la realització d'exercicis per terra el control de la respiració és molt important; l'alumne ha d'espirar durant la realització de l'esforç i inspirar durant la relaxació.



E) Fase de recuperació (Retorn a la calma)

En aquesta fase s'han de realitzar estiraments i treballar la flexibilitat per: prevenir lesions, mantenir i incrementar el grau de mobilitat de les articulacions i ajudar a disminuir la tensió muscular.

Alguns professors no donen prou importància al treball d'estirament posterior al treball de terra. Àdhuc, aquest és un període ideal per a treballar la flexibilitat, i s'ha de fer de forma estàtica.

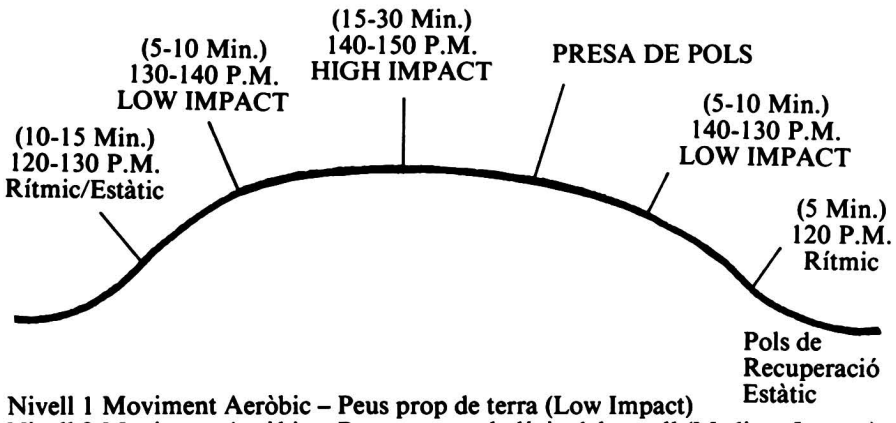
Els estiraments s'han de mantenir un mínim de 10 segons (el més ideal seria de 30 a 60 segons); si hi ha massa tensió és preferible no forçar, s'ha d'espirar durant l'estirament.

És important evitar exercicis que provoquin una hiperextensió de la columna vertebral o provoquin tensió innecessària de les articulacions.

Música

No exagerem si afirmem que l'èxit de la sessió d'aeròbics depèn en un 50% de la qualitat de la música. Les classes d'aeròbic es caracteritzen per l'acompanyament constant dels ritmes i melodies més recents. De totes maneres, hi ha moltes músiques que encara que no siguin actuals poden servir sempre que s'acompleixin tota una sèrie de requisits.

ESTRUCTURA DE LA SESSIÓ D'AERÒBIC



Nivell 1 Moviment Aeròbic – Peus prop de terra (Low Impact)
Nivell 2 Moviment Aeròbic – Peus per sota la línia del genoll (Medium Impact)
Nivell 3 Moviment Aeròbic – Peus per sota l'articulació del maluc (High Impact)

Prendre les pulsacions en el punt màxim i a la fi del període Aeròbic.
P.M. = pulsacions o "Beats" de la música.

La pulsació "Beat" de la música s'ha de poder distingir de forma molt clara, de manera que els alumnes es puguin moure més fàcilment. El "Beat" ha de ser constant, per a facilitar la creació de combinacions.
En l'escalfament, la música ha de ser prou lenta com per a permetre la realització d'estiraments rítmics.
En la fase d'aeròbics el "Beat" és molt important. El "Beat" és el que mantindrà a la classe motivada, i als alumnes movent-se d'una manera uniforme, també ens ajuda a comptar de manera més fàcil la durada dels exercicis.
En la fase de recuperació (retorn a la calma) la música és semblant a la de l'escalfament. Durant el període d'exercicis per terra, el "Beat" ha de ser prou clar com per a permetre als alumnes de treballar sols, i al professor circular per la classe realitzant les correccions necessàries.
En la recuperació (després del treball per terra) la música ha de ser lenta i suau per a facilitar la realització dels estiraments estàtics. Els temes populars lents són sempre molt agradables.

Consideracions especials

S'han d'utilitzar cintes de bona qualitat (TDK, SONY HF, MAXELL). És aconsellable el mantenir tota la música en una sola "cassette" per no haver d'interrompre la sessió. El "Beat" de la música ha de fluir fàcilment d'una cançó a l'altre. És convenient que les pulsacions de base no canviïn, ja que si això succeeix es pot trencar el ritme de la sessió. Per evitar la monotonia, la música haurà de canviar-se dues vegades al mes com a mínim.

Prevenció de lesions

Segons un article publicat a la revista *Physicians and Sport Medicine* el 1985, el 75% dels professors i el 43% dels alumnes patien algun tipus de lesió deguda a la pràctica dels aeròbics. Per intentar disminuir el risc que es produeixin lesions s'hauran de prendre tota una sèrie de mesures:
1– Realitzar els exercicis en superfícies especials per tal de disminuir l'impacte (Superfície elàstica).
2– Utilitzar calçat que augmenti l'absorció i l'estabilitat.
3– Posar molta atenció a la posició i la correcta biomecànica dels diversos moviments.
4– Incorporar els moviments del low impact.
5– Posar atenció a les necessitats individuals.
6– Les classes hauran d'ésser donades per professors qualificats.

Conclusió

La popularitat de les classes d'aeròbics han anat en augment dia a dia per molts comentaris que li resten prestigi i de l'elevat nombre de lesions, el que tenim davant nostre és un esport que s'ha anat jugant sense regles. Si un dia tenim una classe amb un professor i l'endemà la tenim amb un de diferent és molt probable que no s'assemblin de res.
El que els estudis més recents ens demostren és que els aeròbics són una disciplina en sí mateixa, que necessita les seves pròpies regles, per tal d'aconseguir grans beneficis pels seus practicants, reduint al mínim el risc de lesions.
Els punts que s'han exposat anteriorment estan basats en la normativa exposada pel A.C.S.M., i si pretenen ser una guia, no exposen cap coreografia específica, ja que aquesta depén molt (igual que en la dansa) del nivell dels participants i de la música escollida.
Encara que ens cenyim estrictament a aquestes recomanacions, el més probable és que si d'aquí uns mesos les revisem segur que n'hauran aparegut de noves. Ja que si les classes d'aeròbics amb ritmes desenfrenats no paren, tampoc ho fan els científics en els seus laboratoris per tal d'oferir-nos el millor dels seus descobriments.

BIBLIOGRAFIA

POLLOCKAND BLAIR, MICHAEL L.– *Exercise prescription* Joper Gener 1981.
JOGGER, MEMORY.– *Ask Before you Dance.* The physician and Sports Medicine. Vol. 10 N. 9 Set. 82.
ANTENPEG.– *Low Impact Aerobics comes of age.* R.N.. American Fitness. Set. 1985. Vol. 5.
MARTÍN, JULIA.– *On again off again-aches and strains.* Self Magazin. Set. 1987.
PAFFENBERG, RALF S.; HYDE, ROBERT; ALVIN, L.; wing-and Chung Cheng-Hiech:*Physical activity, mortality and longevity.* The New England Journal of Medicine 1986. Mars 1986.
PARACHINY, ALLANS.– *New Aerobic Guide Lines.* "Los Angeles Times". Maig 1986.
Aerobic Theory and Practice. Aerobics and Fitness Association of America, Sherman Oaks, C.A. 1985.
ARLETTE, PERRY.– "The Workout of the Future". Ph. D. Shape, Septembre 1987.
DR. BOADA DURÁN, ENRIQUE.– *Apunts del Seminari d'Aeròbics. Bonasport, Desembre 1987.*

DANSA-JAZZ

Marta Castañer i Balcells, llicenciada en EF, Pedagogia i CE. Professora GRE-INEFC-Lleida

(Conjunció de la gimnàstica neosueca, dansa acadèmica i jazz).
Apareguda en la Gimnaestrada de Viena 1966, es desenvolupa amb Mònica Beckman que considerà la necessitat d'utilitzar la música com a factor educatiu (creativitat i motivació), i la riquesa del folklore autòcton afroamericà.



Modern Jazz Dance, Rock Jazz, Comedia-musical-Jazz, Disco-Jazz, Funky-Jazz, Free Style Jazz... són diverses accepcions que hom pot trobar arreu en submergir-se en la complexa forma d'expressió artística que és la DANSA-JAZZ.

Apropant-nos més al nostre mercat, la gimnàstica-Jazz, l'Aerobic's, voreigen la Dansa-Jazz i en entrar en el terreny de designació de la "dansa" mètodes i objectius es confonen, sobretot per qui perd la visió teleològica, si no filosòfica de cadascuna d'aquestes activitats. Estem acostumats a veure-les com a mercaderies de consum on els valors artístics, pedagògics i formatius generen una amalgama poc delimitada per a cadascuna d'aquestes activitats.

La gimnàstica, per la seva aplicació utilitària, esdevé molt més popular que la dansa, malgrat ser la manifestació artística més primària de l'home, per tant hom acostuma a fer extensible la concepció gimnoesportiva de la Gym-Jazz a la Dansa-Jazz en detriment de la seva essència artística.

La *Dansa-Jazz* es fonamenta en un valor *tècnic-artístic* la finalitat de la qual és el *propi desenvolupament de l'acció dancística* i les seves dimensions de *cóm i què desenvolupar vers l'espectacle.* L'especificitat rau en la sol.licitud d'estètica i creació dins l'expressió del moviment.

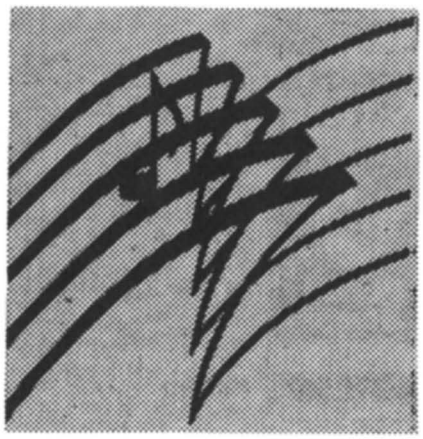
De forma molt més recent i alhora coetàniament a la Dansa-Jazz, la *Gimnàstica-Jazz* es fonamenta en un *valor gímnico-utilitari* on l'important són els *resultats físico-motrius* de determinades accions. L'objectiu de millora de la forma física i la salut troba en el Jazz un suport motivacional i d'excitació emocional del sistema nerviós en emprar la *música com a potenciador dels moviments gimnàstics.*

Certament ambdues activitats solen convergir en alguns *objectius comuns* quant al *coneixement del propi cos* i al *tipus de sol.licitud físic-motor;* de fet la Gimnàstica-Jazz és el resultat d'un tipus de gimnàstica tradicional que ha absorbit alguns trets de la Dansa-Jazz tals com: els *moviments d'oposició i dissociació* i el fet d'emprar uns estils de música semblants.

Un estil de dansa vulnerable

Vulnerable quant a que la **Dansa-Jazz** ha anat sobrevisquent a cada època en saber adaptar influències i modificacions de diferents ètnies al carretó d'història que des de fa anys arrossega. El Jazz no és només música o dansa, o un estil de música que incita el moviment corporal, és un tipus d'expressió artística complexa i de gran riquesa quant a que esdevé un mitjà comunicatiu, amb un llenguatge propi del fer de cada comunitat i canviant de generació en generació. Com diu Hélène Pisard: "*És un tot sonor i corporal, imatges simbòliques, melodies ritmades, clams i burles carregades d'esperança, d'exaltació de la revolta*".

Cal remarcar que la Dansa-Jazz ha conservat la capacitat d'improvisació tal i com la música jazz s'ha caracteritzat des de sempre.



El Jazz, abans d'ésser música instrumental o traduir-se en Dansa, fou essencialment vocal:

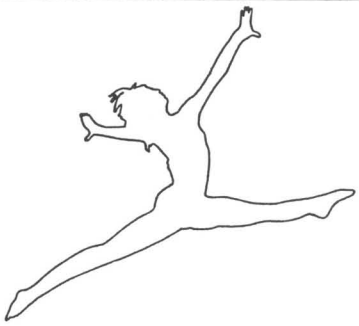
- Dos segles enrere el culte de Voodoo exportat pels esclaus.
- Les cerimònies protestants vers 1800.
- Els *Blues o gospels* com a cants o crits dels paisans negres.

Fou després de l'abolició de l'esclavatge que la comunitat negra inicià una gran llibertat d'interpretació instrumental del jazz ja dins la comunitat americana.

Les arrels dancístiques del jazz són els gestos ancestrals que acompanyaven els rites i les cerimònies antropològicament descrites com de "pas" (neixements, pubertat, casament, mort), on la dansa canalitzava les emocions del moment, del "pas", a través del moviment.

Posteriorment en passar per la via americana, el Jazz esdevé el modus d'expressió de la vida urbana i moderna, caracteritzada per un "deixar anar" al cos inspirat per la varietat del llenguatge urbà.

Així, doncs, la Dansa-Jazz s'ha vist nodrida per la dansa africana i la dansa moderna americana, és a dir, per la dansa negra d'una banda i la dansa folk per l'altra, barreja que donà origen a la dansa Tap. Trobà un dels millors motors coreogràfics amb el treball d'Alvin Ailey, qui a través d'una acurada tècnica de dansa clàssica i de Modern-Danse, aconseguia traduir en expressió jazzística l'experiència de la misèria humana, prostitució, violència..., una Dansa-Jazz portadora d'un veritable missatge humà. La Dansa-Jazz va anar adaptant part del tecnicisme de la dansa clàssica acadèmica i moderna que li aportaren Jack Cole i



Twyla Tharp entre d'altres.
Però el llenguatge occidental ha oblidat la primerenca arrel del Jazz globalitzadora d'una expressió complexa i total; l'ha traduït sota els seus esquemes lògics i analítics que han nuat el Jazz en tres directrius: el *Jazz, propiament dit, per a designar l'estil musical*, els *Blues o Gospels són els cants primitius i la Dansa-Jazz que correspon al moviment corporal.*
Si en els principis de segle la base era bàsicament l'improvització. Les tendències de la dansa moderna, que trenca els cànons clàssics del ballet, fa les seves incursions, vers els anys trenta, en la Dansa-Jazz quant a *l'aspecte coreogràfic* adreçat a la creació d'espectacles, amb la qual cosa es constata una trajectòria que va des d'un tipus de dansa etnològica que responia a una funció social, a un tipus de dansa més escènica causada per l'adaptació continuada de diferents tarannàs culturals i artístics de la dansa.

Una evolució dancística i musical

La trajectòria canviant de l'estil del jazz musicat ens delata l'evolució d'alguns trets de la Dansa-Jazz.
En termes generals hom pot distingir dues formes ben diferenciades en funció de la *base temporal del ritme emprat*, així:
El Jazz Cool el donen tots els estils musicals de ritme lent i malencònic de caire més ancestral provinent de l'època de l'esclavatge. Generen un tipus de *moviment* més *continuat i ondulatori* on el centre d'acció rau en els moviments pèlvics alhora que es dóna una sensació de vinculació, inclús "fusió", amb el sòl degut al constant contacte que els peus mantenen amb ell.
El Jazz Hoot respon a uns *esquemes rítmics ràpids i més o menys trepidants*. Correspon al sentir ètnic africà on el moviment del cos en la dansa té una funció percussiva i d'accentuació



constant. Alhora aquest mateix esquema tribal es tradueix de forma semblant en el pas ja esmentat, a la urbs moderna americana on els nous estils musicals evoquen l'agitació de la vida urbana.

Actualment es sol utilitzar prioritàriament els *ritmes binaris*, sempre constants que solucionen el temps dels moviments la qual cosa indueix a utilitzar de forma excessiva segons el meu parer, la música disco; però... ¿i el plaer d'intentar adaptar moviments a *esquemes rítmics incerts* que hom no pot preveure per la qualitat de la música?

Quan està assimilada la base tècnica de la dansa acadèmica hom pot gaudir imbuint-se en un tipus de Jazz polirrítmic com el de Count Basie o Mile Davis... saber carregar o simplificar el ritme donat per una trompeta, saber accentuar el contratemps ...tot amb les infinites possibilitats de moviment del cos.

Com ja he esmentat, les arrels dancístiques del Jazz rauen en els gestos ancestrals dels rites de pas on la dansa canalitzava les emocions del moment, l'expressió de l'energia generava la creació de formes rítmiques molt diverses i, en molts casos, de difícil decodificació; així tenim, per exemple, les anàlisi de les línies de composicions rítmiques emprades pels Pigmeus, que només s'han aconseguit fer per l'ajut de mitjans informàtics, la qual cosa ha permés evidenciar la complexitat de la seva *polifonia i la precisió de les correspondències rítmiques* donades per simples instruments rudimentaris com flautes, bastons, les mans i la senzillesa de la veu.

Aquest substrat aflora en l'estil "swingante" dels *Jazz-Bands*, de principis de segle, on els negres introdueixen *ritmes a 5 temps, contre-temps i síncopes* que donen una sensació de continu balancejament rítmic.

D'altra banda cal tenir present el que he esmentat sobre la capacitat de la Dansa-Jazz d'evolucionar en funció de la música i el tarannà social del moment. La història en aquest cas ens serveix de molt, ara podem fer antologia d'èpoques passades gràcies a aquesta forma d'expressió artística i jugar amb tots els seus elements:

des dels *Ragtimes* d'en Scott Joplin, interpretats al piano i ballats a mode de claqué a representar un gènere burlesc com el *Cake-Walk 20* amb la música d'en Louis Amstrong i gaudir d'aquell balancejament rítmic constant de que parlàvem, així com recordar els *Charleston* i el *Big Apple* (inclús recordar les "marathons" de ball per parelles de l'època). Crear alegres grans musicals tipus *All that Jazz*, fins a entretinguts muntatges de *Free-Style-Jazz* de caire Pop o bé Rock.

