Núm. 26, desembre 1991, 500 ptes. (IVA inclòs)

apunts

EDUCACIÓ FÍSICA I ESPORTS



EDITORIAL

APUNT SOBRE UN MODEL D'INSTITUT

Podríem descriure genèricament diferents models d'institut, fins i tot, analitzar-ne els anteriors, però no és el cas; simplement és un apunt genèric sobre un model, sense més pretensions. Aquest model d'institut vol ser Universitat, amb la mateixa independència que les facultats actuals.
Ser Universitat no implica necessàriament incorporar-se de manera plenipotenciària a l'ens autònom universitari. Ser Universitat requereix un procés que, en gran mesura, l'institut està desenvolupant i que ha de continuar desenvolupament-se de manera evolutiva, sense sobresalts, però també sense pauses. Ser Universitat implica el reconeixement explícit de l'Administració i de l'acadèmia universitària sense obstacles, sense entrebancs presents i/o futurs. Aquest model d'institut també pot desitjar formar deixebles que en sortir de les aules siguin capaços de fer que es confiï en la consciència de la seva llibertat, que siguin prou responsables com per no caure en la temptació de la peresa, per no deixar-se seduir per la fàcil seducció de la vida pràctica exclusivament i que s'apassionin per elevar-se a la ciència. L'institut ha d'aspirar no només a fer aprendre, (per això serveixen els llibres) sinó a incitar l'alumne a una vida superior, a un veritable esperit científic, element que mai pot aconseguir la coacció. L'institut ha d'esforçar-se per tal que l'alumne potenciï la pràctica, perquè no en tingui prou amb l'observació, amb els apunts, sinó que busqui la participació, la vivència i la interacció. L'institut s'ha de regir pel principi de la diversitat; els alumnes hi trobaran normes d'organització necessàries com en qualsevol centre docent universitari, però també hi obtindran la informació i la formació que els cal aprendre perquè el coneixement i les idees siguin i puguin ser contrastades, allunyant-se de plantejaments homogeneïtzadors i estructurant esquemes heterogenis. L'institut ha de defensar un dels principis més estimats i inamovibles: la llibertat d'ensenyament. També s'aposta per un institut més humà on prevalgui la tasca pedagògica sobre la científica. Analitzant la tasca científica superficialment, hem de tenir una idea general d'aquelles parts de la ciència que sustenten la nostra especialitat i el

coneixement més profund possible pel que fa a aquesta última; són les dues finalitats l'harmonia de les quals constitueix l'ideal. La ciència sempre reclama la seva autonomia respecte de les autoritats externes per poder desenvolupar-se lliurement dins de la seva esfera. D'altra banda, l'institut, pel fet de ser una Universitat, no es pot concebre com una branca de l'Administració; perquè sigui eficaç, la reflexió del científic, de l'intel.lectual, del docent, ha de sorgir de les inquietuds de la societat i si no és així, no aconseguirà que la societat la faci seva. A més, i això encara és més important, aquesta reflexió haurà de revertir els seus fruits sobre la societat.

Javier Hernández Vázquez

Apunts: Educació Física i Esports, 1991 (26) 15-22

ensenyament de l'activitat física

UNA PROPOSTA DE SISTEMATITZACIÓ DELS ELEMENTS CONSTITUENTS DE LA MOTRICITAT INFANTIL

Marta Castañer i Balcells,
Professora Titular d'Educació Física de Base, INEFC-Lleida.
Oleguer Camerino i Foguet,
Professor Titular de Pedagogia de l'Activitat Física, INEFC-Lleida.

Resum

En general, l'anàlisi i la taxonomització dels factors que componen la motricitat de l'infant és summament útil per al coneixement exhaustiu de la matèria per part de l'educador, però és inútil quan aquesta taxonomització parcel.la i programa la intervenció pedagògica. No podem pretendre una educació robotitzada en l'àmbit de l'educació motriu escolar, pròpia del pensament analític de l'adult, que ens obligui a descompondre la tasca quotidiana: avui lateralitat, demà equilibri i demà passat resistència...

Un plantejament educatiu de la motricitat amb una clara orientació recreativa i de desenvolupament que adopti "sistemàticament" la forma compartimentada de treball per continguts, més pròpia de plantejaments utilitaris i de rendiment, no és sempre vàlida ja que cal tenir present que *l'efecte motivacional*, d'interès i de centració-concentració vers la tasca a realitzar, només té raó de ser, especialment en la infància, en una activitat determinada que capti l'atenció (l'acció sobre un material concret, una activitat col.lectiva, de lluita-oposició, un joc simbòlic, la construcció...). Com diu Wallon (1962): "Els nostres moviments no existeixen per ells mateixos sinó en funció d'accions que tenen sentit".

La necessitat d'un nou enfocament; l'educació física sistèmica

Les anàlisis parcialitzades o models causa-efecte han tingut una traducció en els mecanismes perceptivo-decisoris i executius (Sánchez Bañuelos,



1984) que han marcat la dècada dels vuitanta al mateix temps que l'educació física s'estructurava com a ciència (Parlebás, 1982). Aquest enfocament d'explicació analítica adreçada al desenvolupament de l'habilitat motriu i de la condició física ha marcat unes fases de parcel.lació d'aquesta motricitat que no faciliten les relacions entre els continguts ni generen noves transferències.

És per això que ens cal un canvi de marc teòric o de paradigma de la motricitat de base que pugui explicar les relacions dels seus elements dintre de les noves tendències de les ciències del comportament humà. M. Martínez diu: *"esto es lo que han hecho la psicología de la Gestalt, el estructuralismo y el enfoque de sistemas. Estas tres orientaciones tienen la misma idea central: las realidades no están compuestas de agregados de elementos, forman totalidades organizadas con fuerte interacción y su estudio y comprensión requieren la captación de esta dinámica interna que las caracteriza"* (Martínez, 1989).

L'adopció, per part de l'educador, d'un "fer pedagògic" integrador fa possible incorporar qualsevol de les activitats motrius que són susceptibles de ser viscudes de forma òptima en un procés formatiu d'ensenyament-aprenentatge (Bonnet, 1983).

El tipus d'abordatge sistèmic aporta com a cosa nova el fet de centrar-se no en la consideració aïllada i parcial dels elements de l'educació motriu, sinó *en les relacions que és capaç d'establir entre els tres blocs de continguts* (capacitats perceptivo-motrius, capacitats físico-motrius, capacitats sòcio-motrius) per tal de produir unitats didàctiques i plans d'intervenció que entrecreuin les potencialitats i capacitats de l'educand vers el moviment.

Capacitat versus qualitat

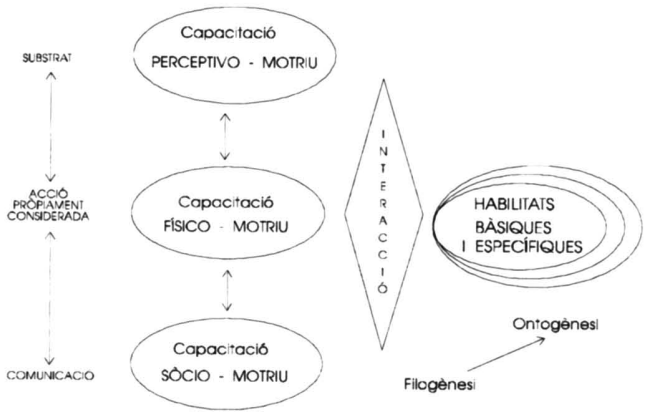
La major part de la literatura sobre temes físico-esportius, sol emprar comunament el terme "qualitat física" per indicar de forma força indiscriminada el maremàgnum d'atributs del moviment. Aquest és un terme que denota la manca d'atenció als components neurològics i cognitius que són els substrats imprescindibles de tota manifestació perceptivo-motriu i, en definitiva, de tota habilitat motriu.

El terme "qualitat" indica un valor elevat, finalitzat, de prestació i funcionament. En canvi, si parlem de "capacitat", estem atenent a la potencialitat i als processos que van dotant de qualitat les diverses capacitats a mesura que es desenvolupen.

Sigui com sigui, les "capacitats resultants" que ens interessa desenvolupar en el nen són sinònim de la diversitat d'habilitats que van omplint el bagatge ontogènic de l'individu al llarg del tractament adequat de les capacitacions motrius i en base a la dotació filogenètica apriorística d'habilitats bàsiques (caminar, córrer, saltar, llançar). Així doncs:

- El desenvolupament evolutiu de les habilitats motrius bàsiques i específ-

Figura 1. **LA DOTACIÓ FILOGENÈTICA D'HABILITATS BÀSIQUES ES VA ENRIQUINT DE FORMA PROGRESSIVA AL DESENVOLUPAMENT ONTOGÈNIC DE L'INDIVIDU. LA CAPACITACIÓ FÍSICO-PERCEPTIVA I SÒCIO-MOTRIU, QUE SÓN EL FONAMENT DE LES HABILITATS RESULTANTS, ES POTENCIEN I AFIRMEN EN SI MATEIXES AMB L'EXERCITACIÓ DE LES HABILITATS MOTRIUS**



ensenyament de l'activitat física

fiques es construeix en base a la triple capacitació perceptiva, física i sòcio-motriu.
- Tota habilitat motriu s'edifica sobre la capacitació motriu.
- El coneixement i el desenvolupament de les habilitats motrius, la seva combinació, repetició i exercitació desenvolupen la triple capacitació motriu esmentada.

Aquests postulats ens porten a donar una nova concepció sistèmica del desenvolupament motriu infantil i superen plantejaments de l'educació física que treballen de forma unívoca bé la condició físico-motriu, bé les habilitats en elles mateixes (fig. 1).

La figura mostra la necessitat d'incidir tant en la banda dreta com a l'esquerra del punt d'interacció. Centrar-se només en una de les bandes implica tractar parcialment i insuficient la motricitat infantil. Així:

a) Si només treballem habilitats és fàcil anteposar el nostre *model adultomòrfic* de l'activitat física a desenvolupar.
   Cal que els infants i els adolescents vagin dissenyant la seva *morfocinesi* per tal d'anar assolint satisfactòriament les diverses fases d'exploració *holocinètica* (d'assaig-error) que es dóna aproximadament fins als 5-6 anys d'edat i *ideocinètica* (amb major nivell de planificació) pròpia de la segona infància a partir dels 6 anys d'edat.
b) No s'ha de caure en l'error de considerar els tres nivells de capacitació perceptiva, física i sòcio-motriu (banda esquerra del gràfic) com a únic punt de partida per tal d'edificar la motricitat de l'infant.
   L'error en què han caigut molts plantejaments de treball psicomotricistes educatius i reeducatius és el de tractar la motricitat de forma compartimentada sense pensar que ni la lateralitat, ni el ritme, ni el to muscular, ni la coordinació, no són en si objectius o interessos que cerqui cap nen.



Ambdues reflexions evidencien que cal treballar la diversitat d'habilitats motrius tant les fonamentals com les específiques, sempre que sapiguem treure'n prou profit per tal d'afinar els nivells de capacitació reflectits a la banda esquerra del gràfic.

El tractament sistèmic dels continguts: base de l'experiència motriu integradora

Capacitació perceptivo-motriu

La podem definir com el conjunt de capacitats de "substrat" del moviment directament derivades de l'estructura neurològica que depèn del funcionament del sistema nerviós central. Inclou:
- L'anàlisi propioceptiva de reconeixement del propi cos (*somatognòsia*) i de l'activitat tònico-postural ortostàtica (A.T.P.O.).
- L'anàlisi exteroceptiva (*exterognòsia*) fruit de la interacció amb els objectes i amb les persones dins de les coordenades espai-temps.

De fet, el terme perceptivo-motriu dóna significació de la dependència directa entre el moviment voluntari i les formes de percepció de la informació. Tot moviment voluntari implica el coneixement perceptiu provinent d'algun tipus d'estimulació sensorial intero, propio i exteroceptiva.



Per tal d'aconseguir el desenvolupament òptim del procés perceptivo-motriu en la infantesa cal potenciar l'anhel d'experimentació motriu ja que els nens solen confiar en les sensacions com a font d'obtenció d'informació del món en què viuen.

Elements constituents

CORPORALITAT

- *Somatognòsia*: inclou la percepció i el coneixement progressiu de la tríade: imatge, esquema i concepte corporal (Frostig i Maslow, 1978).
- *Activitat tònico-postural ortoestàtica (A.T.P.O.) (1)*: Reuneix els dos elements de *tonicitat* i *posturalitat* que són el veritable teló de fons que sustenta la coreografia del cos en qualsevol acció motriu, amb la qual cosa s'assegura el manteniment d'un factor imprescindible: *l'equilibri*.

ESPACIALITAT

- *Orientació espacial*: entesa com l'aptitud per mantenir constant la localització del cos en relació a la posició dels objectes en l'espai, o bé per posicionar aquests objectes en funció de la posició pròpia. En aquest sentit la *lateralitat* és el terme que defineix el sentiment intern de la direccionalitat o tropisme corporal en relació a l'espai circumdant.
- *Estructuració espacial*: inclou la diversitat de relacions espacials: topològiques, projectives i mètriques, que l'infant aprèn a fer servir (Piaget, 1948).
- *Organització espacial:* l'orientació i l'estructuració espacial són els pilars base que capaciten l'individu per organitzar l'espai, sempre en relació a la seva evolució cognitiva.

TEMPORALITAT

- *"Orientació" temporal*: així com el tractament de l'espai permet visionar l'ocupació i l'orientació que sobre ell imprimeix el cos, el tractament del temporal no permet visualitzar cap dels seus elements estructurals; podríem, però, considerar que podem "fer visible" l'"ocupació" temporal a través del *ritme*.
- *Estructuració temporal*: engranar les diverses seqüències de moviment en el temps implica tenir sempre presents dos aspectes estructurals que li són inherents: *l'ordre* i la *durada*.
- *Organització temporal*: en la coordinació de moviments, la successió ordinària del temps té molta més importància que la implicació puramente espacial.

EQUILIBRI I COORDINACIÓ

Són les dues capacitats resultants, podríem dir-ne "tangibles", de la interconnexió dels elements perceptivo-motrius que hem analitzat, alhora que la seva qualitat i eficàcia depèn també dels factors físico-motrius que passarem a tractar. Són, doncs, dos conceptes complexos i multifactorials sempre presents en el moviment, per minso que aquest sigui.

D'acord amb aquesta estructura, podem incloure tots aquests elements constituents en una roda d'intersecccions que pot donar una visió gràfica

Figura 2. **ELEMENTS CONSTITUENTS DE LA CAPACITACIÓ PERCEPTIVO-MOTRIU**

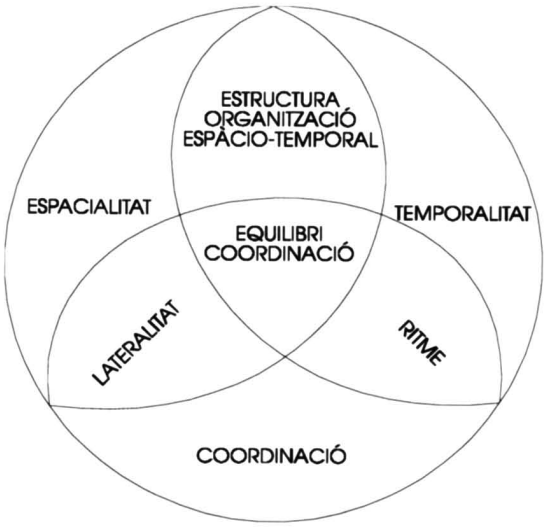
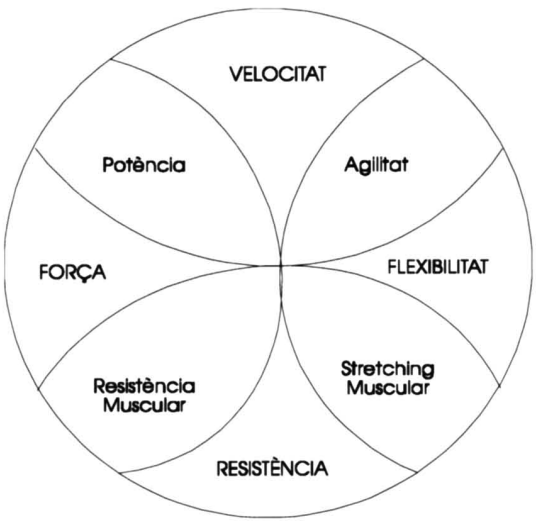




Figura 3. **ELEMENTS CONSTITUENTS DE LA CAPACITACIÓ FÍSICO-MOTRIU**



aclaridora de l'engranatge perceptivo-motriu (fig. 2).

Capacitació físico-motriu

Hi podem incloure tota una sèrie de potencialitats que tenen una certa independència respecte del sistema nerviós central ja que es concreten a un nivell anatomofuncional. Per tant, esdevé com un nivell de capacitació de tipus endogen, que diferencialment a la capacitació perceptivo-motriu esmentada, és fàcilment observable i mesurable al llarg de l'evolució de la motricitat de l'individu.

Aquesta facilitat d'observació, mesurabilitat, fins i tot d'entrenament, de les capacitats físico-motrius, indueix al professional a treballar-les i potenciar-les en detriment de les capacitats de tipus perceptiu, que si bé no s'ignoren es releguen a un segon pla que les considera com a substrat inherent i, per tant, "immodificable" del moviment.