Les bases de treball tècnic

El món del jazz genera una *atmosfera de treball físic molt diferent* de la que genera la dansa clàssica i acadèmica, sempre sobrenatural i encasellada en les seves línies. Gaudeix d'un caràcter contemporani adreçat a la vida moderna i sobretot la de caire urbà.

Després de dibuixar els paràmetres d'evolució de la Dansa-Jazz com a forma d'expressió ètnic-social, cal pintarlos amb llur forma d'expressió tècnic-artística. Sintèticament cal fixar els següents aspectes:

- una *verticalitat "baixa"* deguda a la gran relació amb el sòl, a través dels demi-pliés, que evoquen la Dansa Africana per contrast al *sentit "aeri" de la Dansa Clàssica**. Aquest aspecte està directament relacionat amb la forma d'*atac del sòl amb el peu plà* i no amb la *punta com en clàssic*.

* recordar l'etimologia de Jazz amb chassé

- *canvis de pes a través de desplaçaments ràpids d'un peu a un altre*, permeten els *canvis de direcció i el treball del contra-temps*.
- la *tendència dels moviments surten del maluc* i confereixen un caràcter sensual a la dansa.
- la *naturalitat dels moviments en base a la marxa natural* que indica que la majoria de moviments es realitzin en *oposició segmentària i articular* (braços-cames-espatlles-cap-maluc...).
- gran importància al treball de *dissociació o "aïllament" segmentari* així com dels moviments angulars.
- arran de la dansa acadèmica, la Dansa-Jazz s'ha procurat una disciplina tècnica quant a pliés, relevés, battements, ronds des jambes, passés, chassés, tours, pirouettes i tot tipus de girs i salts.
- arran de la dansa moderna s'inclou el "contract" com a element de treball tècnic que coadjuva a la canalització d'energia així com afavorir l'estil relaxat que requereix la Dansa-Jazz. (Recordar que la característica d'improvització i de saber imbuir-se en una rítmica més o menys sincopada depén de la capacitat de saber combinar la tensió dels moviments enèrgics amb un relaxament informal).
- predomini del treball en paral.lel* i inclusió de moviments en en-dedans (rotació interna del maluc).

Relació música/Dansa-Jazz

En revisar la utilització que de la música en fan els professionals de la Dansa-Jazz tant per les seves composicions com dins les sessions que imparteixen, hom pot constatar una certa diversitat però sempre dins d'uns cànons co-

* les puntes dels peus dirigits frontalment, les articulacions del maluc, genoll i turmell s'encaren frontalment.

muns que difereixen de la llibertat total d'elecció musical de la dansa moderna i contemporània. Per a ells la música Jazz aporta varietat de formes rítmiques, contra-temps, síncopes, silencis... que impliquen una multiplicació indefinida de les possibilitats de moviments. Així, per exemple, per a Michel Rají, és la gran dificultat de la pròpia música la que obliga a conèixer les impulsions ternàries, les síncopes, els contre-temps, que fomenten la improvització, però quan requereixes que els moviments es basin en un tempo, la musicalitat i els impulsos, el Jazz no serveix, cal recòrrer a músiques com les de Keith Jarreth, John Surman...
Per a Matt Mattox "és una recerca constant d'una relació íntima amb la música".

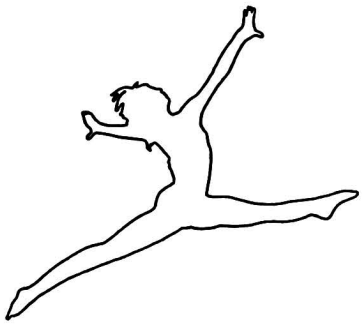
De forma generalitzable podríem dir que amb la música no es cerca un simple acompanyament sinó que aquesta és emprada com a mitjà pedagògic per a imprimir una certa emocionalitat als ballarins, o per tal de crear un ambient, que com ens diu Serge Alzetta cada alumne reacciona a un tipus d'instrumentació, de veu i de musicalitat concreta.
D'altra banda, pels debutants, hom sol utilitzar les nocions rítmiques binàries i ternàries com a forma d'apropament i d'iniciació a la música-jazz.
De fet la cobertura musical que actualment suporta la dansa-jazz peca d'un cert eclecticisme, la música de moda de cada temporada és la més fàcil d'emprar. És que el que més importa és complaure a la majoria?

La Dansa-Jazz es caracteritza sempre pel ritme, de fet hom no podria diferenciar la vibració sonora de la vibració corporal o energètica. Hélène Pisard.

Si aquesta veritable fusió ha acompanyat a la Dansa-Jazz en tota la seva evolució històrica, per què perdem aquest sentit en voler racionalitzar els moviments i neutralitzar, si no reduir el repertori musical de suport?

BIBLIOGRAFIA

DOOD, GRAIG.– *Ballet and Modern Dance.* New York, E.P. Duttun. 1980.
GIORDANO, GUS.– *Antology of American Jazz Dance.* Gd, Evasto Illinois.
MEURCER, ROBERTO.– *Jazz Dance.* Education Physique et Sports nº 170. 1981.
PISARD, HÉLÈNE.– *La danse jazz. De la tradition à la modernité.* Paris, Gd, Amphora. 1984.
WILLIEM, LYDIE.– *La danse de jazz.* Revue de l'Education Physique. 1979.



dossier

EL SUPORT MUSICAL EN LA GIMNÀSTICA RÍTMICA ESPORTIVA

Marta Castañer i Balcells, llicenciada en Educació Física, llicenciada en Pedagogia i Ciències de l'Educació, professora GRE INEF-Lleida

Anàlisi sobre la utilització que de l'estructura musical fan els diferents esports amb suport musical en alguna de les seves modalitats (gimnàstica rítmico-esportiva, artística femenina, patinatge artístic...).

Quan es parla de gimnàstica rítmica esportiva el mateix nom ja ens delata l'essència rítmica de l'activitat, però no hauríem d'entendre el concepte d'una forma exclusivista, que faci ignorar que la resta de les disciplines esportives també tenen una base rítmica, i això pel simple fet de no utilitzar l'element musical ni cap ritme extern. L'especificitat de la GRE rau en el treball corporal expressiu i simbòlic que suscita la música. Això ens fa pensar que hi ha moltes maneres de classificar les diverses activitats físico-esportives i que, si s'escau de classificar-les en funció del ritme motor que representen, la GRE, igual que la gimnàstica artística, gaudeix d'un ritme motor diferenciable de les altres activitats esportives.

¿Qui no ha sentit, per exemple, en un entrenament d'atletisme, en un partit de bàsquet i en circumstàncies semblants frases tals com: no canviïs el ritme!, manté aquest ritme,! abaix el ritme, és massa fort!, i d'altres de semblants?

Quant a la possible classificació de les activitats físiques esportives com a ritmes motors, podríem fer referència a la idea d'Henri Lamour, el qual en fa un intent de classificació al seu llibre: *Pédagogie du Rythme*.[1]

Classificació de ritmes motors

- Moviments periòdics: caracteritzats per una successió regular d'actuacions. Per exemple: caminar.
- Estructures repetitives: També es reprodueixen periòdicament, però amb diferències qualitatives d'estructura interna quant a durada i intensitat. Per exemple: la cursa de tanques.
- Estructures no repetitives: Tenen una base periòdica subjacent; són formes motrius que no es presenten en formes idèntiques. N'és l'exemple la GRE.
- Estructures aperiòdiques: Els elements repetitius i periòdics no apareixen d'una forma significativa en la motricitat del subjecte. Per exemple: els esports col.lectius.
- Infraritmes: Són estructures temporals curtes desproveïdes de periodicitat manifesta. Per exemple: l'smash, el colpeig.

El ritme és un dels grans fenòmens presents en qualsevol manifestació de la vida; s'ha arribat a dir: "sense consciència rítmica res no es pot realitzar,[2] o també: "sempre hi ha una música interior" (Maurice Bejart).

Moviment-ritme-música

Entre el cos i la música s'estableix un element comú: el moviment; una mesura comuna: el temps, i una forma comuna d'expressió: el ritme.

En moltes de les activitats que desenvolupen d'una forma especial aquest sentit del ritme (dansa-jazz, gimnàsti-



ca-jazz, expressiva...) la relació cos-ritme planteja tres nocions fonamentals: el temps i la velocitat d'execució, la tensió i l'energia; són factors també evidents en la GRE, on la música comporta uns graus tensionals que en el moviment es tradueixen en impulsos dinàmics de la mateixa intensitat. El ritme corporal sembla respondre a la llei d'alternança contínua pel que fa a tensió-relax i a accents marcàts i fluixos,i ens dóna també la imatge de fluïdesa del moviment. "Jo tinc molta tendència als principis de fluïdesa i d'adaptabilitat, per a mi, un intèrpret, un ballarí, ha d'ésser capaç de passar d'una emoció a una altra, d'un tipus de moviment a un altre".[2]

L'harmonia de la música combina simultàniament els sons, amb la qual cosa introdueix dos nous conceptes: consonància i disonància, que són els que precisament es tradueixen en aquests graus tensionals i de relaxament.

En pràctica actual de la GRE s'estableix una clara distinció entre dues grans vessants:

- Vessant disciplinar i codificada: de competició i, per tant, d'esport espectacle. Aquesta és la que els canals de comunicació (mass-media) ens sol oferir.
- Vessant educativa, extensible a d'altres camps d'actuació, tals com els de la recreació i la rehabilitació.

En totes dues vessants la GRE es justifica pel treball interrelacionat cos-aparells lleugers manipulables (cèrcol, cinta, corda, maces, pilota i altres) i la seva sincronització amb la música, sempre present.

Cal tractar en primer terme de la implicació de la música en l'àmbit educatiu; en segon lloc es considerarà la GRE d'alt nivell i de competència, que és la plataforma des de la qual s'estan marcant les directrius a seguir en el

¿Qui no ha sentit, per exemple, en un entrenament d'atletisme, en un partit de bàsquet i en circumstàncies semblants frases tals com: no canviïs el ritme!, manté aquest ritme!, abaixa el ritme, és massa fort!, i d'altres de semblants?

procés creatiu que suposa l'acompanyament musical.

Àmbit educatiu

La música no es pot reduir a la sola funció de suport rítmic del moviment, sinó que cal saber explotar tota la seva riquesa si és que es considera com a forma de complementació i d'organització del medi educatiu.

De fet, dins les sessions d'EF, se sol tenir per costum considerar que l'organització del medi es redueix de forma exclusiva a l'organització del material dins l'espai.

La presència de la música hauria de considerar-se com una forma d'organització del medi sonor, que s'introdueix com a variable que permet jugar amb una gamma major de factors que es desprenen tant de la riquesa intrínseca de la música com del repertori musical emprat.

D'altra banda, si tots els que d'alguna manera estem lligats al món de l'EF tenim en compte l'etapa de familiarització al material i al medi, per què doncs no pensen que pugui existir igualment una familiarització al medi sonor, representat pel ritme i la música?

Sembla ser que, arran de les noves tendències pedagògiques i psicomotrius, l'escola sol.licita el desenvolupament de la receptivitat musical lligada al moviment corporal. Però també és evident que això queda molt reduït en els ensenyaments mitjans i superiors, on es treballa el cos i també es treballa la música, però per separat. Això es tradueix en mancances; amb tot, el punt crucial de la qüestió rau a preguntar-se si aquestes manques existeixen *a priori* en els mateixos educadors físics. Potser seria necessari que tots i cadascun dels que estem en actiu en l'EF féssim un balanç per establir quina és la valoració que confereix a la música, al ritme, –al medi sonor en definitiva– dins la pròpia tasca.

L'element rítmic és el resultat de la nostra capacitat d'organitzar els diferents materials sonors en funció de la seva intensitat dins del factor temps.

La música és una eina pedagògica important en el tractament de la motricitat i ofereix un bon repertori de valors didàctics:

- és força motivadora
- genera el plaer de l'execució del moviment
- provoca l'atenció i el plaer per l'estètica del moviment.
- potencia la sensibilitat vers el ritme i l'expressió corporal
- provoca una reducció de tensió, incomoditat i possible avorriment del treball corporal en oferir la possibilitat d'abandonar-se al seu dictat
- el graus tensionals de la música es tradueixen en la dinàmica, la forma, la força i la temporalitat del moviment
- la resposta motriu de les facultats coordinatives i de l'educació en la percepció espàcio-temporal.

La riquesa intrínseca de la música estimula directament la via informacional de l'individu de forma *exteroceptiva,* incideix en la via energètica i en l'*interoceptiva* (ritmes cardíac i respiratori) per traduir-se (expressar-se) a través de la via cinestèsica i de propiocepció.

S'ha d'entendre el cos com a intèrpret i transformador dels estímuls que ens rodegen, en l'àmbit dels quals els de caire sonor han d'ésser considerats al mateix nivell dels tàctils i visuals, que solen ser els més emprats en el món de l'EF i l'Esport.

Hi ha diferents temptatives interdisciplinàries que intenten conjuminar treball del cos, el de la música i altres matèries escolars a fi de trobar una polivalència qualificativa als efectes sonors susceptibles de ser representats pel moviment del cos. N'és un exemple la de Paulina Osona.[4]





Renovació de la GRE: noves tendències en l'acompanyament musical

La GRE és una activitat d'expressió gímnica basada en una xarxa d'interaccions entre el cos, els aparells manipulables i la música. En els nivells de competició està destinada a ser executada, observada i també jutjada; i és precisament per aquesta via de jutjament per on la GRE, igual que la gimnàstica artística, és limitada pel reglament, en el qual les exigències rítmiques afavoreixen el desenvolupament d'una dimensió expressiva autoregulada i específica.

Si fem referència a les prescipcions del reglament i a les concepcions generalitzades que fins fa relativament poc s'ha mantigut tocant a l'acompanyament musical de la GRE, sorgeixen idees tals com:

"L'acompanyament musical representa una part inseparable del moviment" (reglament i codi).

"Ha de correspondre al temperament i caràcter de la gimnasta".

"El moviment i la música han de representar una unitat".

"La GRE ha de vetllar per l'harmonia més perfecta entre el moviment i la música".

"Ha d'existir un estret lligam entre el moviment de la gimnasta i la música: la melodia i el dinamisme de la música han de determinar les formes del moviment de la gimnasta" (Bodo Schidt).[5]

Hi ha hagut, però, moltes concepcions que donen prioritat al moviment per sobre del suport musical:

"Per l'educador, què és el que prima?... el moviment, la música ha d'estar al servei de l'educació del moviment" (H. Medau).[6]

"La música està per ajudar a sostenir l'execució del moviment, té un paper secundari en servir al gest i no en precedir-lo" (D. Roger).[7]

En termes generals, s'han considerat també durant molt de temps uns cànons molt concrets d'acompanyament musical per a cadascun dels aparells, la qual cosa afavoria l'estancament en l'elecció de temes musicals en detriment de l'experimentació amb nous temes i nous criteris de variació. Així, doncs, s'ha lligat la corda amb un tipus de música ràpida i tallada; en canvi, la cinta sembla que no podia admetre el més mínim atur de la música: aquesta hauria d'ésser continuada i viva (en front d'això, actualment han aparegut intents de treballar exercicis de cinta amb l'acompanyament de la percussió d'un tambor). Per als restants aparells també se seguia els mateixos criteris d'establir un tipus de música precisa i concreta.

D'altra banda, el fet que en nombroses ocasions s'utilitzin músiques de caràcter folklòric, com per exemple: música espanyola, sirtakis i d'altres, indica que es vol fer referència al fet artístico-cultural d'una comunitat determinada amb un ingredient elevat de popularitat que respon a unes idees estètiques universals. Però també s'ha arribat a abusar d'aquest tipus de música i, en molts casos, ha esdevingut repetitiva, de manera que ha obligat el moviment a respondre a la música sempre. Però es pot entendre que també pot oposar-s'hi, i que els silencis poden ésser igualment interpretats.

En front de tota aquesta evolució s'ha vist la necessitat de sotmetre l'acompanyament musical a contínua revisió, per tal de no estancar-se en cànons estrictes a l'hora de musicar els exercicis i cercar formes fàcils i, més encara, per no deformar l'estructura interna d'un tema musical original mitjançant l'adaptació d'arpegis, acords i ponts. És a dir, el que molts cops s'havia dit: "el pianista fantasiejarà el tema musical escollit" (adaptació), procediment amb el qual, ben segur, es deforma la qualitat pròpia del tema originari.

La tècnica artística i d'execució de la GRE està sotmesa a constant renovació i superació. Hi ha exercicis en els quals sembla que la gimnasta executi diferents elements lligats a la música, però que aquesta no arriba a interpretar-la. Un dels propòsits de la GRE és que la gimnasta, a través d'una execució correcta, esdevingui també el vehicle d'interpretació corporal de la música, i és precisament aquí on rau el talent artístic d'interpretació de les gimnastes.

S'ha considerat evident que cal sotmetre l'acompanyament musical a contínua revisió per fer possible cercar nous trets artístics i estilístics que representin la renovació qualitativa, la qual ha de mantenir un equilibri amb el procés de renovació de la tècnica d'execució corporal.

També la idea dels pout-pourris s'ha rebutjat molt, per tal com les composicions cerquen cada cop més una idea central que ultrapassa una simple execució i que requereix tant una solidesa sonora com un equilibri sonor.

Tenim referència que en els campionats del món celebrats a Estrasburg l'any 1983, l'equip de la República Federal d'Alemanya es va presentar amb un exercici de conjunt on l'acompanyament era el d'una flauta de Pan interpretada en directe, i també que Lilia Ignatova presentà l'Ave Maria de Schubert interpretada al violí; ambdues actuacions van constituir moments molt importants per la novetat de l'aportació i van aconseguir que el públic es comportés com a auditor i no pas com a simple visualitzador. Darrerament la música havia començat a esdevenir un simple acompanyament de fons que responia a uns cànons més

El ritme és un dels grans fenòmens presents en qualsevol manifestació de al vida.

Sembla ser que, arran de les noves tendències pedagògiques i psicomotrius, l'escola sol.licita el desenvolupament de la receptivitat musical lligada al moviment corporal.

o menys estrictes i a un tipus d'idees internacionalment acceptables i amb poques possibilitats de variació.

Quan en el darrer Clínic de GRE, celebrat a Valladolid el novembre passat, l'entrenadora de l'equip nacional de Bulgària, Neschka Robeva, va tractar de l'acompanyament musical dels exercicis, va exposar el fet que, en aquests primers intents de renovació i experimentació en la creació musical, el públic i també bona part del jurat solien mostrar-se reticents i no gaire proclius a acceptar aquest tipus d'innovacions. Això fa pensar que la GRE, igual que la gimnàstica artística , ha generat un públic eminentment visualitzador de l'execució estètica –que són la immensa majoria–, i de l'execució tècnica –que són els més experts. Precisament ara que es fa evident i necessari el paral.lelisme de l'experimentació en la creació musical, ens hem trobat amb un públic molt poc auditor, acostumat únicament a visualitzar, i per al qual la música juga un paper secundari i funcional. Arran d'aquestes noves exigències el reglament tècnic ha presentat les següents modificacions:

– El conjunt pot adaptar música orquestrada

– Els exercicis individuals admeten qualsevol acompanyament uniinstrumental, excepte els interpretats per la bateria,l'orgue i la veu.

Conseqüències: el colorístic campionat mundial de Varna (Bulgària) el setembre de 1987 acostumats a la tímbrica pianística, el públic s'ha vist emotivament mudable per la diversitat de temàtiques musicals i tímbriques emprades: darrera el tango vivaç un classicisme exquisit.

Com a conseqüència s'amplia el repertori dels esquemes motrius tant de moviments tècnics corporals com coreogràfics.

És possible considerar el públic com un ens, un conjunt capaç d'adaptar-se a les innovacions en activitats que, com el cas de la GRE, estan concebudes en bona part per a ser observades i jutjades. És bastant reconfortador també veure que la "moguda" de recerca de noves iniciatives en l'acompanyament musical es duu a terme ja des dels nivells de base competitius, on l'intent de superació i renovació consisteix també a tenir cura del clima sonor. En aquest aspecte també és important ressenyar el paper de l'acústica en el nivell de campionats en els quals no hi ha hagut possibilitats d'acompanyament musical en directe i s'hi ha hagut d'utilitzar gravacions en cinta que exigeixen una cura estricta de la qualitat de les gravacions. Això repercuteix alhora en l'estructura física del so i en les seves propietats, que són elements components de l'acústica. D'ací la importància de tenir cura de qualitat de les gravacions i del material sonor que s'empra.

Però no tot rau a cercar l'estètica musical; la renovació en aquest àmbit afecta igualment el llenguatge coreogràfic i de composició quant a idees i elements concrets. Així, per exemple, cal tenir en compte que el moviment por respondre a la música, però que també pot oposar-s'hi, i d'aquesta forma crea potser, un nou joc d'intensitats efectistes, de contrastos. ¿Per què no adaptar el moviment continuat de la cinta a un tempo lent i amb sonoritat de baixa intensitat? Fins i tot els silencis poden ser interpretats; de fet, a l'espectador li resulta dicícil d'entendre'ls, ja que transmeten una sensació de buidor.

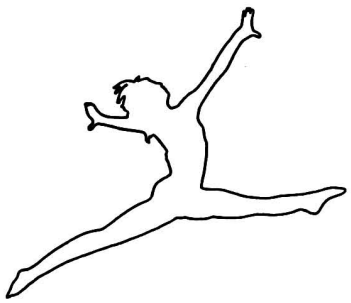
Tot està molt en funció del caràcter rítmic i de la motricitat particular de cada exercici, de la visió i l'estructura horitzontal i vertical de l'exercici, que en el cas del conjunt mostra molta més riquesa d'elements coreogràfics, tals com la imitació, el cànon, l'oposició de parts, fins i tot d'una solista, amb diverses formes d'acompanyament per part de les altres gimnastes.

S'arriba a un punt on cal plantejar-se si la música és abans o després, i on es pot formular la qüestió de la subordinació del muntatge i la composició a l'acompanyament musical o a l'inrevés.

Si fem extensiva la qüestió a altres àmbits coetanis, com poden ser el de la dansa i d'altres, constatem que, per a uns, la forma musical és la que proposa el quadre arquitectònic a l'obra coreogràfica i de composició com a font d'inspiració; però, per a d'altres, el fet de supeditar-se a la forma d'un obra musical determinada suposa restringir l'autonomia del llenguatge i de la idea expressiva feta *a priori*, ja que la música sempre dóna una forma preexistent. D'ací la recerca de l'ideal consistent a trobar una comprensió mútua entre l'entrenador-coreògraf i el músic, el qual ha de saber entendre l'essència, en aquest cas, gímnica, que pugui donar opció a totes les possibilitats d'estructuració del procés creatiu que és composició-acompanyament musical.

Notes:

1. Lamour, H.: *Pédagogie du Rythme*. Revue EPS. 1985.
2. Petit, Dominique: *Corps et graphies*. EPS. núm. 207.
3. Marrazo: *El cuerpo es mi lenguaje*. p. 29.
4. Imeroni, Andrea: *La educación por la danza*. Paidós. 1984.
5. Bodo, Schmidt: *La Gymnastique Rythmique Esportive*. Ed. Vigot.
6. Medeau, H.: *La méthode Medeau*.
7. Roger, D.: *L'importance de la musique en GRS*. Revue EPS. núm. 170.



dossier

APLICACIÓ EDUCATIVA I ESCOLAR DE LES DANSES FOLKLÒRIQUES

B. Alfredo Larraz Urgeles, professor d'EF en el C.P. San Juan de la Peña de Jaca (Osca)

Les danses folklòriques han estat l'expressió física de la cultura dels agrupaments socials.
Estudi de la integració de la dansa popular i folklòrica en els programes d'activitats dinàmico-educatives o recreatives.

Introducció

Les danses folklòriques, utilitzades amb una visió oberta i amb una metodologia adequada, presenten una aportació educativa important a les classes d'EF escolar.

Danses col.lectives i/o danses folklòriques

Des d'una perspectiva educativa, el terme danses col.lectives desmitifica el folklore i n'allunya el que té de purisme, tradicionalisme, autenticitat i simbolisme.

Aquest terme de danses col.lectives es refereix a una utilització més espontània, més oberta a la creació, a l'experimentació i a les variacions.

"El folklore suposa, en efecte, un purisme, un respecte a la tradició, una recerca de l'autenticitat i fins i tot un simbolisme que ultrapassen el problema educatiu al qual ha de fer front l'educació física escolar" (Y. Surrel, 1973).

No pretenem pas afirmar que el folklore no sigui interessant, però per a nosaltres ho és més l'ús que en fem.

El folklore fou durant molt de temps una art popular les tècniques del qual eren familiars i força elementals, de manera que donava a un gran nombre de persones l'oportunitat d'expressar-se. Pertanyia a tothom, no era pas de l'èlite o dels professionals; no hi havia d'un cantó els iniciats i de l'altre el públic. Existia un art simple, viu, obert a tothom, viscut i inventat per tothom. És justament aquesta dinàmica la que volem recrear a les nostres sessions.

El nostre treball es fonamenta en les danses folklòriques de tots els països, amb una visió àmplia i universal de les riques aportacions que aquests continguts poden oferir al "vívid" motor del nen.

Les danses col.lectives es limiten a ser "dansades", val a dir que utilitzen moviments ordenats en l'espai, ritmats en el temps i proveïts d'un suport sonor, però són sobretot executades en grup.

Projecte d'animació a partir de les danses col.lectives

Objectius i continguts

1er. El plaer de ballar, el plaer de l'activitat. La dansa col.lectiva allibera el grup de les tensions, és cooperativa, reforça la cohesió, responsabilitza l'individu en una realització comuna, fa

El plaer de ballar, el plaer de l'activitat. La dansa col.lectiva allibera el grup de les tensions, és cooperativa, reforça la cohesió, responsabilitza l'individu en una realització comuna, fa accedir a cada individu a una major disponibilitat motriu; sempre salvaguarda el que és essencial: l'alegria de ballar.

accedir a cada individu a una major disponibilitat motriu; sempre salvaguarda el que és essencial: l'alegria de ballar.

2on. Ballar bé suposa una comprensió de l'activitat. Els objectius d'aquesta activitat a nivell cognoscitiu i psicomotor són: un bon domini corporal, una bona organització temporal i una bona estructuració de l'espai pròxim i llunyà.

El domini corporal

– Comporta aspectes perceptius com són: un millor coneixement de sí mateix, una presa de consciència més fina del cos, coses totes que repercutiran en el millor domini del gest (precisió, coordinació dels recolzaments).

– Guarda relació també amb el millorament de les habilitats motrius, que en el cas de les danses col.lectives són bàsicament referides a les habilitats de les cames, denominades "passos", consistents en accions motrius repetitives que és possible sistematitzar (pas de marxa, saltiró, polca...).

Aquests passos poden ser de dues menes:

– els qui el nen ja posseeix i sorgeixen de forma natural quan se'l posa en situació (Ch. Boucquey, 1974); són els anomenats passos espontanis. Per exemple, la marxa, la carrera, els passos en salt, el galop, el salt, la polca.

– els qui requereixen una aprenentatge, els passos específics, ja que el nen no els posseeix; es tracta en la major part de combinacions, associacions, derivacions o descomposicions de formes simples (passos espontanis) que s'organitzen en el temps. L'encadenament és la unió de diferents passos que neix de les coordinacions cada cop més fines i que suposen un millor domini. Aquests passos, un cop que han estat





apresos, poden automatitzar-se i servir de trampolí per a l'aprenentatge d'altres de nous, per exemple els diferents passos de la jota aragonesa, els de la sardana, les sevillanes, la bolantiantza de Valcarlos A. Larraz, 1986).

L'organització temporal

Robins afirma que la música i el ritme, transformats en moviment pel cos del nen, fan que aquest accedeixi a la percepció. Així, doncs, la percepció temporal tindrà com a base allò que és viscut.

Com a elements de la percepció temporal tenim (Fraise, 1976):

– les nocions de durada o aspecte quantitatiu de la percepció temporal



(cadència, silencis, frases, compàs...).
– les nocions d'ordre o aspecte qualitatiu de la percepció temporal (estructures rítmiques, accentuacions).

L'estructuració de l'espai
En les danses sorgeixen problemes de percepció i estructuració de l'espai. Aquests poden agrupar-se en:
– espai propi, qüestions relacionades amb l'ús de l'orientació del propi cos i del seu propi espai d'acció. Per exemple, quan s'avança cap endavant i tot seguit es gira a l'esquerra, es creua la cama dreta per darrere de l'esquerra i es recolza la part davantera del peu;
– espai llunyà, que pot denominar-se també espai comú, en el qual les accions de l'individu adquireixen un altre sentit i formen part d'unes agrupacions, unes figures o unes evolucions (coreografies) més o menys complexes. N'és un exemple la fila que es creua amb una altra per formar després un cercle.

Principis metodològics
És important donar a entendre als nens que són capaços de "fer" sense atendre a un model.
– Cal partir d'allò que existeix, és a dir, dels gestos que són espontanis a la seva edat.
Normalment tots els nens de més de 6 anys saben: marxar, córrer, saltar, galopar, saltironar, i amb tot això posen en joc les seves coordinacions elementals. Això no farà més que facilitar la confiança que l'individu té en ell mateix, el que farà que s'organitzi o que reorganitzi la seva pròpia motricitat.
– Formularem propostes de situacions lúdiques de recerca, per part del nen, de la relació cos-música. L'educador ajudarà el nen a sentir l'acord gest-música i li proposarà ritmes en els quals la pulsació coincideixi amb el seu temps espontani (al voltant de les 90 pulsacions per min.). Durant tot un període o fase preliminar, l'educador és qui ha d'adaptar-se al nen: "cal seguir el nen per tal que ell posteriorment ens pugui seguir" (N. Lamouroux, 1985).
Progressivament, el nen sentirà la sincronització cos-ritme i ell mateix podrà assajar per a posar-s'hi d'acord. És així com es desenvoluparan les primeres formes de control motor i de coordinació sensoriomotriu. (P. ex.: temptativa d'ajustar-se a una polca o a un vals).

– Els assoliments de cadascú serviran de trampolí per a noves investigacions (nous descobriments); els descobriments dels uns enriquiran els altres o s'hi bescanviaran, i observarem com a poc a poc s'aniran "repertoriant" aspectes com passes, elements de la percepció temporal, elements de la percepció espacial; tots ells sense haverlos adquirit de forma sistemàtica.
– Procurarem crear un ambient distès i alegre.

– En aquests tipus de treball és important un clima de confiança i d'acolliment; sobretot quan alguns alumnes presenten actituds de rebuig en front les activitats d'expressió.

– Les danses folklòriques com a mitjà i no pas com a fi: ens ha d'interessar més el procés que no pas acabar una dansa ballada amb molta perfecció.
– Intentar defugir l'aprenentatge sistemàtic, tancat.

– El nen ha de ser: objecte (l'adult li aporta continguts); subjecte (l'educador facilita l'emergència d'aportacions per nen), i agent (l'adult ajuda a la

L'avaluació podrà fer-se en funció de la valoració de l'interès demostrat en l'activitat, dels continguts adquirits i del procediment utilitzat.

És important donar a entendre als nens que són capaços de "fer" sense atendre a un model.

preparació de projectes en grup per part del nen).
– Cal recordar que per aconseguir una major autonomia haurem de tenir en compte: el domini d'un major nombre de situacions (educació divergent), el desenvolupament de l'esperit crític i la capacitat de prendre iniciatives.

Els procediments
– Els procediments que principalment proposem són la recerca o solució de problemes, i en poques ocasions utilitzarem aproximacions successives i encadenaments. Potenciarem al màxim, doncs, la pedagogia del descobriment i de la recerca.

Els mitjans
– Les ajudes visuals les utilitzarem només en comptades ocasions; no és pas convenient ajudar-se molt de les demostracions-imitacions.
– Els ajuts auditius sense contingut verbal (ajuts sonors) els utilitzarem considerablement per a reforçar els elements de la percepció temporal; entre aquests, la cadència o l'estructura rítmica d'un pas específic.
– Pel que fa als ajuts amb contingut verbal o instruccions, procurarem que siguin els justos i que continguin consignes adaptades al nen.
L'avaluació podrà fer-se en funció de la valoració de l'interès demostrat en l'activitat, dels continguts adquirits i del procediment utilitzat.

Exemple de treball pràctic a partir d'una determinada dansa folklòrica

Objectiu general
– Millorament de les conductes psicomotrius. Millorament de les conductes sociomotrius (cooperació).



Ida Rubinstein bailando con Nijinski, dibuix de Jean Cocteau.

Objectius de la situació
– Ser capaç de buscar l'automatisme comú del grup, procedint de l'individual al col.lectiu. Sistematitzar aquest automatisme. Buscar variants.
Partir d'allò que es té.
– Ser capaç d'aconseguir una organització ràpida i col.lectiva.
– Ser capaç de descobrir elements de la percepció temporal: la pulsació, la frase. Sistematitzar-los.
– Ballar aquesta dansa prenent com a base el treball anterior.

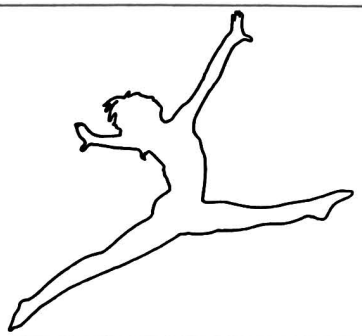
Condicionament del material
– Música: "Big John". Danses del Canadà. Col.lecció Unidisc. EX 45.564.

Propostes de treball

A. Treball de recerca
– Recerca individual de l'automatisme de cames més idoni, natural, senzill, adequat i espontani a la dita música. Buscar-ne de diferents per acabar triant-ne un.
– Per parelles l'un ensenya a l'altre el que ha descobert. Elegir-ne un per a la parella.
– Una parella s'ajunta amb una altra i fan el mateix procés.
– Un grup de 4 s'uneix amb un altre de 4.
– Els grups de 8 demostren cadascú el seu automatisme.
– Elecció de l'automatisme comú.
– Valorar d'altres de trobats però que no s'han triat.
– Possibles automatismes o passos: saltiró, marxa, passos laterals, galop lateral, combinats...
– Sistematitzar el pas descobert: saltiró, dr. dr. es. es.
– Variants de saltiró
- davant-darrere; al lloc
- lateral (dreta-esquerra)
- creuat lateral (davant, darrere, l'un per davant, l'altre per darrere)
- no creuat
- girat

– Valorar el treball sociomotor: cooperatiu.

B. Aprenentatge de la dansa
– Aprenentatge pròpiament dit per anàlisi progressiva (descripció de la dansa: fitxa 1). Esmentant especialment el pas de pivot (per demostració-imitació), i donant les referències d'espai pròxim i comú.
– Perfeccionament de la dansa
– millorament dels automatismes; delimitació del seu ús; saltiró, marxa, pivot
– percepció de l'espai pròxim: cal orientar-se al principi de la dansa, en el passeig el noi ho fa per dins, en acabar retrocedeix per tornar a començar
– percepció del propi cos, presa de consciència del recolzament: en el pivot (canvi de pes del cos)
– elements de la percepció temporal; frase, cadència.