Elements constituents

Davant la quantitat de models i taxonomies existents de classificació d'aquest tipus de capacitats, passem a exposar, sota un mateix model esfèric de representació gràfica, la distinció entre les *capacitats físico-motrius bàsiques* (resistència, velocitat, força i flexibilitat) i les *intermèdies* (potència, resistència muscular, *stretching* muscular i agilitat).

Aquestes darreres capacitats de tipus intermedi se situen en les zones d'intersecció de les capacitats bàsiques de què es nodreixen.

Les capacitats bàsiques estan disposades en funció de les seves possibilitats



de complementació. Així, les que posseeixen complementació positiva se situen correlativament dins la roda a fi i efecte de facilitar les zones d'intersecció que donen lloc a les capacitats intermèdies, mentre que aquelles que llur complementarietat és generalment poc positiva es col.loquen en pols oposats: així doncs, són pols oposats l'aerobiosi i l'anaerobiosi, la capacitat de força i la de flexibilitat (sempre que la força vagi en "detriment" de la mobilitat articular).

No volem fer esment de la composició de cadascuna d'aquestes capacitats ja que són molts els escrits que les descriuen de forma més o menys ortodoxa, però sí passem a justificar la inclusió específica de dues d'aquestes capacitats que no se solen esmentar al mateix nivell que les altres capacitats físico-motrius però que tenen una importància vital en la motricitat de l'infant.

- *Resistència muscular*: és la que permet produir, durant el major temps possible o a través de diverses repeticions, un esforç localitzat (Gallahue, 1987).
  Aquesta producció d'accions dinàmiques és el tret, fins i tot la definició, més evident de la motricitat infantil. Tant els nens com les nenes manifesten contínuament en el joc accions de persecució, d'esquivar-se, d'asseure's, de caure i aixecar-se, que es repeteixen amb freqüència i que van conformant la seva resistència muscular.
- *Stretching muscular*: és la capacitat d'estirament muscular. Té tanta importància com la força i la resistència muscular ja que una de les grans

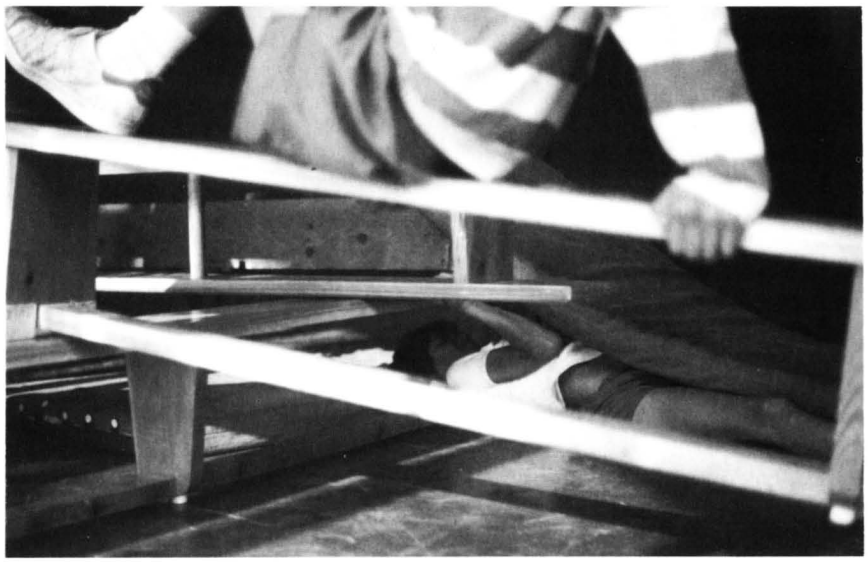
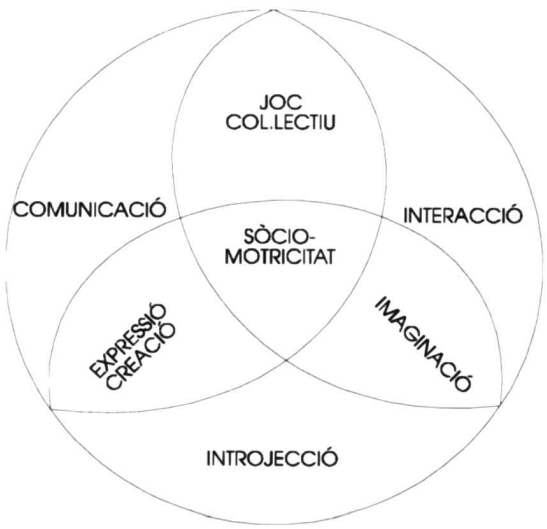


Figura 4. **ELEMENTS CONSTITUENTS DE LA CAPACITACIÓ SÒCIO-MOTRIU**



ensenyament de l'activitat física

qualitats del múscul que cal conservar és la seva *plasticitat*, és a dir, la capacitat de transformar la seva estructura per tal d'adaptar-la a noves situacions (fig. 3).

Capacitació sòcio-motriu

Cal adonar-se que el llenguatge motriu també és portador de comunicació i que mitjançant el moviment possibilita l'individu per resoldre problemes de naturalesa cognitivo-motrius i per perseguir quantitat (experienciació) i qualitat dels esquemes motrius que va incorporant.

El llenguatge motriu creatiu és un punt clau que cal treballar per tal de desenvolupar la intel.ligència motriu des de la infantesa.

El moviment és l'instrument bàsic a través del qual el nen entra en relació amb els altres. És movent-se que experimenta els seus nivells de capacitació, que comença a confrontar-se amb els altres i a verificar que els altres tenen trets similars als seus. És per aquesta via que s'arriba al desig i/o a la necessitat de col.laboració, sostenint regles comunes, cercant el plaer del joc. Aquest és el motiu que justifica que el joc motriu col.lectiu s'erigeixi com una activitat altament social.

Del grup a l'equip

La comprensió per part del nen del concepte de "grup" possibilita la posterior comprensió del concepte d'"equip" que implica un nivell d'abstracció major.

Tota posada en comú també es dóna en base a la *creativitat* i a la *imaginació* enteses com elements imprescindibles que els mateixos nens han de posar en joc davant les situacions imprevisibles i noves. Són prototipus de situacions que el nen anirà assimilant i adaptant en l'engranatge normatiu del joc esportiu i en la seva diversitat codificativa segons la diversa naturalesa de la disciplina esportiva en la qual interactuï.

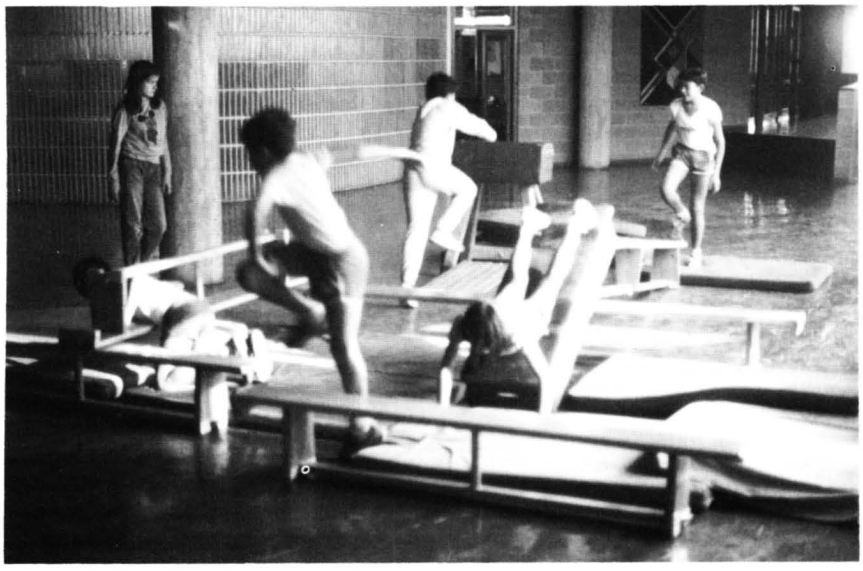
Elements constituents

Podem destriar una sèrie d'elements de caràcter sòcio-motriu que conformen l'adjectivació del cos i la seva actuació motriu al llarg de l'ontogènia de l'individu (fig. 4).

Elements implícits

- *Introjecció*: la identificació i el coneixement del propi cos (somatognòsia), es donen gràcies a la *dimensió introjectivo-reflexiva* del subjecte que apel.la a la participació conscient dels processos d'autoregulació sorgits de l'acció motriu.
- *Interacció:* l'accés a l'exterognòsia o coneixement dels components externs, aliens al propi cos es dóna mitjançant la *dimensió extensiva* del subjecte en relació al medi al qual s'enfronta.
- *Comunicació:* fruit de processos d'interacció, assimilació, adaptació, regulació i equilibració de tots aquests elements, és a punt la possibilitat de manifestació de l'individu: la seva *dimensió projectiva*.

Davant de l'ampli sentit del concepte "acció", cal considerar el d'"interacció" que comprèn tot el que hi ha d'acció i reacció entre dues o més persones. Tots dos conceptes reverteixen en la noció de "situació" base d'intercanvi amb l'entorn.





Elements explícits

- *Imaginació:* neix d'entroncar el món interior (introjecció) amb el món exterior (interacció). La podem fer coincident al tipus de pensament divergent per la seva funció d'associar i combinar els elements que ofereix l'experiència de forma variada i original.
- *Creació:* és la capacitat de "comunicar" -expressar- respostes fluïdes, variades i/o noves, fruit de la intersecció entre la sedimentació introjectiva i la capacitació comunicativa del subjecte.
- *Joc col.lectiu:* la majoria de relacions socials que el nen estableix durant la seva infantesa es donen mitjançant el joc que ajuda a determinar les formes de construcció del coneixement social (sociognòsia).

Nota

(1) L'ortoestàtica descriu el manteniment de la posició del cos en l'eix vertical i sobre la base reduïda al polígon de sustentació que marquen els peus.

BIBLIOGRAFIA

BONNET, P., *Vers une pédagogie de l'acte moteur*, Vigot, París, 1983.

CASTAÑER, M.; CAMERINO, O., *La educación física en la enseñanza primaria*, INDE, Barcelona 1991.

FROSTIG, M.; MASLOW, P., *Educazione motoria, teoria e pratica*, Omega, Torí, 1978.

GALLAHUE, D.L., *Developmental physical education for today's elementary school children*, Macmillan, Nova York, 1987.

MARTÍNEZ, M., *Comportamiento humano, nuevos métodos de investigación*, Trillas, Mèxic, 1989.

PARLEBÁS, P., *La crisis des pédagogies corporelles*, Scarabée, París, 1982.

PIAGET, J., *La representation de l'espace chez l'enfant*, Presses Universitaires de France, París, 1948.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, F., *Didáctica de la educación física y el deporte*, Gymnos, Madrid, 1984.

WALLON, H., "La maladresse", *Enfance*, París, 1962.

Apunts: Educació Física i Esports, 1991 (26) 23-28

ensenyament de l'activitat física

EL DESENVOLUPAMENT DE LES HABILITATS MOTRIUS AQUÀTIQUES

María Castillo Obeso,
Llicenciada en Educació Física.
Entrenadora Superior de Natació.
Professora de l'assignatura "Aprenentatge i Desenvolupament Motor", INEF-Galícia.

Resum

Aquest article és una reflexió sobre el paper fonamental de l'estimulació precoç en el medi aquàtic. En el desenvolupament de la motricitat, les experiències que viu el nen des del primer moment representen, juntament amb la maduració de l'organisme, un dels pilars sobre els quals es construeix tota la capacitat motriu de l'adult. En terra, el grau d'estimulació mínim, que experimenta qualsevol nen a través del joc, és suficient per garantir una activitat que anomenem "normal", però a l'aigua l'experiència es redueix enormement perjudicant i limitant el desenvolupament de les habilitats motrius aquàtiques que potencialment presenta el ser humà.
Per evitar les seqüeles d'aquesta situació deficitària, es planteja la necessitat d'oferir al nen situacions de contacte amb l'aigua des del començament de la seva vida.

Un problema d'adaptació

Em va comentar un veterinari:"¡Que babau que és l'home; és l'únic animal que ha d'aprendre a nedar!". Efectivament, qualsevol cadell és una meravella al costat dels nostres nadons perquè la seva capacitat de moviments supera àmpliament les possibilitats dels humans. Fins i tot en l'aigua, els seus moviments seran prou eficaços per permetre un desplaçament.
Aquesta primera comparació té una segona lectura que ofereix una explicació profunda i de gran transcendència. En realitat, no estem en desavantatge si tenim en compte que la manca de conductes instintives (innates) ens permet un marge d'actuació molt més ampli.
La nostra capacitat d'aprenentatge és molt més gran que la de qualsevol animal: podem, per exemple, escollir entre moltes maneres diferents de desplaçar-nos en l'aigua.
Les possibilitats quasi "il.limitades" d'aprendre de què disposem compleixen sempre un fi: l'adaptació a les exigències que el medi ens planteja. La relació entre el nen i l'entorn és una lluita contínua de recerca de la superació, en la qual de vegades és l'individu el qui cedeix terreny i modifica la seva conducta, i d'altres vegades és el medi el que és dominat per l'home (acomodació i assimilació, segons Piaget). La història d'aquestes batalles successives és la que determina la nostra conducta i, com una part molt important d'aquesta, les nostres capacitats motrius.
Com diu el professor G. Azemar, l'home està fet del que fa, cosa que significa que si no oferim al nen oportunitats d'experimentar en l'aigua, la capacitat d'adaptar-se a aquest medi serà pràcticament nul.la. En altres paraules, si no creem aquesta situació concreta posant en relació el nen amb l'aigua, aquest no tindrà cap necessitat d'adaptar-s'hi: no haurà de desenvolupar cap habilitat motriu aquàtica i no ho farà.





L'aigua és per als nadons un medi conegut al qual associen sensacions agradables. (Beatriu, 2 mesos i mig, gaudint a la piscina).

No es pot perdre el temps

A més, cal tenir en compte un altre principi fonamental del desenvolupament: l'existència de "períodes crítics". L'aprenentatge de les conductes aquàtiques eficaces no és possible amb les mateixes garanties d'èxit a qualsevol edat. Això no vol dir que un adult no pugui aprendre a nedar (mai no és tard per aprendre qualsevol cosa), però sí que li suposarà un esforç molt més gran i assolirà un nivell d'eficàcia molt menor que si ho hagués fet durant seu el període crític. (Un altre exemple evident de l'existència d'aquests períodes és l'aprenentatge d'idiomes).

Com més aviat comencem amb les experiències aquàtiques la resposta del nen serà millor perquè l'adaptació és més progressiva. El nadó no parteix de "zero" per enfrontar-se a aquest món, sinó que disposa de diversos "mecanismes automàtics" que li serviran per mantenir-se en vida.

En el moment del naixement, el ser humà té una sèrie de reflexos que li permeten de començar a construir la seva conducta. Partint d'aquestes magnífiques eines s'aniran desenvolupant una sèrie de conductes adaptades al medi aquàtic comparables a les que van sorgint en terra, aquelles que ens semblen tan "naturals".

Una altra raó de pes per començar des del principi, és que partim d'una situació neutra o, en qualsevol cas, m'atreviria a assegurar que positiva, ja que el fetus es desenvolupa en un medi líquid del qual només té records agradables, ja que totes les seves necessitats eren ateses immediatament. Els nens que "pateixen" l'ensenyament de la natació tardà, després han pogut desenvolupar prejudicis contra l'aigua, sigui per transmissió dels més grans ("nen no et posis a l'aigua que t'ofegaràs") o per haver viscut experiències negatives en contacte amb l'aigua en afrontar aquestes situacions sense estar "armat" d'unes capacitats motrius aquàtiques bàsiques suficients.

Un procés individual

Cada nen i el seu entorn són una història única i irrepetible i, per tant, podem afirmar que el desenvolupament de les "habilitats aquàtiques" és un *procés* individual.

És important fer una reflexió profunda sobre el que signifiquen les paraules "procés individual". En primer lloc, aconseguir dominar el medi aquàtic suposa una conquesta similar al domini de l'autonomia motriu terrestre. El nadó està "treballant" des que neix per aconseguir desplaçar-se de forma autònoma en l'entorn (casa seva) i triga a fer-ho d'una manera eficaç (la marxa) al voltant d'un any. Totes les experiències que viu diàriament aquest nen i totes les conquestes progressives que realitza (rodar, arrossegar-se, gatejar, etc.) constitueixen el "procés" d'aprendre a caminar sol. Naturalment, cada nen viu el seu procés, i tot i que tots passen per les mateixes etapes a grans trets, no hi ha dos nens que experimentin les mateixes situacions i, per tant, la conques-

ensenyament de l'activitat física



La relació mare-fill/a és el punt de partida de qualsevol adquisició. La compenetració és fonamental i inevitable, "quan la mare no funciona el nen tampoc funciona".

ta del desplaçament autònom en terra és individual i única.

Fem ara una extrapolació del desenvolupament motor terrestre al medi aquàtic. En primer lloc, cal reconèixer que l'aigua no és el medi natural del ser humà, per la qual cosa, en principi, no es pot pretendre una adaptació tan perfecta com en terra (entre d'altres raons, perquè no és tan necessària per a la nostra supervivència). Però, com dèiem al començament de l'article, la capacitat d'aprenentatge del ser humà és pràcticament il.limitada i no fer servir aquest do és senzillament perdre llibertat, posar fre al nostre desenvolupament.