Fitxa 1

Big John
Referència: *Danses du Canada.* Unidisc. EX 45.564

Posició inicial – noia
En parelles amb els braços en "Y" – noi

Disposició
Sobre un cercle, una parella al costat de l'altre mirant al centre.
El noi es col.loca a l'esquerra de la noia.

Temps musicals
– Compassos: 4/4
– Frases: A = 8 compassos de 4 temps - = 32 pulsacions
B = 8 compassos de 4 temps = 32 pulsacions
– Encadenament: 5 vegades A + B
Passos marxa, saltiró, pivot (cada pas correspon a una pulsació)

Coreografia

1. Dins-fora
– 4 pulsacions = començant amb el peu dret cap al centre, 4 passos de saltiró molt lleuger, en el darrer pas elevar els braços per davant i amunt
– 4 pulsacions = retornar al lloc amb 4 passos de saltiró cap enrere, baixant els braços

2. Entre noies
– 4 pulsacions = deixar-se anar de mans, noies soles s'avancen cap al centre amb 4 passos de saltiró enrere

3. Nois dins
– 4 pulsacions = ara són els nois els qui entren dins amb 4 passos de saltiró
– 4 pulsacions = retornen fent un gir per l'esquerra i s'hi col.loquen amb 4 passos de saltiró davant de la noia que era en un principi a la seva esquerra; finalment es troben de cara a cara amb la seva nova parella.

4. Pivot
– 16 pulsacions = s'agafen les noves parelles i fan 16 passos de pivot (SAR) (sentit de les agulles del rellotge)

5. Passeig
– 16 pulsacions = agafats en posició de passeig (el noi agafa la noia per la cintura amb el braç dret i aquesta posa la mà esquerra sobre l'espatlla esquerra del noi) fan un passeig per parelles sobre el cercle (SIAR) (sentit invers agulles del rellotge) amb 16 passos de marxa.
A la fi del passeig el noi deixa la seva noia sobre el cercle i a la seva dreta.

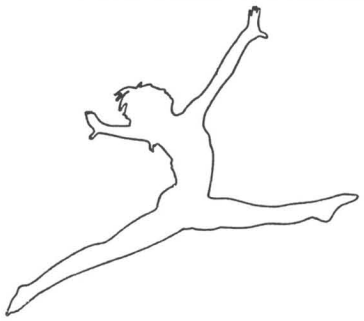
Desenvolupament
– Introducció 1 compàs de 4 temps
– *Frase A*
Compassos 1 i 2 = dins-fora
2 compassos 3 i 4 = dins-fora
Compassos 5 i 6 = entren noies
Compassos 7 i 8 = nois dintre

– *Frase B*
Compassos de l'1 al 8 pivot
Compassos del 9 al 16 = passeig
– Tornar a començar 4 vegades més, cada cop canviant de parella.

Descripció del pas de pivot
– El pas es realitza en el lloc, per parelles, girant en SAR
– Forma d'agafar-se: la mà dreta de cadascú recolza damunt l'espatlla dreta del seu company. Es donen la mà esquerra com si se saludessin. S'avança el peu dret de cadascú de tal forma que siguin a tocar les cares externes d'ambdós peus.
– Desenvolupament: recolza en l'estructura rítmica
– en recolzar el peu dret, la cama lleugerament flexionada, desplaçant-lo lleugerament cap a l'esquerra
– en portar la punta del peu esquerre cap a l'esquerra i recolzar-hi elevant el peu dret per poder iniciar el següent pas.

BIBLIOGRAFIA

BOUCQUEY, C.– *Le rytme en éducation physique.* París: Revista EPS, 1974.
FRAISSE, P.– *Psicología del ritmo.* Madrid: Ed. Morata, 1976.
LAMOUROUX, N., LAS, M. PESQUIÉ, S. FAYRE, P.– *Dossier Tiers Temps Pédagogique. L'enfant et le temps en éducation physique. Danses colectives.* París: Revista EPS nº 141. 1973.
LAMOUROUX, N., PESQUIÉ, S.– *Rencontres.* París: Revista EPS. 1984.
LARRAZ, A.– *Experiencia de aprendizaje de una destreza: El paso básico de la danza folklórica "Bolant-iantza" de Valcarlos (Navarra).* Trabajo no publicado. Lérida: INEFC. 1986.
LE BOULCH, J.– *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento a los seis años. Práctica de la psicomotricidad en preescolar.* Madrid: Ed. Doñate. 1983.
LE BOULCH, J.– *La educación Psicomotriz en la escuela primaria.* Barcelona: Ed. Paidos. 1984.
SURREL, Y.– *Dossier Tiers Temps Pédagogique. L'enfant et le temps en éducation physique. Danses colectives.* París: Revista EPS nº 141. 1973.



dossier

INTEGRACIÓ EMOCIONAL, CORPORAL I MENTAL A TRAVÉS DEL SO, EL MOVIMENT I LA PARAULA

Julià Miranda, llicenciat en EF. És diplomat en expressió global i psicomotriu i ha estudiat cinc anys amb André Lapierre. És professor de teoria de l'activitat física a l'INEF de Lleida i professor d'EF de l'Escola de Formació del Professorat d'EGB de Barcelona.

Pere Gual, psicòleg. Va estudiar amb André Lapierre durant dos anys i va seguir formació en psicoteràpia humanista durant tres anys. És un ballari destacat.

Aspectes el·laborats per la psicomotricidad relacional, músico-teràpia, dansa-teràpia

La psicologia humanista, nascuda com a moviment cap al 1961, conegué un gran apogeu en l'*underground* americà i, posteriorment, es va estendre a Europa. D'aquest moviment podem dir que, a grans trets, ha deixat un caliu semblant al que va produir la contracultura americana.

Ara bé, la contracultura, la cultura "adversària" o, si es vol, simplement la cultura, sembla tenir avui vida pròpia i oposar-se al principi axial de la societat. El principi d'eficàcia i rendiment, relacionat amb la idea de progrés i competitivitat, entra en conflicte amb els nous valors culturals que tendeixen a l'autorealització, lliure expressió i autoafirmació. Sísif ha estat suplantat per Narcís i Prometeu i, encara que Arcàdia quedi ja com un record nostàlgic i oníric, la recerca d'una millor qualitat de vida és un fet social inqüestionable.

Toffler, Bell i Morin han descrit una i mil vegades el trencament que l'home d'avui pateix en la seva personalitat, que és immediatista –*carpe diem*–, per tal com és consumidor i obedient com a productor. Les històries victorianes han estat substituïdes per les neurosis postindustrials.

La psicoteràpia humanista actual centra bona part del seu interès a integrar la personalitat de la persona. I ara ja, ens centrarem en el nostre treball.

Des del punt de vista conceptual, hi ha en l'home tres grans centres: el centre del Ki, corporal, situat entre el melic i les zones genitals, impulsor de la vita-



litat, la genialitat, l'aspecte lúdic, la mobilitat i l'expansió. El centre de l'emoció, que es pot situar en la zona del pit, és relacionat amb les emocions humanes: la por, l'odi, l'alegria, l'amor, l'apatia. El centre de la ment, de la raó, que pot ubicar-se en el cervell; aquest és el de la lògica i el pensament.

Cadascun d'aquests centres té una important funció: el Ki impulsa i mou, l'emocional motiva i fa vibrar i el mental regeix, decideix, raona, governa sàviament. En la persona normal la connexió entre els tres centres és fluïda i harmoniosa. Els conflictes sorgeixen quan un dels centres és molt més poderós que els altres. D'aquesta manera, una persona pot ser excessivament vital; però, si no té suficient control mental sobre la seva conducta, pot caure en actituds delictives. D'altres tenen tan bloquejades les seves emocions que no saben o no poden expressar-les. Unes altres posseeixen un control mental tan fort, però tan en dissonància amb la seva naturalesa i els seus veritables desitjos, que esdevenen personalitats rígides. La ment és tan sols un instrument, i darrere d'ell està la persona; liquidada en part la visió etnocentrista, s'espera que la visió "raocentrista" deixi d'estar vigent. En qualsevol cas, per recuperar la salut o, en termes més humanistes, per créixer personalment és necessari recuperar l'harmonia, "desembussar les canonades", perquè circulin de dalt a baix i de baix a dalt.

Diferents psicoteràpies han posat l'èmfasi en un o altre centre. Així, el psicoanàlisi ortodox es dedicava més a la part mental. A partir de 1914 s'originen protestes (contra la paraula, a favor del grup) i neixen nous enfocaments que també acabarien creant nous tipus de dansa, com el treball de màscara de l'escola parisenca d'art dramàtic de Vieux-Colombier, i la dansa missatge de Graham. Moreno crea el psicodrama, i es preocupa de l'emoció i l'acció. Més tard Reich i molts d'altres psicòlegs (Buytendijk, Lersch, Allport, Jung, Adler, Fromm, Goldstein, Lewin, etc) investiguen la personalitat de forma holística. Neixen la bioenergètica, la relaxació, el crit primal, la psicomotricitat relacional, el renaixement, d'una marcada direcció corporal; la gestalt, l'anàlisi transaccional, els grups de trobada i nu, de tipus emocional i existencial. Fins i tot apareixen d'altres tècniques de desenvolupament de les "potencialitats humanes", com deia Maslow, transracionals, místiques, com són el ioga, el taichi, el zen, els grups d'èxtasi. És òbvia la seva adscripció a la tradició *underground* universalista i heterodoxa.

La tendència actual és combinar tècniques, precisament per la raó apuntada anteriorment: per assolir tots els centres de l'home. S'origina l'anàlisi bioenergètica, que combina bioenergètica i psicoanàlisi; l'anàlisi transaccional s'usa unit al renaixement; la psicomotricitat relacional va incorporant cada cop més la paraula i l'ús de qüestionaris escrits, fitxes, etc. Allò que a primer cop d'ull sembla sincretisme propi de la modernitat pot reduir-se solament a això o arribar a un punt de desenvolupament més avançat. Precisament el

La psicoteràpia humanista actual centra bona part del seu interès a integrar la personalitat de la persona.

proper maig de 1988 se celebra a Barcelona el Congrés Internacional de Psicologia Humanista, en el qual podrem conèixer les investigacions més recents.
Sigui com sigui, honradament pensem que, perquè es produeixi la saludable integració de l'individu, és necessari que els tres canals (conceptuals, hi insistim) flueixin lliurement. I estem profundament convençuts que la música és un camí extraordinari per assolir aquest propòsit. La música és *so*, vibració que arriba als sistemes laberíntics i produeix *emoció*, sentiment. Avui, els ritmes sincopats afavoreixen l'èxit de les discoteques i el de certes tendències gimnàstiques musicals a la recerca d'una altra forma de comunicació i diferent missatge. La musicoteràpia assoleix progressos insospitats en els autistes. La meditació transcendental, amb les seves mantres, s'estén. La música, en moltes ocasions, es balla, és a dir, és vehicle del *moviment corporal.* L'home, a través dels segles, ha utilitzat la dansa com a alliberament de les seves tensions emocionals. Ha dansat imitant la mitologia, recreant les epopeies bèl.liques, seguint els cicles naturals, l'energia tel.lúrica, la vida. Wosien afirma: "La dansa és la mida en la qual s'expressa l'home, mogut per la força transcendental; és també la més antiga forma d'art; abans d'expressar la seva experiència en la matèria, l'home la tradueix amb l'ajut del seu cos... És un alliberament rítmic d'energia, un acte d'èxtasi". Per fi, la paraula ajuda a situar allò que s'ha viscut a nivell corporal i emocional dintre d'un plantejament de vida i elabora i explica el que ha succeït, amb la qual cosa dóna sentit i coherència als símbols. Permet de comprendre, esmenar, situar-se, traçar plans, verificar metes.
D'allò que hem dit es recull el títol del nostre seminari: integració corporal, emocional, mental a través del moviment, el so i la paraula. Les correlación són òbvies:
emocional ..... so
mental ..... paraula
El resultat d'aquest treball por prestar la necessària integració, degut a que "ajuda a recuperar el ritme". Respecte això, ve a propòsit la frase que en algunes tribus se li diu a algú quan es posa malalt, és a dir, que ha perdut el ritme. Això és el que volíem mostrar en el nostre breu treball a l'INEF de Lleida.

Desenvolupament de la sessió

Part preparatòria:

Objectiu: Crear ambient, trencar el gel, produir un cert grau de cansament muscular i psíquic que afavoreixi la reducció de defenses i bloqueigs.

Activitats:
- Ballar lliurement.
- Saltar entre dos el més alt possible i cridant: Jaaa!! amunt.
- Tocar-se els peus, el cap, etc., ballant.
- Mantenir la distància: Cada participant s'havia de mantenir entre uns altres dos sense que aquests ho sabessin i anar canviant constantment.
- Etc. Tot això amb música.

Nucli:
Es dividien en dos grups, A i B, i se situaven a deu metres si fa no fa. Se'ls explicava que aleshores havien de mostrar a l'altre grup una emoció. No es podien utilitzar paraules, encara que sí els sons i, per descomptat, el moviment. Hi havia un suport musical escaient. El grup A mostrava la seva emoció a B, i aquest responia espontàniament. Després B a A, i així successivament. El temps era d'uns cinc minuts en cada ocasió.
De forma sucessiva van haver de representar: indiferència, odi, alegria i amor.

Part més elaborada:
Després d'una relaxació silenciosa i immòbil d'uns quinze minuts, en la qual es deixaven afluir els sentiments, es van repartir grans folis i pintures de colors. Els participants havien de plasmar gràficament alguna cosa que estigués en connexió amb els seus sentiments.
Més tard en parlarien.

Comentari:
Vam trobar a faltar una part més extensa d'explicació de vivències, preguntes, comentaris. El temps, implacable, ens ho va impedir.

Treball d'integració musical

És fàcil observar que el nostre treball és molt eclèctic. Està inspirat en gran manera en la psicomotricitat relacional d'André Lapierre i en la gestalt.
Ens sembla molt adequat com a treball de sensibilització per iniciar-se en d'altres tècniques més avançades, com la psicomotricitat relacional o les danses catàrtiques.
Implicació amb l'educació física i l'animació.
Hem aplicat aquestes tècniques en diferents ocasions:

Julià: En educació física escolar en les escoles públiques de Sant Feliu de Guíxols, en horari de classe; per iniciar en l'expressió corporal i com a dinàmica de grup per resoldre conflictes agressius i apàtics va ser d'una enorme ajuda.

La tendència actual és combinar tècniques, precisament per la raó apuntada anteriorment: per assolir tots els centres de l'home.

L'home, a través dels segles, ha utilitzat la dansa com a alliberament de les seves tensions emocionals.

Com a activitat escolar va realitzar una experiència conjunta amb el professor de literatura de 8è d'EGB en les escoles nacionals de la Vila de Banyoles.

En l'àrea de l'esport d'alt rendiment, Julià ho ha utilitzat amb la selecció de rem juvenil l'any en què van aconseguir el subcampionat del món. En els casos en què va ser usat es va mostrar d'una gran eficàcia: ansietat prèvia a la competició; crisi d'adolescència amb comportaments agressius, baix rendiment esportiu per problemes de flexibilitat que es traduïen en el fet que l'esportista no es podia relaxar en la fase de descans de la palada de rem; canvi d'un ambient hostil i agressiu a un altre amb major comunicació i cordialitat, major cooperació entre els membres del club.

Pere l'utilitza actualment en la formació d'animadors socioculturals a Barcelona.

Tant Pere, psicòleg, com Julià, llicenciat en educació física, estem molt interessats a continuar les nostres experiències i agraïm qualsevol suggeriment.

Professionals més idonis.

Per una major profundització en aquest tipus de tècniques recomanem:

- Els cursos de psicomotricitat relacional d'André Lapierre i l'Associació de P.R. (la seva adreça és: Av. Mistral, 73-75, 4º 1ª, -Barcelona).
- La formació que s'imparteix a Estel (C/ Condal, 3-5, 3 -Barcelona).
- Moltes de les activitats organitzades per Integral.
- Són molt suggestius i energetitzants els cursets d'Arco Iris (tot i que pequen de massa desencadenants i poc elaborats).
- Tant Pere com Julià us podem informar més àmpliament.

BIBLIOGRAFIA

ANCELIN-SCHÜTZENBERGER, A.- *Nuevas terapias de grupo.* Madrid: Pirámide.

ANDINO, L.- "El Cuerpo en su expansión", Psicodeia, nº 69, pp. 228-232.

ANDRÉ, J.- "Le corps et son langage", Cahiers pédagogiques, nº 142, pp. 5-9.

BERGE, Y.- *Vivir tu cuerpo.* Madrid: Narcea, 1979.

BROWN, N.- *El cuerpo del amor.* Barcelona: Planeta-Agostini, 1986.

COLIN, L. i LEMAITRE, J.M.- *El potencial humano.* Barcelona: Kairós, 1979.

FAST, J.- *El lenguaje del cuerpo.* Barcelona: Kairós, 1971.

FERGUSON, M.- *La conspiración de Acuario.* Barcelona: Kairós, 1985.

INTEGRAL.- Extra monográfico nº 3: El cuerpo.

LAPASSADE, G.- *La Bio-energia, ensayo sobre la obra de W. Reich.* Barcelona: Gedisa, 1978.

LAPIERRE, A.- "Le concept de pshycomotricité et son evolution". EPS, 1977, 145, pp. 55-59.

LAPIERRE, A. i AUCOUTURIER, B.- *El cuerpo y el inconsciente en educación y terapia.* Barcelona; Científico-Médica, 1981.

LE DU, J.- *El cuerpo hablado. Psicoanálisis de la expresión corporal.* Barcelona: Paidos, 1981.

MASLOW, A.- *EL hombre autorrealizado.* Barcelona: Kairós, 1973.

MORENO, J.L.- *Psicoterapia de grupo y psicodrama.* México: Fondo de Cultura Económica, 1966.