El procés d'aprendre a desplaçar-se eficaçment en l'aigua és molt més lent que caminar. I no em refereixo al domini dels estils clàssics (crol, braça o espatlla), sinó a la simple acció de recórrer una distància entre dos punts en aigua profunda. L'aprenentatge d'aquestes tècniques complexes no es pot comparar amb la marxa natural que desenvolupa un nen. Cadascun dels estils de natació és una habilitat específica, com ho és qualsevol altra tècnica esportiva, i el seu aprenentatge ha de ser posterior.

En efecte, per aprendre a desplaçar-se en l'aigua, un nen pot trigar molts anys, i, fins i tot, pot ser que no ho aconsegueixi mai. Per què? Pensem en quantes ocasions d'experimentar en l'aigua oferim a aquest nen: pràcticament cap, excepte el bany diari que, a més, en la majoria dels casos es limita a complir funcions higièniques. Si estem fets del que fem és impossible pretendre aconseguir el que no experimentem. Cal oferir al nadó situacions de contacte amb l'aigua perquè el seu desenvolupament motor en aquest medi continuï el seu procés igual com ho fa en terra.

Simplement posant el nen "en situació de" es desencadenarà aquest procés individual que anomenem el desenvolupament de les possibilitats motrius aquàtiques. No "ensenyarem" al nadó a nedar, l'estimularem adequadament perquè ell sol aprengui a moure's en l'aigua.

A la recerca de l'autonomia

Per molt optimistes que siguem, no podem pretendre que el nostre nadó "nedi" des del principi. Segurament el primer bany a la piscina sigui motiu fins i tot d'algun plor. Aquestes reaccions inicials més o menys negatives són perfectament normals i comprensibles, si tenim en compte la intensitat d'aquesta experiència en l'aigua. Per això és imprescindible treballar amb els pares, preferiblement amb la mare. En aquestes edats el vincle mare-fill és la unitat fonamental d'acció. El nen necessita la figura de la mare, que li dóna seguretat en tot moment, per investigar el món que l'envolta. És com la base des de la qual es realitzen els primers vols de reconeixement que, a poc a poc, van prolongant-ne la durada. Però els nens sempre necessiten el recolzament matern, de vegades només la mirada, per realitzar les seves exploracions. És el seu punt de referència.

La fortalesa d'aquest vincle afectiu té posteriorment una conseqüència que



pot semblar contradictòria. Els nens segurs són més independents i desenvolupen millor el seu afany investigador que els serà tan útil en la seva educació. Però cal no confondre aquesta relació amb la de sobreprotecció, que en l'aigua és més freqüent per la por que en tenen els adults, sobretot si no saben nedar.

El paper de la mare és insubstituïble perquè constitueix la primera relació social del nen. Si aquesta relació es fonamenta en la confiança i la llibertat, el nadó anirà guanyant progressivament autonomia, a mesura que aconsegueixi progressar en l'aigua. La mare que recolza el fill en l'experiència, que l'anima en la recerca, que el consola davant les errades i que n'aplaudeix els èxits, l'està ajudant perquè domini el medi de forma natural però sense perdre el temps.

En acabar el primer any de vida podem aconseguir que el petit explorador hagi descobert com s'ha de col.locar per surar sol mentre la mare el mira amb confiança.

Pas a pas

El primer contacte s'ha de fer a casa des dels primers banys, un cop ha cicatritzat el melic. La banyera familiar pot ser una piscina excel.lent de la qual coneixem perfectament el manteniment i, per tant, ens ofereix totes les garanties (higiene, temperatura, profunditat, etc.). L'únic problema que planteja és la postura incòmoda que haurà d'adoptar la persona que banya el nen, però això es pot solucionar si aquesta es banya amb el nen o adopta altres solucions creatives i pràctiques.

En aquests contactes inicials el nen coneix, o millor dit, "reconeix" l'aigua i posa a treballar els seus reflexos primaris. La familiarització amb el medi aquàtic és ràpida i gaudir del contacte de l'aigua amb tot el cos, inclòs el cap i la cara, és un primer pas importantíssim. Les experiències diàries aconseguiran que adopti una actitud relaxada, punt de partida per al desenvolupament de qualsevol habilitat aquàtica.

Un cop a la piscina, el primer objectiu que cal treballar és la flotació dorsal autònoma, posició bàsica equilibrada que permet la respiració i els moviments de propulsió. Desenvolupar el control corporal necessari per al manteniment de l'equilibri en aquesta postura és paral.lel al procés de consecució de la bipedestació en terra. Simultàniament es treballen els girs sobre l'eix longitudinal del cos que permeten passar d'una posició ventral, amb perill d'ofegar-se, a la segura flotació dorsal. De la mateixa manera, el control de la respiració en breus immersions és fonamental per aconseguir l'autonomia en aquesta primera fase.

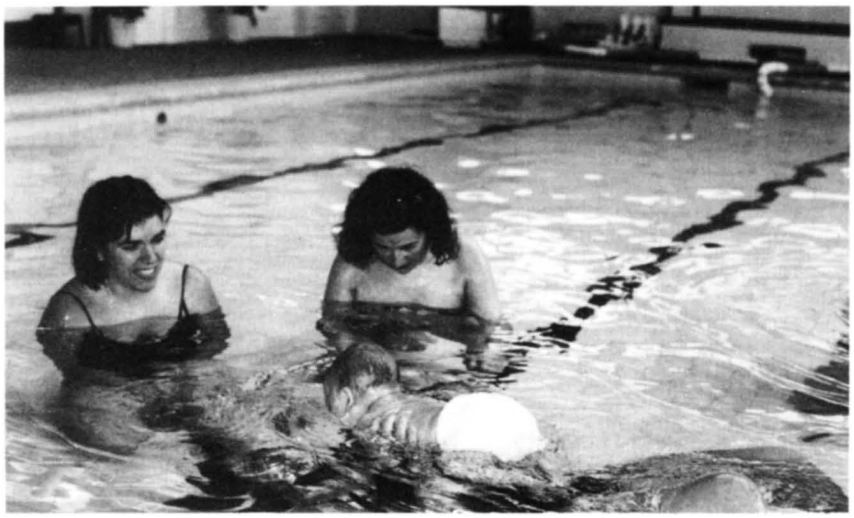
Com a habilitat intermèdia entre la terra i l'aigua es pot treballar "l'entrada a l'aigua", que inclou la caiguda en qualsevol posició i la recuperació de la flotació dorsal després d'una breu immersió. D'aquesta manera, s'haurà aconseguit el coneixement suficient per sobreviure a qualsevol accident o, dit d'una altra manera, l'adaptació perfecta al medi aquàtic ja que compleix amb l'objectiu fonamental de la supervivència.

A partir d'aquí, comença el desenvolupament de les habilitats locomotrius, els primers desplaçaments mitjançant "estils" rudimentaris similars a l'espatlla i al crol ("gosset"). I, posteriorment, l'aprenentatge de les habilitats específiques més complexes com la natació o



Els primers passos es fan a la banyera familiar amb prou aigua per permetre sensacions de flotació.

ensenyament de l'activitat física



Les immersions suposen un moment decisiu més traumàtic per a la mare, per la por, que per al nadó. És bo compartir aquestes experiències més difícils.

Quadre. **DESENVOLUPAMENT MOTOR AQUÀTIC**

FASES	ADQUISICIONS	EDAT*
Mov. reflexos	Apnea, r. natatori, etc.	Nadó
Mov. rudimentaris	Flotació dorsal autònoma Entrada a l'aigua	3 mesos-2 anys
Habilitats bàsiques	Desplaçaments, girs, immersions, salts...	2 anys-6 anys
Hab. específiques	Natació, sincronitzada, etc	+ 7 anys

(*) L'edat biològica només és orientativa ja que cada nen té el seu ritme de desenvolupament.

qualsevol altre especialitat aquàtica (sincronitzada, aletes, waterpolo, etc.) sempre mitjançant jocs "en" i "amb" l'aigua.

Les dificultats

Desgraciadament, els pocs pares que reconeixen la importància d'aquestes experiències d'estimulació primerenca en el medi aquàtic es troben amb veritables problemes a l'hora d'intentar dur-les a terme. Naturalment que hi ha grans limitacions, però no són impossibles de resoldre: manca d'instal.lacions adequades específicament per a les primeres edats, escassetat de professors especialitzats, poca disponibilitat horària dels pares i el cost elevat de les poques oportunitats (cursets de natació per a nadons) si és que n'hi ha alguna. Tots aquests inconvenients, que no deixen de ser greus, es poden resoldre si veritablement els pares estan convençuts de la importància que aquestes vivències en l'aigua tenen per als seus petits. La imaginació unida al gran interès i la voluntat poden donar lloc a una sèrie de canvis en les estructures socials actuals, estancades en unes propostes educatives massa rígides. Per exemple, el treball a la banyera familiar amb prou aigua com per permetre sensacions de flotació pot suplir durant els primers mesos la manca d'instal.lacions adequades. O bé, a les piscines climatitzades existents, s'hi pot construir o instal.lar (prefabricat) un petit vas per als nadons que tingui les condicions ideals. D'altra banda, l'existència d'una gran demanda desencadenarà, en un termini no gaire llarg, l'aparició de respostes tant privades com públiques. Mentre que si ens amaguem darrere les dificultats podem caure en l'error d'adoptar una actitud passiva de la qual només surt perjudicat el nen que no accedeix a aquestes experiències aquàtiques.

Conclusió

Aprendre a nedar és senzill i espontani si es respecta, millor dit, si s'aprofita el desenvolupament motor natural del nen. El ser humà presenta, en néixer, una sèrie de conductes reflexes i unes característiques orgàniques que el fan perfectament



apte per adaptar-se al medi aquàtic mitjançant un procés personal de desenvolupament. Perquè aquesta evolució es produeixi és imprescindible l'estimulació en l'aigua des del primer moment, adequada a cada nen per tal de no forçar el seu ritme d'aprenentatge. La vivència de l'aigua mantenint el vincle afectiu amb la mare en els primers moments per anar obrint-lo progressivament, pot convertir-se en una experiència inoblidable per a tots dos, que els ajudarà a conèixer-se millor i ser, en definitiva, més feliços.



I un dia la sorpresa: Laura, de set mesos, ha descobert com flotar sola.

BIBLIOGRAFIA

AZEMAR, G., "Aspectos fundamentales del comportamiento del infante en el agua", *Stadium*, any 9, núm. 52, Agost, 12-18, 1975.

CIRIGLIANO, P. M., *Iniciación acuática para bebés. Fundamentos y metodología*, Paidós, Buenos Aires, 1989.

DE DIEGO, L., "Chaleco salvavidas", *Deporte 2000*, any V, núm. 54, Juliol, 84-85, 1973.

DEPELSENEER, Y., *Os bebês nadadores e a preparaçáo prénatal aquática*, Ed. Manole Ltda., Sao Paulo, Brasil, 1989.

DIEM, L., *El niño aprende a nadar*, Miñón, Valladolid, 1978.

FOUACE, J., *Nadar antes de andar: los niños anfibios*,. Paraninfo, Madrid, 1980.

FRANCO, P.; NAVARRO, F., *Natación: habilidades acuáticas para todas las edades*, Hispano-Europea, Barcelona, 1980.

JALDON FERNÁNDEZ, J., "La adaptación al agua de los bebés", *NSW*, any I, núm. 6, Novembre-Desembre, 5-10, 1979.

LANGENDORFER, S. J., "Contemporary trends in infant/preschool aquatics -into de 1900s and beyond", *Journal os phisical education, recreation and dance*, 61 (5), May/June 1990, 36-39.

MAGNIN, C., "Adaptación al agua", *Stadium*, any 9, núm. 53, Octubre, 25-28, 1975.

PRADO MOLINA, M., "Escuela de natación para bebés", *NSW*, any X, núm. 57, Maig-Juny, 60-67, 1988.

ROMAN, G.; RUEDA, R., "El pre-escolar y sus características en el agua", *Stadium*, any 18, núm. 101, Octubre, 15-19, 1983.

VANPARIJS, P.; VANPARIJS, A., "Natación para bebes. Primeras enseñanzas de una experiencia original", *Stadium*, any 2, núm. 8, Abril, 7-11, 1968.

Apunts: Educació Física i Esports, 1991 (26) 31-42

rendiment i entrenament

TREBALL DE COORDINACIÓ PER MILLORAR LA SITUACIÓ "1X1" EN HANDBOL*

Víctor López Ros,
Alumne col.laborador, INEFC-Barcelona.

* *Treball realitzat gràcies a una beca de recerca de l'INEFC-Barcelona.*

Resum

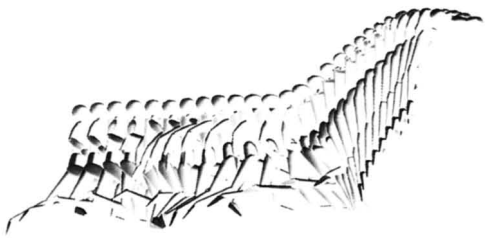
La relació de les funcions nervioses amb les teories de l'aprenentatge esportiu ja fa temps que s'han establert. La coordinació és una qualitat jòquer i a la vegada desconeguda. La seva vinculació directa amb funcions d'execució i control de la resposta motriu fa suposar una utilitat possible i important en la millora de recursos tàctics a nivell individual, pel que fa als esports col.lectius. La causa d'això és, bàsicament, la necessitat de desterrar dels jugadors accions automatitzades i intentar establir entre ells "conductes modelables", és a dir, un "substrat motriu" que sigui la base de les activitats motrius que requereix l'èxit en l'esport en qüestió. Possiblement la clau es troba en el fet que l'esportista sigui capaç d'*identificar* en tot moment la informació necessària per resoldre els problemes perceptivo-motrius que se li puguin presentar en les activitats que realitzi.
A continuació presentem un treball realitzat amb un equip d'elit d'handbol juvenil espanyol al qual es van aplicar diferents estratègies d'entrenament amb la finalitat de veure quina d'elles resultava més rendible.

Introducció

L'activitat físico-esportiva requereix unes qualitats o "capacitats possibilitadores". La distinció normal d'aquestes se sol produir des de la perspectiva de:

- Les qualitats condicionants.
- Les qualitats coordinatives.
- Les qualitats resultats, les quals són definides per la combinació de les dues primeres.

Si bé és cert que totes elles són necessàries en qualsevol activitat, la seva importància varia segons una sèrie de paràmetres, entre els quals podem assenyalar: tipus d'activitat, nivell d'exigència, etc.
La tipologia de les activitats esportives és molt variada. Seguint Parlebas (1958), podem establir que una de les distincions s'estructura segons sigui el nivell de col.laboració o oposició.



Així apareix la dicotomia entre esports individuals i esports col.lectius.
Aquesta primera divisió ens obliga a valorar la incidència de les "qualitats possibilitadores" des de diverses perspectives. En els esports individuals en què no hi ha oposició directa (atletisme, natació, etc.) les qualitats condicionants solen tenir un nivell d'incidència força més gran que les qualitats coordinatives. En els esports individuals d'oposició directa (lluita, judo, etc.) i en els esports col.lectius (bàsquet, futbol, etc.) el nivell d'incidència de les capacitats coordinatives pot arribar a ser major que el de les capacitats condicionants.
El fonament teòric que possibilita aquesta distinció fa referència als "factors" que conformen la logística dels esports. Aquests són:

- Factor físic.
- Factor tècnic.
- Factor tàctic.
- Factor psicològic.
- Factor teòric.

El nivell d'incidència dels tres primers factors serà paral.lel al nivell d'aplicació de les diferents qualitats. El nivell d'implicació tàctica en els esports col.lectius no s'observa en els esports individuals "clàssics". Passa el mateix, encara que de forma inversament proporcional, amb les capacitats condicionants. Cal buscar la raó en la implicació cognitivo-intel.lectual segons sigui el tipus d'exigència. Dins de la Tàctica es diferencia la tàctica Individual i la Col.lectiva. La "cèl.lula mater" que conforma la tàctica individual és, normalment, la situació d'oposició directa, o sigui, d'1x1.

Hipòtesi

L'anàlisi clàssica de la metodologia per millorar les accions d'1x1 exposa que la forma de treball que produeix un major increment del nivell d'execució en aquest tipus d'accions, és l'entrenament amb oposició directa, en situació real d'1x1. En principi són molts els autors que defensen aquesta hipòtesi metodològica. És evident pensar que és molt interessant perquè es practica gairebé en condicions reals de joc i que és, també, molt motivant. D'altra banda, però, hi ha un problema: no és fàcil trobar algú que en les hores lliures estigui disposat a jugar un 1x1 davant d'una porteria d'handbol. La preocupació principal davant d'aquest problema és com és possible millorar a nivell tàctic individual i, concretament, en accions d'1x1, si no es disposa d'un opositor per exercitar.
Hipòtesi: L'entrenament controlat i metòdic d'aspectes coordinatius és eficient per millorar les accions d'1x1 en handbol.