MORRIS, D.- *Comportamiento íntimo.* Barcelona: Plaza y Janés, 1984.

PICARD, D.- *Del código al deseo. El cuerpo en la relación social.* Buenos Aires: Paidós, 1986.

PUJADE-RENAUD, C.- *Expression corporelle. Langage du silence.* Paris: editions E.S.F., 1975.

RACIONERO, L.- *Filosofies de l'underground.* Barcelona: Anagrama, 1977.

ROSAL, R.- "El movimiento de la psicología humanista y su relación con la psicología científica". Revista de Psicoterapia y Psicología Humanista, nº 1, març 1982, pp. 121-139.

ROSZACK, T.- *El nacimiento de una contracultura.* Barcelona: Kairós, 1970.

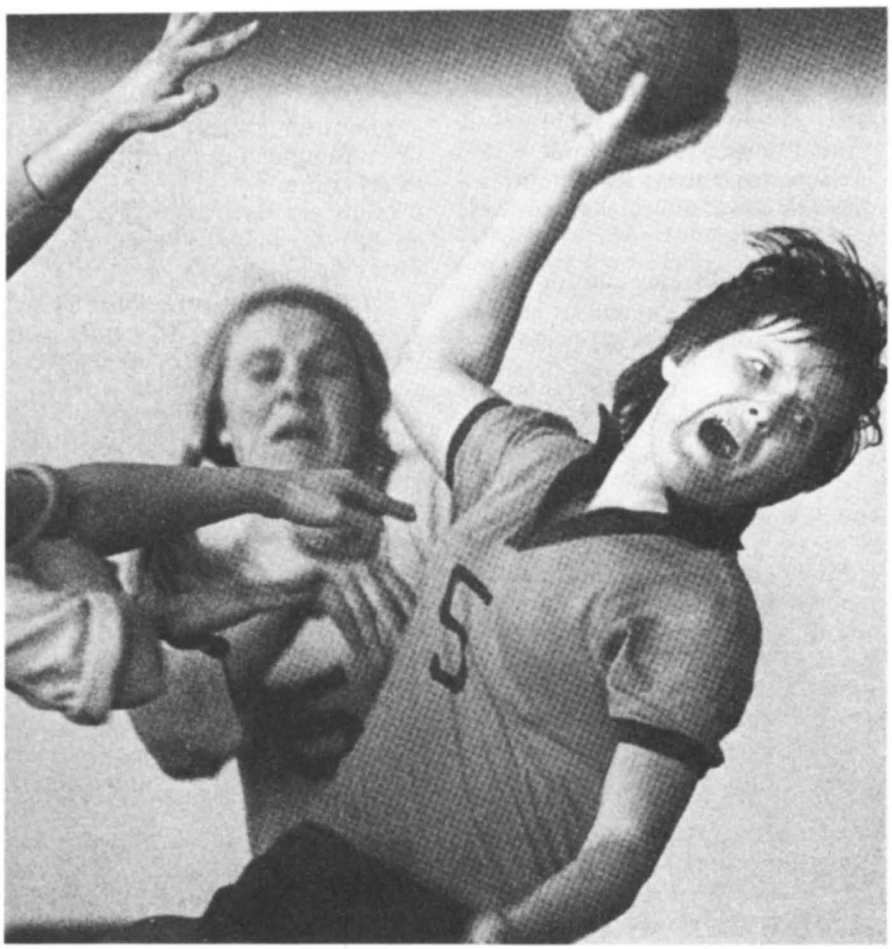
STEVENS, J.- *El darse cuenta.* Chile: Cuatro Vientos, 1981.

VILLEGAS, M.- "Bases existenciales de la psicología humanista". Cuadernos de Integral (Alternativas a la alineación), 1978, nº1, pp. 9-15.

ELS APUNTS ESCOLARS

L'EATP: UNA EINA PER A L'ORGANITZACIÓ DE L'ESPORT A L'INSTITUT

Carles Jardí i Joan Rius, professors d'educació física de l'IB Camp Clar



Introducció

L'EF no és solament una assignatura del currículum escolar que contribueix al desenvolupament físic de l'alumne, sinó que, pretén també desenvolupar la personalitat d'aquest i contribueix a la formació genèrica de l'individu com a persona social. Els mitjans de l'EF són el moviment, l'esport, els jocs i l'organització d'activitats de lleure i esportives.

Dos dels principals problemes amb els quals ens enfrontem contínuament són el poc o nul seguiment esportiu dels alumnes quan acaben el BUP i la inapetència, a vegades generalitzada, davant l'esforç físic en contraposició a les ganes que té l'adolescent de convertir-se en home i d'imitar els seus comportaments diferencials (fumar, beure, anar als bars, etc.).

L'atractiu d'aquesta experiència i la seva pràctica poden aconseguir que els problemes negatius esmentats disminueixin. L'oferiment de l'esport des d'una altra perspectiva o l'activitat física que amb aquesta EATP pretenem, pot suavitzar aquests canvis sòcio-biològics i enriquir el pas de l'adolescència a l'edat adulta.

Per aconseguir donar una solució i, si més no, millorar els aspectes negatius

de la problemàtica genèrica de l'adolescència, vàrem pensar a oferir un altra visió de l'esport o de l'educació física mitjançant l'establiment d'aquesta EATP.
Cal tenir en compte igualment que la reglamentació de l'àrea d'educació física en el BUP i la FP és una tasca que, amb les primeres oposicions de professors agregats, la posada en marxa dels processos de convalidació dels professionals no llicenciats que imparteixen docència actualment, l'el.laboració d'un document en forma de proposta d'ordenació de l'asignatura al BUP per part de la D.G. d'Ensenyament (comissió d'agregats) constitueix un dels primers passos vers la integració plena de l'EF en el procés educatiu.
Les deficiències són moltes perquè la manca d'instal.lacions, de material i de nombre d'hores de classe (dues a BUP i una a FP) és encara significativa. Des d'una altra perspectiva, l'esport ha adquirit en els darrers anys una dimensió social cada vegada més extensa; també les necessitats dels clubs i les associacions de comptar amb monitors, col.laboradors i directius són superiors tot i que l'oferta és molt petita. Tanmateix, l'organització de l'esport extraescolar i a l'interior d'un institut és una tasca que cal fer de forma voluntarista, ja que ni tan sols no està definit a qui pertany la responsabilitat organitzativa.
La utilització racional de les instal.lacions esportives, considerem que és un altre factor important per a la normalització de l'EF. Per què han de romandre tancades fora de l'activitat escolar? La conseqüència d'una obertura fora de les hores lectives i de les pràctiques extraescolars és que persones alienes a l'Institut hi aniran a practicar esport (obertura de l'Institut al barri). Aquesta obertura significa una nova infraestructura i, fins i tot, la creació d'una nova entitat esportiva.

Les EATP

Aquesta assignatura s'imparteix en els cursos de segon i tercer de BUP. Tradicionalment s'ha convertit en una classe d'informàtica, mecanografia, llar, taller de teatre, etc. Una amplia gamma d'activitats que dependrà dels recursos econòmics i humans del centre, així com de la imaginació dels professors als quals manquen hores per arro-



donir el seu horari, de l'existència d'instal.lacions, del material i dels pressupostos. Factors tot ells que condicionen les possibles alternatives de l'EATP.

EATP d'organització esportiva
Les circumstàncies al.ludides ens van fer plantejar la possibilitat de desenvolupar una EATP d'organització esportiva amb els objectius següents:
– Ampliar la pobra incidència que té l'EF en el procés educatiu.
– Posar en contacte els alumnes interessats amb l'altra cara de l'esport (burocràcia, financiació, organització, relació amb institucions...).
– Enfrontar els alumnes amb responsabilitats no programables acadèmicament. En la major part de les assignatures, els alumnes tenen un programa, uns exàmens i una nota. En el cas d'aquesta EATP apareixen constantment situacions no programades, imprevistes, que cal resoldre (un permís que no arriba, unes fitxes que s'han perdut, inscripcions fora de termini, l'encarregat d'una tasca es posa malalt i un altre ha de fer-la, i moltes d'altres).
– Solucionar en part la competència de l'organització de l'activitat esportiva del centre.
– Oferir una nova alternativa al ventall de possibilitats de l'EATP, que resulta sovint molt avorrida.
– Fer que el pont entre l'institut i el barri en matèria esportiva el facin els mateixos alumnes, ja que pertanyen a ambdós grups.
– Aconseguir que l'EATP sigui el primer pas en la creació de l'escola de dirigents esportius.

Organització del curs
Es parteix de la base que l'EATP és una assignatura amb moltes alternatives, i que l'alumne opta per aquella en la qual més motivacions troba. Els qui trien aquesta vessant són informats que el nivell d'exigència ultrapassa en molt les dues hores setmanals de classe, que es trobaran amb períodes del curs en els quals no tindran quasi res a fer, i amb d'altres que els ocuparan moltes de les seves hores lliures i, fins i tot, els caps de setmana.
El nombre d'alumnes és molt reduït si es compara amb el d'altres EATP. En-

tre deu i quinze ha oscil.lat el nombre de participants en una experiència que dura dos anys. Un increment del nombre d'alumnes creiem que portaria a una difuminació de les responsabilitats i disminuiria l'eficàcia de l'experiència.
Al començament del curs els alumnes reben la informació de tot el que el grup ha de fer; aleshores es distribueixen les tasques i es responsabilitza a cada alumne de la seva activitat.
Això no significa que es formin compartiments estancs, ja que en els moments crítics de cada activitat el treball és conjunt.

Organigrama de l'EATP

Les activitats esportives han estat tradicionalment organitzades per l'APA i pel Seminari d'EF; amb l'aparició d'aquesta EATP la responsabilitat s'ha traspassat: existeix una relació interna amb el Consell Escolar (via representants d'alumnes) i amb el Seminari d'EF, a través del professor que les dirigeix, i també amb l'APA.
Les relacions exteriors s'estableixen bàsicament amb el Consell Comarcal d'Esports, i esporàdicament amb altres institucions (ajuntament, diputació, generalitat...), amb altres escoles, entitats comercials, associacions ciutadanes (AAVV i Esplais) i amb una entitat intermèdia com és l'Associació Esportiva "BELLUGA'T", que s'ha creat dintre de l'Institut a fi de fomentar les activitats esportives al barri. Es possibilita així la utilització de les instal.lacions esportives per persones alienes a l'Institut.

Hem d'afegir que aquesta EATP d'organització esportiva pretén aconseguir que l'alumne desenvolupi el seu esperit organitzatiu com creatiu. Volem donar a l'alumne tots els elements necessaris perquè sigui capaç de decidir i solucionar problemes quotidians amb el condicionant que, si aquestes decisions no són del tot encertades, l'activitat que en aquells moments organitza no tingui l'èxit que podria tenir.
I, finalment, volem esmentar les responsabilitats que adquireixen a l'hora de repartir-se les diferents tasques que comporta aquesta disciplina: jutges, àrbitres, delegats d'equips escolars, responsables de les lligues internes, responsables de material, organitzadors dels diferents campionats que se celebren al llarg del curs, etcètera són les tasques que han d'anar desenvolupant al llarg del curs i que coordina el professor d'EF.

Desenvolupament de l'EATP d'organització esportiva

En general, els alumnes són els responsables de dur a terme la coordinació, la difusió i l'organització de totes les activitats esportives que es duen a terme en l'Institut o d'aquelles altres en les quals participen els alumnes. Aquestes activitats són molt diverses i les agrupem en els següents apartats:

1. Esport intern

Formen part d'aquest apartat totes aquelles activitats esportives adreçades als alumnes del centre, organitzades pels alumnes i desenvolupades en les instal.lacions del centre. Les que fins ara hem dut a terme són:

- Campionat intern d'atletisme. Celebrat durant el segon trimestre a les tardes del dimecres i divendres, que són les que resten lliures de classes o d'activitats lectives. Les proves realitzades estan en relació amb les nostres instal.lacions (alçada, llargada, 30 ml, 80 ml, 600 ml, llançament de pes i de disc). Les finals les realitzem aprofitant alguna diada, la setmana cultural o bé quan arriba el bon temps. Aquests campionats comporten un equip d'organitzadors, jutges controladors i responsables de material a càrrec de l'EATP.
- Campionat de bàsquet, futbito, handbol i voleibol. Els alumnes, lliurement i sense categories, organitzen els seus equips. L'EATP organitza les diferents lligues que es porten a terme des del segon trimestre fins al final de curs. Els arbitres, els jutges i els organitzadors de l'EATP.
- Campionats puntuals. De tant en tant i sense cap norma regularitzadora, es marca un centre d'atenció que fa relació a una activitat determinada i s'organitza, per exemple, un campionat de "mates", un altre de llançament de pilota medicinal, etc., amb una campanya de propaganda que animi, doni un cert relleu i un caire divertit.

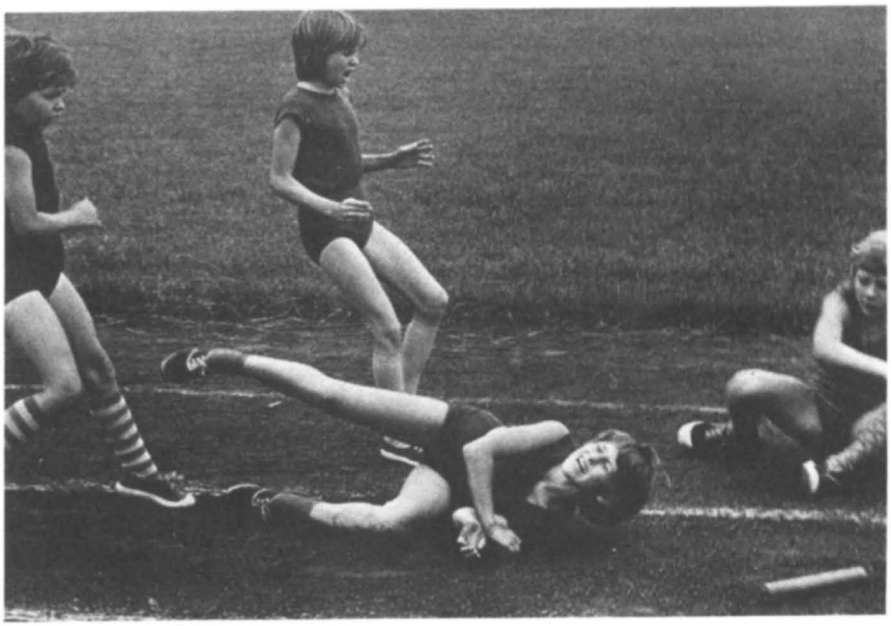
2. Esport extraescolar

Els alumnes de l'Institut participen en campionats escolars que organitza el Consell Comarcal d'Esports. En aquest cas els alumnes de l'EATP s'encarreguen de:

- Entrenar els equips del centre si hi estan capacitats i els resta temps per a fer-ho.
- Cercar entrenadors i delegats dels diferents equips.
- En cas extrem, cercar els entrenadors de fora.
- Complimentar fitxes i altres tasques burocràtiques que l'esport escolar requereix.
- Portar un inventari de material esportiu de tot el centre, comunicar les necessitats dels equips (samarretes, pilotes, xarxes...) i demanar pressupostos a les botigues d'esport.

3. Activitats de difusió popular

Com s'ha exposat anteriorment, l'Institut intenta organitzar activitats esportives i lúdiques obertes a l'exterior, i és per això que una associació esportiva i de lleure anomenada "BELLU-



GA'T". En aquest aspecte, com activitats més significatives cal esmentar la Cursa Popular i la Fira del Joc.

• La Cursa Popular. Activitat de caire recreatiu i participatiu que vol evitar el sentit competitiu. Adreçada a tothom sense distincions de cap mena. La seva organització abasta les campanyes de propaganda, de recerca d'ajudes econòmiques i de premis i de la mateixa organització de la Cursa. L'equip de l'EATP es reparteix la feina i la porten a terme confeccionant un informe o dossier que queda arxivat i que serveix per als organitzadors de la cursa següent.

Cal dir que cada any s'organitza un concurs de cartells anunciadors que corren a càrrec del Seminari de Dibuix i Disseny.

A continuació expliquem amb més detall els passos seguits en La Cursa Popular per donar un exemple de la tasca realitzada.

Les diferents tasques a repartir entre els membres de l'organització de la Cursa són les següents:

Grup A. Recerca d'ajudes.
Recull de trofeus i premis.

Grup B. Informació
Propaganda
Inscripcions (control de dorsals i participants)

Grup C. Control i senyalització del circuit
Controls de cursa
Organització de la sortida i l'arribada

El grup A comença la seva tasca un mes abans de la cursa. Han d'aconseguir el màxim nombre possible de premis per tal que cap participant no es quedi sense record. Ens hem proposat, i així ho hem fet fins ara, que no hi hagi ningú que marxi amb les mans buides. En primer lloc confeccionem unes cartes de petició d'ajut que s'enviaran a la llista d'entitats comercials, fàbriques i institucions que es consideren possibles col.laboradors. La llista es fa tenint en compte tots aquells que, segons un informe, hi varen col.laborar el curs anterior. Les cartes van signades pels propis alumnes i porten el vist i plau del director.

El pas següent és confirmar quines cases ajudaran i quines no, per tal d'anar a recollir allò que ens donin. Al mateix temps es lliura en aquell moment una carta d'agraïment.

Una vegada recollits els premis, els trofeus i els diners que han aportat les diferents entitats, fem un càlcul dels possibles participants amb què caldrà comptar (sempre en augment respecte als anys anteriors) i veiem la quantitat de premis que ens manquen. El mateix Institut i l'APA, sobretot, aporten la resta.

La tria de premis també corre a càrrec d'aquest grup, i una setmana abans en fan l'exposició en unes vitrines col.locades al hall de l'Institut.

La classificació dels trofeus sempre ha estat secreta, sense que n'hi hagi comunicació entre aquest grup i el professor de l'EATP, perquè molts anys se'n donen als darrers classificats i això no es massa bo que ho sàpiga la gent "llesta". Normalment els millors obsequis s'han repartit entre els tres primers, les tres primeres classificades, l'home més gran i la dona més gran, el nen més petit, el centre amb més participació i, alguna vegada, als tres darrers classificats, a qui ha fet més espectacle (n'hi ha que vénen disfressats), etc. El mateix grup es l'encarregat de demanar als representants de l'APA i de l'Institut que facin el lliurament de premis.

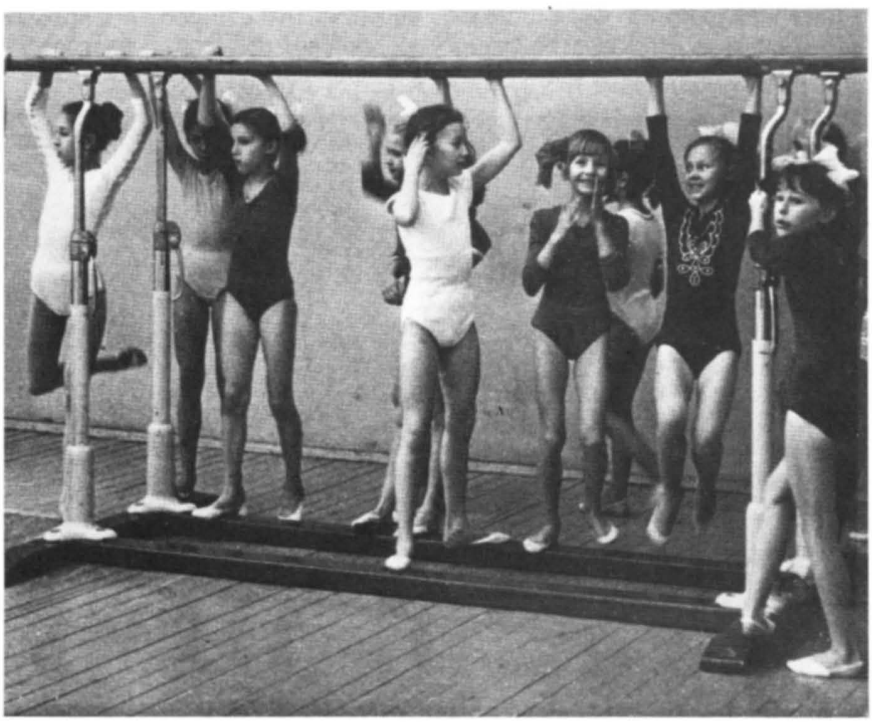
El grup B, encarregat de la informació, la propaganda i les inscripcions, també comença a treballar amb més d'un mes d'antelació, per tal de posar-se en contacte amb els professors de disseny i dibuix, que col.laboren en la confecció del cartell anunciador. Alguns anys hem muntat un concurs, s'han exposat tots els cartells participants per l'Institut i s'ha donat un premi al guanyador. El seu cartell s'ha fet servir per a la propaganda.

Com que interessa superar la xifra de participants cada any, s'envien cartes d'animació a tot els col.legis i centres d'ensenyament, AAVV, esplais i altres entitats públiques o privades del barri i a algunes de la ciutat, adjuntant-los-hi el cartell anunciador i el full d'inscripcions. Aquest grup és l'encarregat de repartir els dorsals i un tiquet per a un refresc, obsequi d'una firma comercial de begudes.

Les inscripcions s'accepten fins a mitja hora abans de la prova.

Quan aquesta s'acaba, i a mesura que van arribant els participants, els components d'aquest grup anoten i recullen els dorsals amb la intenció de confeccionar una llista d'ordre d'arribada. Aquesta llista es llegirà a l'hora de lliurar els premis. També, i al mateix temps, es canvia el tiquet per un refresc.

Tant abans de la cursa, per a fer propaganda, com després, per a fer públics els resultats i donar-hi més ressò social s'entra en contacte amb el diari de la ciutat, que normalment en treu un parell d'articles.



El grup C és l'encarregat de demanar el permís a l'Ajuntament, la col.laboració de la Guàrdia Urbana –que sempre controla les cruïlles conflictives i acompanya durant el recorregut–, la de la Creu Roja –per si sobrevé algun accident– i finalment de posar-se en contacte amb el Consell Comarcal d'Esports per tal d'evitar que la cursa coincideixi amb qualsevol altra manifestació esportiva de caire escolar, ja que es restarien eficàcia mútuament.
De cara a la mateixa cursa, han de fer un croquis o un plànol del circuit, que es repartirà també amb les cartes dels altres grups organitzadors. Normalment són els de Disseny i Dibuix els qui ho fan. El dia abans de la cursa han de senyalitzar tot el circuit, organitzar un grup de voluntaris que controlaran els punts estratègics, tenir preparada una moto que serveixi de guia i una altra que tanqui la cursa. Finalment, muntarà un dispositiu perquè a l'arribada es puguin recollir bé els dorsals i no hi hagi aglomeracions.
En últim terme, i després que la cursa s'ha celebrat i un cop que cada grup ha recollit tot el material emprat, tenen quinze dies per explicar en un informe tots els passos seguits, els problemes sorgits i la manera de solucionar-los. Així, elaboren el dossier de la Cursa, que s'adjuntarà al dossier final de l'EATP.

- La Fira del Joc. Consisteix a transformar durant 48 hores l'Institut en un centre lúdic-esportiu obert a tothom. Les activitats són organitzades bàsicament pels alumnes de l'EATP, el Seminari d'EF i el Seminari de Dibuix.

En el muntatge es compta amb la col.laboració dels diversos esplais que existeixen en els barris propers a l'Institut a cadascú dels quals se'ls encarrega l'atenció i el funcionament d'un estant-atracció.
Les activitats consisteixen a oferir una gamma variada de jocs en el mateix moment, distribuïts en els espais esportius del nostre centre, en el hall, i algunes aules. Jocs i activitats són adreçades als nens i nenes i als joves de les edats corresponents a l'EGB i el BUP. Aquestes són, entre d'altres: cucanyes, maquillatge, crosses, tir al blanc, "rapel", titelles...
Amb anterioritat es concerten amb altres col.legis i centres d'ensenyament horaris de visita, per tal d'evitar irregularitats en el funcionament de la fira per desbordament o per manca de participants.
Com que és necessària una infraestructura important si es vol assegurar que la fira tingui èxit, comptem amb la col.laboració directa dels esplais de la zona, així com amb una important subvenció de l'ajuntament.
En darrer lloc, hem d'assenyalar que és del tot necessària l'ajuda d'altres EATP (Disseny, Llar) per a preparar el material necessari.

Cloenda

L'avaluació del treball de cada alumne té dues vessants: l'una a càrrec del professor, consistent a avaluar com ha resolt l'alumne les tasques de les quals ha estat responsabilitzat; l'altra, la valoració de l'aportació personal al treball d'equip o a les tasques generals del grup. Així mateix, en finalitzar una determinada activitat els responsables en fan el corresponent informe. A la fi del curs tot el grup elabora un informe-memòria final.
Les peculiaritats del treball fan que molts alumnes hagin de dur a terme moltes activitats fora de l'hora assenyalada en l'horari de l'EATP. De la mateixa manera, hi ha dies sense cap ocupació especial que s'aprofiten per a fer una posta en comú de les activitats de grup.
La organització d'aquestes activitats suposa aspectes i exigències que poden ser satisfets per altres tallers o EATPs.
La majoria d'activitats necessiten d'una publicitat prèvia. El muntatge i la confecció de cartells i fullets els duen a terme els alumnes de l'EATP de Disseny. En la tasca de manteniment de material i d'instal.lacions hi participen esporàdicament els alumnes de l'EATP de Llar.
De totes les activitats esmentades l'equip de l'EATP confegeix els informes corresponents, en els quals comenten tots els passos que han seguit per la seva organització així com els problemes sorgits i les solucions que han trobat. La finalitat és d'arxivar-los en un dossier per al Seminari d'Educació Física, que servirà per facilitar i perfeccionar la tasca als equips que, en anys propers, es matricularan en aquesta assignatura.
Les activitats que hem plantejat són molt concretes i són conformes a la manera d'actuar i pensar d'alumnes i professors del nostre institut. Amb això volem dir que es poden plantejar igualment moltes altres activitats, i que allò que hem explicat no és més que una experiència curta però reeixida d'allò que pot ser l'EATP d'organització esportiva.

LA UTILITZACIÓ DEL VÍDEO I LES NOVES TECNOLOGIES EN L'EDUCACIÓ FÍSICA

Carolina Buendia Surroca, professora agregada d'educació física de l'IB Joan Salvat-Papasseit. Membre del grup de treball interdisciplinar de formació estètica

1. Introducció

Presència dels mitjans audiovisuals (MAV)

En la nostra societat els missatges audiovisuals són constants, i ens arriben a través dels més diversos mitjans de comunicació, com ho són el còmic, el cinema i la TV. Formen part de la nostra vida quotidiana, i fins i tot han arribat a modificar el nostre sistema de vida familiar, per la qual cosa resulta –des de qualsevol punt de vista– absurd que en el medi escolar menyspreem la utilització dels MAV, en les seves diferents modalitats i possibilitats.

Per bé que és cert que les noves generacions estan perfectament acostumades a rebre multitud de missatges audiovisuals a través dels més diversos canals, no ho és menys que la seva cultura audiovisual –pel que fa referència a una educació de la mirada que els permeti assolir una cultura perceptual escaient– és totalment insuficient, cosa que ens porta en la majoria dels casos a ser incapaços d'adoptar una actitud crítica davant la diversitat de missatges audiovisuals. D'aquesta manera, és absolutament imprescindible l'adquisició d'una mínima educació audiovisual que ens permeti atènyer una cultura perceptual suficient.

La imatge es fa cada cop més i més indispensable en tots els àmbits i, especialment, en un camp com el nostre, en el qual el cos no és tan sols el nostre mitjà de treball, sinó també el llenguatge a través del qual ens expressem i ens posem en relació amb el medi que ens envolta. És en definitiva el nostre més directe mitjà de comunicació.

Tot i la gran importància que va adquirint el llenguatge de la imatge, les possibilitats de què disposem per tractar-la i analitzar-la continuen sent summament escasses, per no dir nulles. I no sempre és possible construir els missatges desitjats que la tècnica, amb els seus enormes avenços, ens permetria i que facilitarien en gran mesura la nostra tasca. No obstant, tot i les dificultats, cal afirmar que la imatge (de suport magnètic) en aquests moments ens ofereix un amplíssim camp de possibilitats de treball, que no devem ni poden menysprear.

Mitjans audiovisuals i educació física

És molt difícil verbalitzar les formes visuals, i resulta quasi impossible transmetre a través del llenguatge verbal les diferents impressions i percepcions que podem rebre gràcies a la mirada; és per això que és important utilitzar i explotar els més moderns audiovisuals, i conèixer i aprendre a utilitzar adequadament les àmplies possibilitats que les noves tecnologies posen al nostre abast.

2. Mitjans audiovisuals clàssics

No s'ha d'oblidar que els mitjans audiovisuals són tan sols un vehicle, un

instrument més a tenir en compte en la nostra tasca pedagògica i, per tant, es fa necessari el marc d'una metodologia escaient per aprofitar les possibilitats que ens ofereix, així com una didàctica apropiada que ens permeti transmetre els continguts que ens proposem ensenyar als nostres alumnes amb un llenguatge (verbal o icònic) adequat als diferents nivells educatius als quals vagi dirigit.

L'elecció d'un MAV o un altre per a la utilització pedagògica en l'educació física escolar dependrà en primer lloc de l'organització de la pròpia activitat: en cada cas s'escolliran els canals o mitjans audiovisuals més adequats, sigui per les seves característiques, o bé segons les necessitats del moment, amb la qual cosa es farà més efectiva l'elecció d'un mitjà o d'un altre.

Presentarem a continuació de forma concisa les peculiaritats dels diferents MAV, així com les seves possibilitats d'utilització en la nostra àrea de treball.

2.1. El retroprojector

Aquest mitjà ha rebut moltes crítiques per part dels pedagogs, ja que pot substituir-se fàcilment i avantatjosament per les fotocòpies, amb l'avantatge per part d'aquestes que poden conservar-se i, per tant, permeten una revisió d'un determinat tema per part dels alumnes. No obstant, el projector ofereix algunes possibilitats d'utilització, atesa la facilitat amb què s'hi superposen diferents transparències. Això fa que es pugui il.lustrar una exposició o tema concret; permet, alhora, de fer-hi correccions durant la mateixa projecció. En definitiva, ofereix la possibilitat de fotocopiar les transparències desitjades, la qual cosa en fa en determinades circumstàncies un auxiliar de la tasca pedagògica.

2.2. La diapositiva

La qualitat de la imatge de base material fotoquímica permet un ampli ventall de manipulacions, com són per exemple, el canvi d'escala, l'ampliació de detalls aïllats, la superposició de croquis i altres.

La diapositiva s'utilitza també implementada en programa informàtic de caràcter interactiu amb ordinador, cosa que resulta summament interessant dintre del camp específic de la biomecànica, entre d'altres, sense oblidar les grans possibilitats que es presenten amb la inclusió de gràfics per ordinador, tècnica que no és massa complexa i que pot realitzar-se amb la utilització de microordinadors assequibles, com és el de tipus "Amiga", entre d'altres.



2.3. El cinema

Els avantatges i la necessitat de la imatge en moviment quan es tracta d'utilitzar-la en un àrea com és la nostra, són palesos atesos aspectes com són la captació del moviment, les possibilitats de manipulació d'aquest mitjançant el trucatge, els comentaris que l'acompanyen presents en la banda sonora, etc.

El cinema serveix per a presentar temes determinats (p. ex.: un reportatge sobre unes noves instal.lacions esportives i l'acte inaugural d'un campionat) i per a conservar com a document d'ús posterior, manifestació que cal estudiar i conservar (com fóra el cas de competicions, actuacions de grans atletes i moltes altres).

La imatge cinematogràfica, per tant, pot tenir determinades aplicacions en alguns moments, tot i que en la tasca diària no tingui utilitat per causa de la dificultat de muntatge i també pel fet que el revelat depèn d'un laboratori. En conclusió, cal dir que la seva utilització no resulta pràctica, i ha estat desplaçat per la introducció del vídeo.



3. Les noves tecnologies: vídeo

Dins de l'ampli camp de treballs que s'obre amb la introducció de les noves tecnologies en l'educació, trobem de primer el vídeo, mitjà que proporciona una infinitat de possibilitats d'utilització pedagògica.

Gràcies a la seva gran versatilitat i a la facilitat de manipulació, és a l'abast de qualsevol professor, ja que constitueix un auxiliar de gran importància per a dur a terme la seva tasca docent.

El vídeo constitueix la suma de la resta dels audiovisuals: uneix el so a la imatge en moviment o fixa, i les seves prestacions tècniques han conegut una constant millora.

Tot i que la qualitat de la imatge electrònica en aquests moments sigui molt inferior a la química, les possibilitats i la facilitat de manipulació que la primera ens ofereix, igual que el fet de no necessitar un procés de revelat, permet de revisar d'una manera immediata tot allò que ha estat gravat (instant replay). Amb el vídeo és alhora possible deixar una imatge fixa, encadenada o en moviment, a diferents velocitats. El vídeo és específicament útil en EF.

4. Les noves tecnologies: informàtica

La utilització de la informàtica per al procés de dades estadístiques o per a l'anàlisi dels diferents paràmetres de les diverses bateries de test que passem als nostres alumnes al llarg del curs, és una eina de gran ajuda que facilitarà enormement la nostra tasca. I no acaben aquí les possibilitats d'inclusió de la informàtica en la nostra àrea de coneixement, sinó que van molt més lluny realització de programes per a la prospecció i desenvolupament de les diferents qualitats físiques o de control d'un pla d'entrenament de l'atleta. Els programes poden servir tant per a l'autocontrol de l'esportista, com per al professor o entrenador, perquè subministren les dades i els paràmetres indicatius i més notables que fan possible de continuar o modificar el pla de treball.

Informàtica i vídeo

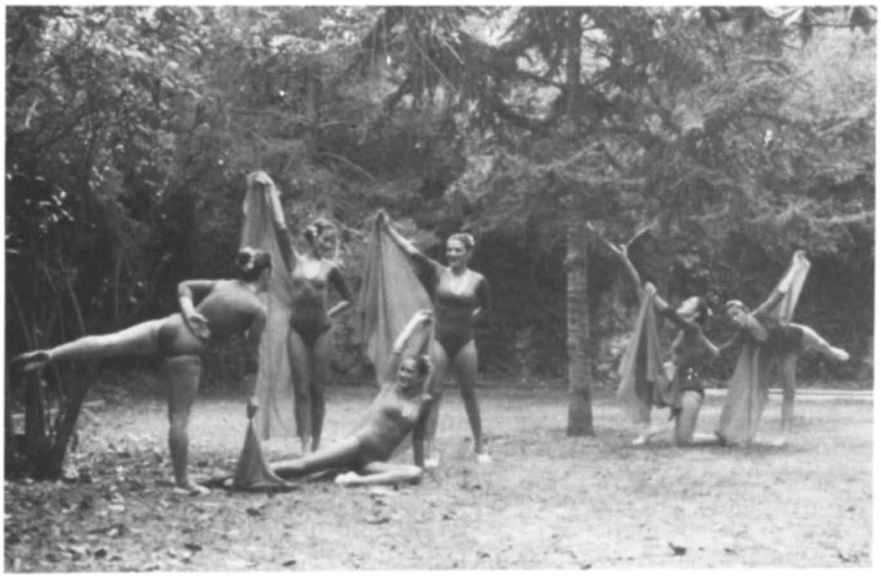
La informàtica és un element importantíssim en el tractament de la imatge electrònica, així com en la realització de programes multimèdia (informàtica-diapositives-vídeo). Faciliten enormement la tasca pedagògica, sense oblidar el gran avenç que suposa el desenvolupament del videodisc, que obre les portes al vídeo interactiu.