...Sobre coordinació

Definició i tipologia

Hi ha moltes i diverses definicions de "coordinació". Cal considerar-ne algunes:

- WEINECK, J. (1988): "La capacitat de coordinació (sinònim de destresa) ve determinada, sobretot, pels processos de control i regulació del moviment (Hirtz, 1981, p. 348). Això permet a l'esportista dominar les accions motores amb precisió i economia, en situacions determinades que poden ser previstes (estereotips) o imprevistes (adaptació), i aprendre més o menys ràpidament els gestos esportius (Frey, 1977, p. 356)".
- PORTA, J. (1987-1988): "Capacitat de conjunció neuromuscular". "Capacitat de resoldre en seqüència ordenada i harmònica un problema de moviment".
- SEIRUL.LO, F. (1988-1989): "Domini de l'activitat motriu corporal que ens capacita per a la creació, execució i control dels moviments i que ens permet de posar-nos en relació amb l'entorn donant respostes correctes i/o eficaces en el temps a les diferents tasques que se'ns presenten o que puguem crear".

Hi ha moltes classificacions respecte a tipus de coordinació. Segons els nivells de domini, podem distingir:

- Coordinació del domini general. Implica al cos en moviment. Es pot subdividir en: a) Global, quan en l'acció es veuen implicades moltes regions corporals; b) Segmentària, quan afecta a moviments analítics, sintètics.
- Coordinació del domini especial. Fa referència a la utilització d'instruments. Es pot dividir el Global i Segmentària.

Segons altres àmbits, també podem distingir entre:

- Coordinació intermuscular. Es refereix a la relació entre tots els músculs que intervenen en una acció determinada.
- Coordinació intramuscular. Es refereix a la capacitat d'un múscul per contraure's eficientment.

Funcions de la coordinació

Segons es desprèn de l'última defini-

rendiment i entrenament

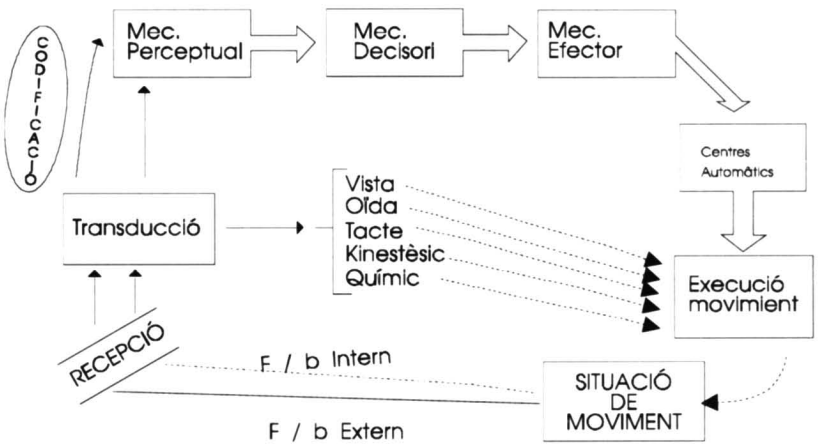
ció, les funcions bàsiques són creació, execució i control del moviment.

Creació
No està molt clar que la creació del moviment siguipatrimoni del fet coordinatiu.

Execució
L'execució del moviment ve determinada per la interrelació de diversos processos i mecanismes. (Vegeu figura 1.)

a) Presa d'informació. Els estímuls o la informació poden procedir de vies internes o propioceptives i de vies externes o exteroceptives.
b) Recepció d'estímuls. Els estímuls procedeixen dels diferents analitzadors: tàctil, visual, estàtic-dinàmic (vestibular), acústic, kinestèsic. La informació d'aquests analitzadors ve determinada per la major o menor quantitat d'òrgans receptors. Hi ha d'haver un receptor específic d'aquests estímuls i ha de tenir les característiques de projecció, adaptació, record i modulació.
c) Transducció. A partir d'aquí els estímuls es transformen passant a un medi bioquímic o elèctric de manera que puguin ser processats en el sistema nerviós. Lògicament, aquesta transducció es realitza en els sistemes: vista, oïda, tacte, kinestèsic, hàptic i en els químics.
d) Codificació dels estímuls de forma que aquests adquireixin significat i siguin vinculants amb l'execució del moviment.
La codificació ens possibilita l'accés al mecanisme perceptual, en el qual determinem:

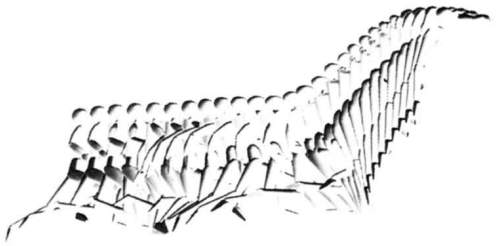
Figura 1.



- Capacitats sensorials, que permeten detectar, comparar i reconèixer estímuls externs i interns.
- Capacitat d'integració.
- Capacitat d'emmagatzemar informació a curt, mig o llarg termini.

El resultat de tot això és el *codi perceptual*, que és un extracte d'informació exacta que resulta del mecanisme perceptual i que passarà al *mecanisme decisori*. Aquest és el que decideix quin tipus d'actuació motriu durà a terme l'individu. Això és possible de realitzar de forma més o menys ajustada en funció de la compatibilitat existent entre la memòria operativa i el codi perceptual. (La memòria operativa és la que extrau les experiències emmagatzemades a la memòria a llarg termini). Si la compatibilitat és gran no hi ha errors greus en l'execució del moviment. Si, en canvi, la compatibilitat és petita o hi ha una situació nova, llavors el mecanisme decisori pot prendre diverses alternatives:

- Combinar elements de les solucions que ja té i anar comprovant si són compatibles o no,
- Construir una nova situació i posar-la a prova. El pas del mecanisme decisori al *mecanisme efector* es realitza a través de la *pràxia* (nexe d'unió entre la idea del moviment i el moviment en si). El mecanisme efector és el responsable de l'*acte motor*.



En els *centres automàtics de moviment* s'executa el moviment definitiu. (Un cop s'ha construït el moviment a partir del circuit superior passa a realitzar-se mitjançant el circuit inferior —transducció --------> centres automàtics—, sempre que el medi sigui estable).

L'essència de tot aquest procés d'execució es troba en la informació que es transmet. Tanmateix, l'evolució de la informació al llarg d'aquestes etapes comporta diversos errors en la presa d'informació, en l'anàlisi de la informació i en els ajustaments perifèrics (més referent a funcions de control).

Control

Entenem per control la possibilitat d'identificar el "programat" amb el "real". Bàsicament diferenciem dues alternatives de control: el *control central*, que depèn dels centres de programació; el *control perifèric*, vinculat als centres d'execució.

El Control Central es divideix en:

- Control central de referència: es basa en la informació que torna al sistema nerviós. És un tipus de control que es realitza en els moviments continus. La informació de retorn torna a través d'un sistema comparatiu, el qual, si existeix identitat entre el que es volia i el que s'ha realitzat, continua el moviment sense variació; si no existeix aquesta identitat es corregeix l'error de forma progressiva.
- Control central d'eferència: es basa en la informació de sortida. És un tipus de control que es fa servir en els moviments únics, balístics. Es tracta de comparar la informació de sortida (còpia) amb el *feedback*. A partir d'aquí s'estructura o no un programa motor modificat. (Es realitza quan no hi ha moviment).

El Control Perifèric actua quan en un acte motor la informació ja ha sortit, s'ha emès el programa i apareixen desajusts d'última hora.

Capacitats coordinatives

Segons Meinel (1987) les capacitats coordinatives són:

Capacitat de diferenciació

Segons Mühlethaler (1987) és la "facultat que permet controlar i diferenciar les informacions sensorials, per retenir-ne les més importants adaptant, com a conseqüència, la resposta motriu més apropiada".

Capacitat d'acoblament

S'entén com la capacitat de coordinar adequadament els moviments parcials del propi cos i en relació al moviment total que es realitza per obtenir un objectiu motor determinat.

Capacitat de reacció

És la facultat que permet enregistrar ràpidament les informacions més importants amb l'objectiu d'aportar una resposta motriu apropiada.

Capacitat d'orientació

És la capacitat de determinar i modificar la posició i els moviments del cos en l'espai i en el temps en relació a un camp d'acció definit. Segons Mühlethaler (1987), és la "facultat que permet enfrontar-se a multitud de situacions i moviments que poden presentar-se: el temps, un mateix, l'adversari, els companys, la pilota, el terreny de joc. Requereix un gran sentit de l'anticipació".

Capacitat d'equilibri

És la relació existent entre l'altura del centre de gravetat d'un cos i la seva base de suport. Se la pot definir com la capacitat de mantenir o de tornar a col.locar el cos en estat d'equilibri durant o després de canvis importants de posició.

Capacitat de canvi

Segons Meinel (1987), s'entén com "la capacitat d'adaptar el programa d'acció a les noves situacions en base als canvis situacionals percebuts o anticipats durant l'execució motora, o la consecució de l'acció d'una manera completament diferent".