El videodisc uneix a la seva millor qualitat d'imatge les facilitats que suposa poder processar-la a través de l'ordinador, i amb això s'eixampla la possibilitat de manipulació. La utilització dels gràfics per computadora permet la realització de programes d'ordinador que donen peu a una interacció (alumne programa informàtic-producció de vídeo), amb les enormes possibilitats pedagògiques que això suposa. És un altre dels camps de treball que es presenten amb la introducció de la informàtica en EF.

Ús dels MAV

Vídeo

Aquest mitjà és, així ho entenem nosaltres, el més útil per a la tasca professional, ateses la seva gran ductilitat i la facilitat de maneig i fins i tot de producció per part del mateix mestre. Evidentment, haurà de disposar com a mínim d'una càmera i de dos magnetoscopis de 1/2 polzada, a més del corresponent monitor o aparell de TV, per poder efectuar els corresponents muntatges i produccions.



Metodologia

Des del punt de vista metodològic, el vídeo pot tenir tres usos fonamentals: incentivador, informatiu, de plantejament de sistemes de treball.

Exposarem breument les característiques d'aquest trípode i desenvoluparem un exemple dels tres diferents usos metodològics que pot oferir una determinada producció de vídeo dins de l'ampli camp de l'EF.

Incentivador

S'utilitza fonamentalment per intentar despertar l'interès dels alumnes envers un determinat tema. En aquest cas la producció de vídeo no té necessitat de ser de caràcter didàctic, sinó que pot tractar-se perfectament d'una realització de tema argumental que pugui arribar a captar l'interès de l'espectador vers l'àrea de treball que ens proposem abordar.

A títol d'exemple, i dins d'aquest apartat incentivador, proposem efectuar el pas del film "Carros de foc": la projecció donarà peu a encetar i il.lustrar una discussió sobre l'ètica en l'esport d'alta competició: les diferents escales de valor que pot tenir cada individu en particular, la qual cosa el durà a establir un diferent ordre jeràrquic de prioritats, així com el distint concepte que del *fair play* té cada persona o societat, o bé iniciar i introduir l'alumne en les diferents tècniques d'entrenament tot observant i ressaltant els grans avenços tècnics de l'atletisme en els darrers anys. S'hi podran establir també comparacions sobre les distintes tècniques que apareixen a la pel.lícula i comparar-les amb les actuals, analitzar-les o bé posar de relleu l'avenç experimentat pels sistemes d'entrenament i també en el camp de la preparació física general dels atletes; una altra possibilitat de treball que ofereix l'argument d'aquesta pel.lícula fóra la d'introduir els nostres alumnes en la història i evolució de les Olimpíades Modernes. En aquest aspecte, es podria plantejar un treball interdisciplinar dels seminaris de grec i història, especialment en el cas del BUP, o amb els corresponents departaments si es fa amb alumnes de FP o altres.

Les possibilitats que ofereix una producció de caràcter argumental utilitzada amb una metodologia informativa són quasi infinites, però cal tenir sempre present l'objectiu marcat i que aquest sigui clar, sense deixar-nos dur per altres de diferents que també pugui oferir aquesta mateixa producció.

Així, abans de fer una projecció d'una determinada cinta per als nostres alumnes haurem, d'haver establert els objectius que ens proposem d'assolir, informar suficientment i de forma adequada sobre totes aquelles dades que els calgui conèixer, sense oblidar d'assenyalar els diferents aspectes que creiem més importants, interessants o significatius, per acabar la sessió amb un col.loqui entre els alumnes o amb qualsevol altre treball que ens ajudi a aconseguir l'objectiu proposat.

Informatiu

Quan la producció té com a funció primordial o única presentar una determinada informació i pot oferir un tema concret de forma sintètica i ràpida.

Pot efectuar-se la gravació d'una tècnica esportiva concreta, com pot ser el pas de tanques en atletisme, que posteriorment es projectarà amb les explicacions i comentaris que el professor o entrenador pugui afegir-hi, o bé adjuntar-s'hi algun dossier complementari. La càmera lenta, l'*instant replay*, etc. permeten donar una informació exacta i detallada, fins i tot millor que la que aportaria la presència física de l'atleta; d'aquí la gran utilitat d'aquesta tecnologia informativa aplicada a la nostra àrea.

Plantejar un sistema de treball: aquesta proposta metodològica és la més interessant i la que ofereix més possibilitats. Hi destacarem la de poder plantejar un determinat mètode de treball; permet realitzar una activitat concreta, o bé analitzar conjuntament amb els alumnes o col.laboradors un punt específic de la nostra activitat (anàlisi d'un gest o tècnica esportiva específica, un estudi biomecànic determinat etc.). Posteriorment es podrà procedir a l'execució d'aquella determinada destresa, habilitat o tàctica amb resultats molt millors, pel fet que són més ben coneguts gràcies a la seva visió, estudi i anàlisi previs. Podrà proposar-se també la realització d'un treball igual o semblant a l'analitzat en la producció de vídeo, però sobre una altra base analògica. La utilització d'aquest medi facilitarà el millor desenvolupament de les destreses intel.lectuals, i no pas únicament l'adquisició d'uns coneixements específics i instrumentals. És igualment aplicable això a l'àrea del coneixement.

Els alumnes podran escriure els guions temàtics, així com passar-los després a vídeo, previ el muntatge d'aquests. Això no resulta excessivament complex, gràcies al maneig relativament fàcil dels equips (sempre i quan ens limitem a utilitzar equips de 1/2 polzada).

Aquesta mateixa proposta de treball ofereix una segona alternativa: la visualització d'un vídeo en el qual s'utilitza una metodologia determinada, com és el cas de "La primavera de Botticelli",[1] vídeo interdisciplinar. Un cop conegut, el professor proposarà un treball alternatiu emprant la mateixa metodologia, definint la línia de treball a seguir i coordinant-lo. També pot

acompanyar-se una cinta de vídeo didàctic amb una guia que ofereixi alternatives de treball i esquemes d'explotació.

Necessària utilització de guies didàctiques

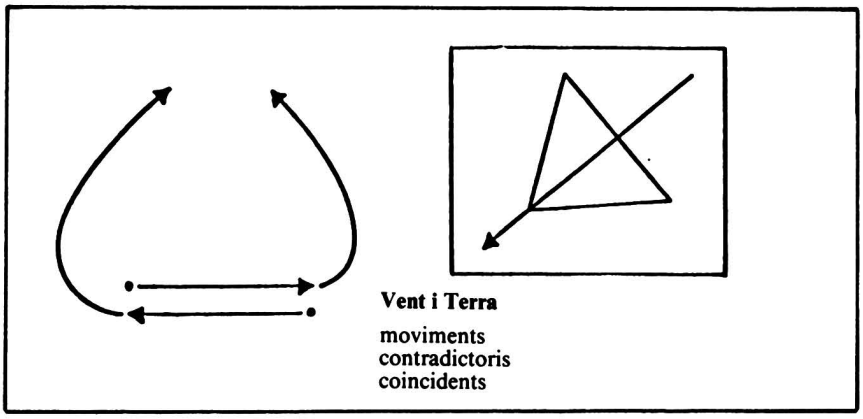
Les immenses possibilitats dels MAV en l'ensenyament de l'EF i E en totes les seves facetes, només donaran els resultats desitjats si la seva utilització es fa d'una manera sistemàtica i sense improvisacions. Això fa imprescindible la utilització de guies didàctiques en tota producció, sobretot quan no és el seu creador el qui les utilitza. Quan no s'hi pugui comptar, haurà de ser el professor qui prepari la guia.

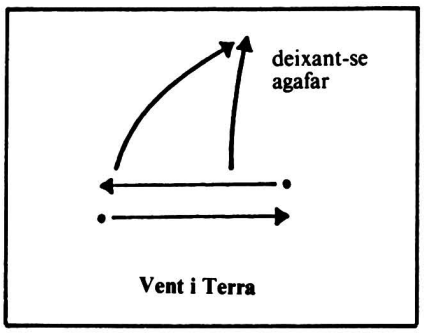
Contingut de les guies didàctiques

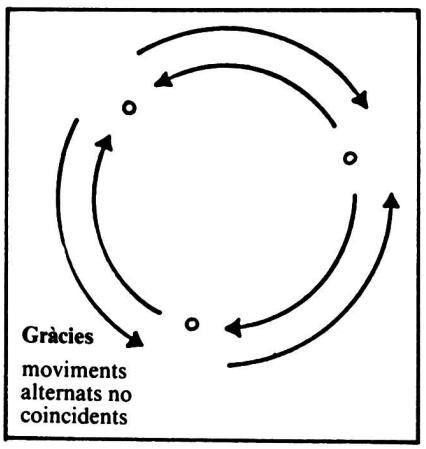
Han de contenir suggeriments i esquemes d'explotació didàctics i també possibles alternatives i exemples d'explotació. Així s'evitarà que els MAV siguin passius o simples transmissors d'informació.

A títol d'exemple, valgui el treball efectuat en la producció interdisciplinar de vídeo "La primavera de Botticelli" duta a terme per alumnes de BUP i amb participació de professors de les assignatures d'història de l'art, dibuix, música i educació física (en el nostre cas, exposarem únicament la taca feta a la classe d'EF).

Es va escollir un grup reduït d'alumnes (10), els quals van rebre unes nocions elementals de gimnàstica rítmica i expressió corporal, i també alguns elements simples de gases. Posteriorment van escoltar l'obra musical elegida per a aquest treball, que és el primer moviment del "Tríptic botticellià" de Respighi (sobre la qual es realitzà el musicograma) dedicada a la pintura de Botticelli, objecte i punt de partença del nostre treball interdisciplinar. A partir d'ell va començar la tasca: espressar mitjançant el moviment del cos en l'espai tot allò que la música anava suggerint. No hem d'oblidar que, a més del desenvolupament de la creativitat, sentit del ritme, etc., una bona percepció espacial evita problemes en el camp de les grafies i del dibuix, igual que el desenvolupament d'una correcta lateralitat ho farà sobre l'escriptura. Aquí rau l'enorme importància de la nostra tasca en el desenvolupament d'aspectes cognoscitius i en el marc d'un treball interdisciplinar, ja que en facilita la comprensió dels aspectes més abstractes.

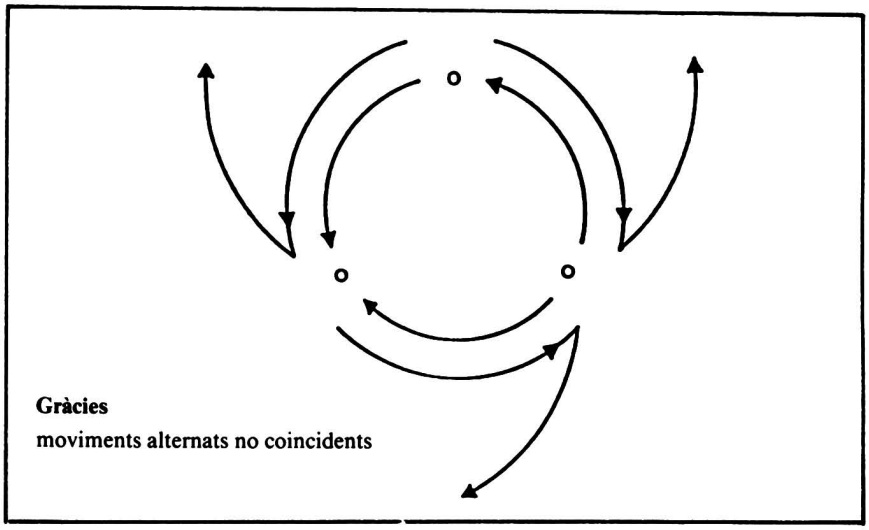






Com a punt de partença per a realitzar la seva tasca creativa, als alumnes solament els han estat imposades les línies més importants de l'estudi formal que es va fer de la pintura des de la perspectiva del dibuix,[2] i només estaven obligats a seguir-les en les diferents formacions mentre va durar el muntatge, a més, evidentment, de la música; en canvi, va tenir una total llibertat a l'hora d'expressar la seva creativitat.

Quan els alumnes es van familiaritzar amb l'obra musical i amb les línies que en delimiten l'espai, es va passar a ensenyar-los la pintura; i va ser a partir d'aquest moment que va començar el veritable treball de creació i també de comprensió d'aquella, gràcies als diferents moviments que van plasmant-se en l'espai. Això facilita en gran manera arribar a entendre aspectes abstractes, tals com la perspectiva en les obres d'art bidimensionals, com és el cas de la pintura. Paral.lelament, es va avan-



çant en el muntatge, amb l'ajuda dels esquemes dibuixats per ells mateixos, que els permeten d'apreciar com cada moviment és conseqüència d'un altre d'anterior, i que aquest al seu torn ho serà d'un altre de posterior; que tot gest comporta una sèrie de passos necessaris per a la seva consecució.
Tot al llarg de les diferents fases per les quals ha anat passant la creació en el muntatge de l'expressió dinàmica els alumnes han fet la seva pròpia interpretació del sentit que, per a ells, l'obra tenia. Cal dir que aquesta només recull un instant dins d'una acció, i que si poguéssim veure el que segueix comprovaríen com *Voluptas* aconsegueix "defugir" la dansa i va a la recerca de Mercuri, a pesar que la seva companya *Castitas* no deixa d'impedir-li l'escapada.
Van creure intuir també que entre Èol i la Terra es produeix un joc de seducció: en ell, aquell intenta fecundar-la, per a la qual cosa la persegueix amb el seu alè; però alhora la Terra accepta el joc i es deixa fecundar i, per tant, floreix, per poder així atènyer la plenitud i placidesa finals.
És interessant d'observar com en les diferents formacions que van adoptant al llarg del muntatge els alumnes reprodueixen fidelment les línies de força més importants de la composició pictòrica (sense que prèviament les hagin vistes), així com la marcada direccionalitat que aquesta té, el que demostra de manera inequívoca que el treball efectuat a classe d'EF permet arribar a comprendre millor els aspectes abstractes de tota obra d'art, tals com és ara la perspectiva i les línies de força presents en tota composició i també l'estructura formal d'aquesta.

Esquema i pautes de treball dels quals s'ha partit per a la realització del muntatge

Punt de partença

Primer
Música: les línies més importants de l'estudi de la pintura estudiades des del punt de vista de l'anàlisi d'expressió plàstica, que seran les línies bàsiques del muntatge.

Segon
Un cop que s'han familiaritzat amb la música, així com amb les línies que en delimiten l'espai, se'ls ensenya la pintura.
S'inicia el treball de creació i de comprensió de l'obra en estreta col.laboració amb la interpretació que se'n fa a la classe d'història de l'art.
A través de la interdisciplinarietat i la metodologia emprada en aquest treball, s'ha aconseguit un millor coneixement de l'objecte del nostre estudi, amb una major profunditat i globalitat; en definitiva, amb un caràcter més sintètic. La nostra tasca s'ha centrat en els elements formals que afecten la sensibilitat.
En definitiva, la nostra proposta de treball es basa en la realització d'un estudi interdisciplinar, i pren com a element convergent, en totes les matèries, la percepció i els llenguatges, que seran diferents a cada matèria: plàstic, musical, verbal i corporal. Ha tingut com a objectiu despertar l'atenció vers els aspectes formals i la sensibilització estètica, sense que per això s'hagi pretès de suscitar habilitats instrumentals concretes.
Com ja hem assenyalat anteriorment, aquesta realització de vídeo, o qualsevol altre de característiques semblants, pot ser utilitzada com a proposta metodològica que permetrà de plantejar un sistema de treball alternatiu.

Videoscopia (microensenyament)
Aquest apartat forma part de les diferents tècniques utilitzades per a la formació del professorat o per al seu perfeccionament i és especialment indicat, especialment útil en el cas de l'EF.
S'utilitza per a exercitar el professor en diferents tècniques didàctiques noves, o bé per a autocorregir-se en aquelles que ell ja coneix i practica.
Aquesta tècnica fou desenvolupada per Manning a la universitat de Stanford (EEUU), però ha caigut en desús actualment, malgrat que es continua practicant als països francòfons, i encara pot tenir alguna vigència en el cas de l'EF.
A tall de conclusió, podem afirmar que els mitjans de comunicació audiovisual constitueixen un magnífic auxiliar per al professor o l'entrenador, i que resulten un element gairebé imprescindible en una matèria tan "visual" com és la nostra.
La metodologia que s'empra és fonamental per a poder aconseguir els objectius pedagògics proposats; però hem d'assenyalar que pot ser a l'abast de tot ensenyant, ja que resulta absurd pretendre prescindir dels MAV en una escola que és inserida en un món envaït per multitud de missatges visuals de tota índole i, per tant, amb uns alumnes que hi són perfectament avesats.
Si es tenen en compte les especials característiques de la nostra matèria, creiem que el vídeo constitueix el MAV més adient, perquè és en sí mateix sintètic: permet d'unir la imatge en moviment amb la fixa, i també l'inseriment de gràfics i de tot tipus de manipulacions. A més de les facilitats que proporciona el fet que no demana revelat en laboratori i que permet, per tant, la immediata visualització.



Figurins per a la "Consagració de la Primavera". Dibuix d'Emanuel Barcett.

LA PSICOLOGIA DAVANT L'ATLETA LESIONAT

Autor: Joan Palmi. INEFC LLeida



La psicologia de l'esport és la ciència que estudia els canvis en les interaccions de l'esportista –tècnic, àrbitre..., etc– amb el seu medi ambient físic, biològic i social (Riera, 1985)
L'objectiu general d'aquesta ciència aplicada del coneixement humà és el d'augmentar les habilitats psicològiques de l'esportista per a que aquest es senti millor i per tant el seu rendiment esportiu, entre d'altres possibilitats d'acció en la seva vida, sigui el més òptim possible.
Josep Roca en la introducció en el seu llibre *Temps de Reacció i esport* (1983) escriu:
"La interacció diaria dels individus amb els diferents i variats objectes que constitueixen el seu entorn comporta un conjunt d'execucions en les que és fonamental o bé respondre ràpid o bé respondre en el moment oportú".
Amb aquesta idea d'eficàcia d'acció, de saber triar l'estratègia psicològica adequada s'està desenvolupant tot un seguit d'estudis en psicologia en diferents àrees: Programes de millora perceptiva, estratègies davant la manca de confiança, tècniques pel control de l'ansietat precompetitiva (Palmi 1987, Pérez 1987, Roberts 1987). Darrerament la psicologia de l'esport ha ampliat els seus àmbits d'anàlisi i així trobem nombrosos treballs sobre la psicologia de l'esport infantil (Cruz 1986), sobre els aspectes psicològics del jugador de "banqueta" i de l'esportista lesionat (Braniwell et al; 1975; Pargman, 1987).

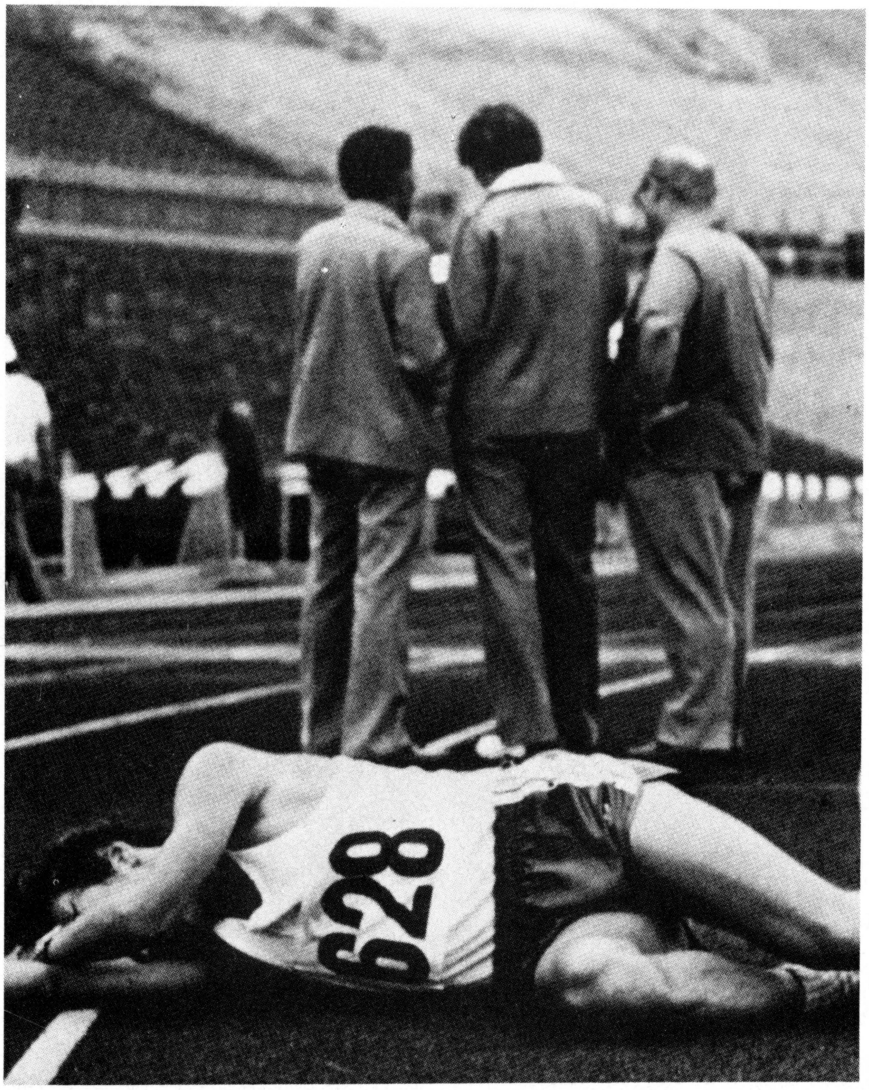
Aspectes psicològics de l'atleta lesionat

Un dels fantasmes que envolta tota interacció esportiva és la por a la lesió. En certs esports considerats de més risc i en atletes professionals d'alt nivell, aquesta por és viscuda com a font d'estrès que en més d'una ocasió desencadenarà en darrer terme en lesió ja que l'esportista està preocupat per no lesionar-se i per tant pot cometre més fàcilment errors en l'escalfament o en la pròpia execució.
L'atleta lesionat és un individu menguat en les seves condicions físiques i que a més a més es veu apartat del seu món de relació més important: l'activitat física. Així, no podrem comparar-lo amb qualsevol altra persona que pateixi una lesió semblant –un administratiu per exemple que es lesioni en un braç– ja que aquest podria amb més o menys eficàcia incorporar-se a la seva activitat.
L'estrès generat en l'esportista sobre quan podrà tornar a competir, la por a no quedar totalment ben recuperat, etc. fa que sigui un tema interessant i al que se li doni un espai específic de tractament dins la rehabilitació psicològica.

La intervenció psicològica

Aquesta intervenció psicològica en el camp de la lesió física de l'atleta haurà d'adoptar 2 vessants d'acció:
A) Intervenció preventiva (mesura profilàctica per disminuir la probabilitat de lesió).
B) Intervenció rehabilitadora (tota vegada que s'ha produït la lesió).

A) Intervenció preventiva
Consistirà en formar i assessorar a l'esportista sobre com es produeixen generalment les lesions en l'esport que practica per disminuir les possibilitats de lesió. En aquest tipus d'intervenció és indispensable la col.laboració de l'educador físic, que coneix aquest esport així com les característiques psicosocials de l'atleta.
En aquesta intervenció es farà un repàs dels següents factors que generalment es relacionen amb lesió:
– Tipus d'acció esportiva (anàlisi dels senyals que permeten evitar risc. Anàlisi tècnica).
– Tipus d'escalfament que disminueixin probabilitat de lesió muscular.
– Conductes de búsqueda de risc. (Cridant l'atenció del públic o entrenador).
– Ansietat específica (incertesa de resultat, tipus de competició).



– Estrès per problemes socials. (Problemes escolars, laborals, pèrdua d'un amic o parent...).
– Trets de personalitat. (Sembla que hi ha indicis que relacionen les lesions amb certes formes de resposta o d'acció).

La idea clau d'aquest tipus d'intervenció és el d'activar cognicions i nous plantejaments de com reduir riscs innecessaris en situacions esportives per mitjà d'un millor coneixement sobre l'activitat esportiva que es desenvolupa, i els factors que la poden afectar. (WIESE, 1987).

D'acord amb d'altres autors (Riera, 1985) aquest tipus d'intervenció es pot desenvolupar amb la col.laboració de l'entrenador o educador físic, ja que l'atleta conviu molt de temps amb ells i aquests han de conèixer millor els aspectes psico-socials que poden repercutir en la pràctica esportiva. Aquests tècnics formats en coneixements i principis bàsics de psicologia de l'esport poden donar suport per la recognició i control de factors de risc de lesió.

B) Intervenció rehabilitadora

Davant tota lesió esportiva podem observar dos tipus de conducta en l'atleta: per un costat observarem una resposta biològica adaptativa al fet més o menys traumàtic, i d'altra banda de forma generalment paral.lela (exceptuant els traumatismes greus amb pèrdua de consciència) una resposta psicològica davant la lesió. Segons Weiss-oc Troxel (1986) es poden desencadenar 4 tipus de reaccions conductuals:

En el primer nivell la lesió és en sí un element de sorpresa i activador d'estrès. A continuació en el segon nivell l'atleta fa una estimació cognitiva segons el seu parer sobre la gravetat de la lesió, si aquesta estimació és positiva o negativa provocaria més o menys estrès. A continuació en el 3er. nivell trobem el component emocional conseqüent al tipus d'estimació efectuada, generalment dóna lloc a ansietat i preocupació que de vegades pot desembocar en depressió.

En el 4art. nivell l'atleta fa una reorganització del seu temps en funció al programa de rehabilitació, durada, etc.

Indubtablement s'observen diferents graus de conductes emocionals, la qual cosa fa pensar que davant la mateixa lesió hi ha atletes que aconsegueixen generar unes estratègies psicològiques d'acció davant la rehabilitació i que d'altres no ho aconsegueixen.

Hem exposat aquests 4 estadis com a resum en l'evolució psicològica de l'atleta lesionat ja que aquesta ens permet de seguir les diferents tècniques d'intervenció psicològica rehabilitadora paral.lela al treball de la rehabilitació física.

A continuació resumirem aquestes tècniques en les que hauran d'intervenir a més del psicòleg de l'esport aquells especialistes de l'equip mèdic-esportiu que segueixen la rehabilitació de l'atleta. (Per més informació el lector pot llegir els treballs que es citen en la bibliografia, com els de Deutsch (1985); Pargman (1987); Wiese & Weiss (1987).

B.1: Informació

És molt important que l'atleta estigui clarament informat de la seva lesió, amb explicacions senzilles, reals i sobretot clares. Aquesta informació pot ser subministrada pel metge de l'esport que hagi rebut informació en tècniques d'habilitats de comunicació o pel psicòleg que prèvia reunió amb l'equip mèdic tingui clara la lesió produïda, programa de rehabilitació i evolució futura.

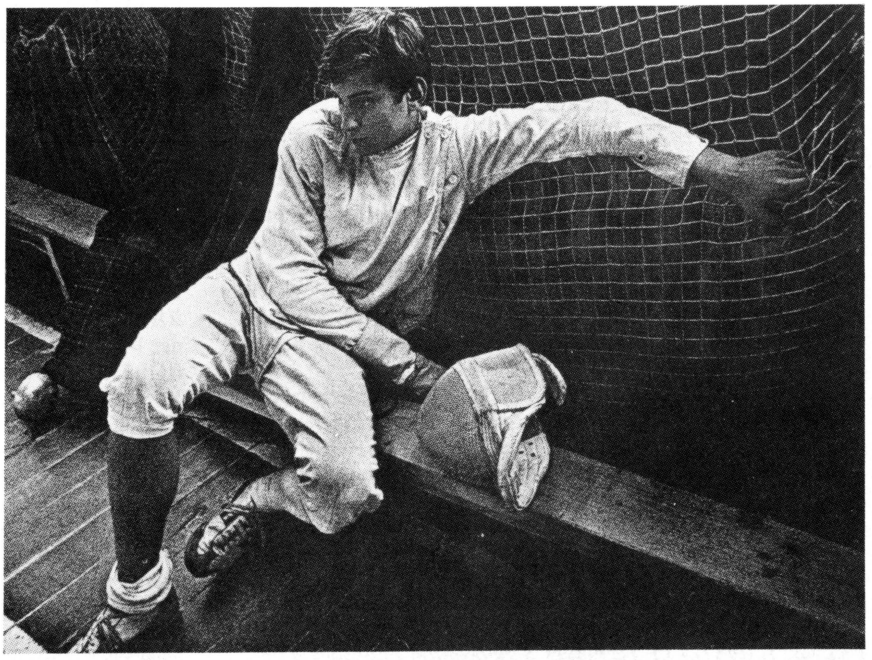
Cal informar amb claredat i saber respondre els dubtes de l'atleta, amb molta calma.

B.2: Determinació d'objectius

Hem remarcat en altres treballs (Palmi, 1987) la importància de la participació de l'atleta en la determinació d'objectius a aconseguir. En la situació de rehabilitació l'atleta ha de participar en la programació d'objectius a curt i a llarg termini, la qual cosa ajuda a mantenir la motivació intrínseca cara al programa de rehabilitació. Aquests objectius han d'ésser realistes, el que vol dir que caldria el vist i plau de l'equip mèdic. Hom recomana de portar un bon registre del programa de rehabilitació, i de forma setmanal que l'atleta faci una autoavaluació quan els objectius marcats.

B.3: Autoinstruccions

S'ha trobat (Weiss & Troxel, 1986), que alguns atletes perden la seva motivació en mantenir l'esforç cara el programa de rehabilitació de la lesió donat a que cauen en un procés de "depressió" en el que constantment apareixen pensaments negatius en referència al futur i les possibilitats de recuperació satisfactòria. En aquest punt el psicòleg de l'esport haurà d'emprar tècniques de reestructuració cognitiva per ajudar i entrenar a l'atleta a canviar aquests pensaments negatius per d'altres positius, realistes i racionals. (Yukelson, 1986).



L'atleta ha de notar l'eficàcia d'aquest període de rehabilitació, i per tant aprofitarem per a que llegeixi llibres sobre el seu esport, vegi vídeos o es façin anàlisis de tàctiques, anàlisis del seu rendiment o de l'equip per a millorar el seu coneixement cara l'esport que practica.

B.4: Pràctica imaginada

La pràctica imaginada és un conjunt de tècniques que permeten millores d'aprenentatges i de rendiment sense que existeixi moviment muscular observable. Aquestes tècniques generalment inclouen:

- Aprenentatge de tècniques de relaxació.
- Desglossament de l'habilitat motora. Anàlisi efectuada amb el tècnic.
- Entrenament de visualització.
- Pràctica imaginada (ulls tancats) dirigida verbalment pel tècnic.
- Pràctica imaginada acompanyada de verbalitzacions per part de l'atleta.
- Pràctica imaginada sense verbalitzacions.

Recomanem al lector bibliografia específica sobre el tema: (Palmi, 1987 a; 1987 b; Martens 1987). Aquestes tècniques ens poden ajudar inicialment a que l'atleta pugui controlar millor els seus nivells de reacció emocional i d'ansietat davant certes situacions pròpies de la lesió produïda. Així mateix i quan l'equip mèdic ho indiqui les mateixes tècniques ens permetran d'aproximar a l'atleta als entrenaments i la competició sense desplaçar-se del llit. Així com reduir l'ansietat imaginantse el seu retorn a les pistes.

B.5: Suport Social

Una categoria final citada per Wiese & Weiss (1987) es pot utilitzar, i és la tècnica del modelament i suport d'altres que hagin sofert lesions similars i que hagin superat el període de rehabilitació. Així s'aconsella visites d'atletes que ja s'han recuperat de la lesió, grups d'anàlisi amb d'altres esportistes lesionats per a compartir els dubtes i les dificultats presents, amb la participació del psicòleg i de l'entrenador.

Conclusions

A modus de conclusions volem recordar la importància dels factors psicològics cara la prevenció i rehabilitació del lesionat. No hem pretès reduir l'espai d'altres professionals sinó ben al contrari d'ampliar la relació interdisciplinar entre el metge, l'educador físic i el psicòleg per facilitar una total recuperació de l'atleta lesionat.

Hem vist 3 punts claus en aquesta rehabilitació psicològica. La claredat d'informació, la motivació de l'atleta i en darrer lloc l'habilitat d'aquest per auto-regular-se de forma adequada davant les successives dificultats

BIBLIOGRAFIA

BRAMWELL, S.T. et al. (1975).– Psychological factors in athletic injuries: Development and application of the social and athletic readjustment rating scale. *Journal* of *Human stress*, 2, 6-20.

CRUZ, J. (1986).– Observació del comportament psicològic de l'entrenador i dels jugadors i entrenament conductual. *1er. Congrés Nacional de Psicologia de l'activitat física i de l'esport.* Esplugues de Llobregat INEF.

DEUTSCH, R. E. (1985).– The psychological implications of sports related injuries *Internat. Journal Sport. Psychol. 16, 232-237.*

MARTENS, R. (1987).– Coaches Guide To Sport Psychology. ILLINOIS. Human Kinetics Publishers.

PALMI, J. (1987).– a) *La práctica imaginada en el desarrollo de habilidades motoras: experiencia práctica.* Actos II Congreso Nacional de Psicología del deporte. GRANADA.INEF.

PALMI, J. (1987).– b) Pràctica imaginada: entrenament ideomotor: *Apunts d'educació física Nº9* Setembre 1987. 26-31.

PALMI, J. (1987).– c) *Tècniques d'autocontrol aplicades a l'esport.* Actes IV Jornades de l'Associació Catalana de Psicologia de l'esport. LLeida. INEF

PARGMAN, D. (1987).– Psychological factors and athletic injury. *Research Consortium Nerwsletter, 9, (2), 2.*

PÉREZ, G. (1987).–Estratègies d'afrontament *Apunts d'educació física Nº 9, Setembre 1987,* 32-39.

RIERA, J. (1985).– *Introducción a la psicología del deporte* Martínez Roca. Barcelona.

ROBERTS, G. (1987).– L'entrenament psicològic. *Apunts d'educació física Nº 9, Setembre 1987* 19-25.

ROCA, J. (1983).– *Temps de reacció i esport.* Col.lecció INEFC. Generalitat de Catalunya. Esplugues de Llobregat.

WEISS, M.R. & TROXEL, R.K. (1986).– Psychology of the injured athletic. *Athletic Training 21 (2), 104-109, 154.*

WIESE, D.M. & M.R. (1987).– Psychological Rehabilitation and Physical Injury: Implications for the Sportsmedicine Team. *The sport Psychologist,* 1, 318-330.

YUKELSON, D. (1986).– Psychology of sport and the injured athlete, dins de: D.B. Bernhart (Ed). *Clinics in physical therapy.* New York: Churchill Livingstone.