Capacitat rítmica

Relació o estructura temporal existent entre les tasques. Segons Mühlethaler (1987) és la "facultat que permet donar una certa cadència durant l'execució d'un moviment, o de mantenir-la si ja ha estat executada".

Aspectes pedagògics

La incidència a través dels òrgans sensorials és l'únic mitjà per influir sobre la coordinació de moviments abans, durant o després de l'activitat motriu. Tots els factors, ja siguin activadors o inhibidors de la coordinació, influeixen sobre el comandament del moviment només mitjançant la informació aferent i/o reaferent. És per això que el desenvolupament de la informació sensorial i verbal hi adquireix gran importància.

rendiment i entrenament

Bàsicament, per poder estructurar el treball, distingirem tres nivells de moviments: moviments automàtics, moviments automatitzats i moviments no automatitzats.
Segons quin sigui el treball a realitzar utilitzarem un tipus o un altre de moviment. Així, la idea de "tàctica individual" respondria a moviments no automatitzats.

...Sobre tàctica

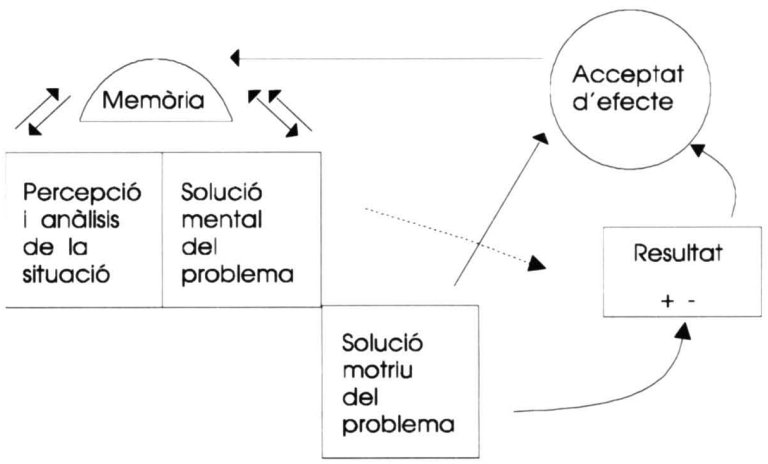
Hi ha moltes definicions sobre "tàctica", "tècnica" o "estratègia". Hi ha grans diferències entre "tècnica" i "tàctica" i són molts els autors que les postulen.
En l'àmbit de la pràctica esportiva entenem com a *tècnica* la gestoforma ideal que soluciona de manera eficaç i econòmica un problema de moviment; podem considerar la *tàctica* com l'estratègia o pla intel.lectual motriu que ens permet d'obtenir un objectiu esportiu concret.
Què és l'estratègia o pla intel.lectual motriu? "Pla" indica alguna cosa que s'ha previst fer; que existeix la possibilitat de. "Intel.lectual" es refereix a l'establiment de relacions dialèctiques, és a dir, conèixer les possibilitats respecte a situacions immediates que es poden anar produint tenint en compte que l'adversari pot realitzar o formular els mateixos o diferents "càlculs mentals" que nosaltres. És, en definitiva, un procés d'anticipació en la presa de decisions contínues. "Motriu" fa referència a la consideració del moviment no només des d'un punt de vista de desplaçament físic sinó com un fet perceptivo-motriu.

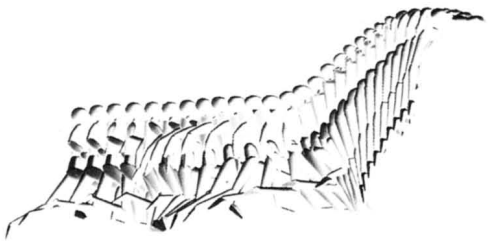
Així, la *tàctica individual* serà el pla intel.lectual-motriu que cada jugador concret dugui a terme en qualsevol situació i que significa la seva aportació a la resolució correcta del conjunt.

Anàlisi de l'acte tàctic
Hi ha una tendència a identificar la situació 1x1 com si es tractés de la tàctica individual. Això, però, no és del tot cert. La tàctica individual no és *només* 1x1 tot i que sí és cert que aquesta és una de les situacions més representatives. Segons Mahlo (1969), l'acció tàctica consta de tres fases principals:
a) La percepció i l'anàlisi de la situació (el resultat n'és el coneixement de la situació).
b) La solució mental del problema (el resultat n'és la representació d'una gestió).
c) La solució motriu del problema (el resultat n'és la solució pràctica).

Segons el mateix autor (Mahlo, 1969), "aquestes tres fases representen també una successió de gestions en estreta interrelació. L'acció tàctica representa, des del punt de vista de la cibernètica, un sistema que s'autoperfecciona al mateix temps que resol el problema plantejat (...). El model d'una estructura en fases ha de servir, alhora, al principi de l'autoinformació, a l'auto-

Figura 2.





perfeccionament a través de l'acció tàctica i a les relacions mútues de les fases de l'acció".
Mahlo representa l'acció tàctica tal com indica la figura 2.
Resulta lògic pensar que l'estructuració temporal de les fases de percepció i anàlisi, solució mental i solució motriu, no és estàtica. Es tracta d'una modificació contínua de l'activitat motriu com a conseqüència de processos intel.lectuals.

L'1x1 en handbol: la finta

Es pot considerar l'1x1 com la situació de partida en la recerca de l'avantatge o la superioritat numèrica, entenent-la com una de les bases de l'èxit en els jocs esportius col.lectius.
En atac, l'èxit en la relació directa amb l'adversari implica:

a) La possibilitat de finalitzar l'acció en el supòsit d'estar en una situació avantatjosa, a més d'haver superat l'adversari (equilibri, verticalitat, etc.).
b) Facilitar que un altre company finalitzi l'acció: si un jugador supera el seu contrincant directe però no està en una situació excessivament avantatjosa, serà millor col.laborar amb un company ja que segur que en un altre lloc del terreny de joc hi haurà algú desmarcat. Des d'un punt de vista merament teòric, la veracitat d'aquesta proposició depèn d'una "simplificació matemàtica".

En defensa, la situació és la mateixa tot i que, òbviament, l'objectiu final és diferent: acumular superioritat numèrica per recuperar la pilota, alentir l'atac, etc., segons quina sigui la intenció definida en la filosofia de cada defensa concreta.

En handbol, les situacions d'1x1 en atac es resolen positivament a partir de la combinació adequada dels elements tècnics de fintar, llançar, passar-rebre i botar. En els jocs esportius col.lectius, entenem per finta l'engany realitzat, normalment, per un o més jugadors amb l'objectiu d'aportar indicis perceptius erronis a l'oponent per poder desfer les situacions d'igualtat. "Engany": consisteix en aportació d'indicis perceptius erronis, és a dir, simular fer alguna cosa que després no es realitza. "Realitzat, normalment, per un o més jugadors": es tendeix a considerar la finta com un element que executa un jugador, normalment el posseïdor de la pilota, ja que és la més habitual (finta de llançament, finta en desplaçament, etc.), però hi ha un altre tipus de fintes que necessiten la col.laboració d'un company de forma que l'acció tingui un ajustament espàcio-temporal perfecte. Aquest és el cas, per exemple, de la finta de passada i desmarcatge. "Per poder desfer les situacions d'igualtat": la finta ha de ser creïble i útil. Ha de servir a objectius concrets i immediats. En el treball pràctic s'estructuren i es realitzen bàsicament: fintes de desplaçament, fintes de passada, fintes de llançament, fintes de passada i desmarcatge, fintes de passada i llançament i fintes de llançament i passada. Tàcticament hi ha diferències en l'ús de les fintes segons sigui el lloc específic en què aquesta s'executa. Això, cal valorar-ho ja que el tipus de finta i els paràmetres espàcio-temporals segons el lloc del terreny de joc que s'ocupa (lloc específic) són molt diferents: no és el mateix jugar habitualment a prop de la porteria (pivot) que jugar allunyat d'aquesta (lateral, central). De la mateixa manera, el treball tàctic d'engany que cal utilitzar haurà de ser modificat sempre segons el comportament tàctic de l'oponent. Serà determinant conèixer, per tant, si l'equip rival utilitza defenses obertes, tancades, individual, en zona o mixtes per aplicar les solucions més adequades.

Metodologia

Disseny

- Experimental
- Longitudinal

Població i mostra

La població, la formen un grup de 12 subjectes jugadors d'un equip juvenil d'handbol. Aquesta població està dividida en 3 grups de 4 jugadors cada un. Per cada un dels grups de treball hi ha un tractament específic de forma que la disposició final és la següent:

Grup	Tasques específiques
Grup A	1x1
Grup B	coordinació
Grup C	1x1 i coordinació

Tractament aplicat

Cada grup de treball va realitzar nou sessions d'entrenament un cop per setmana. La durada de cada sessió va ser de 30 minuts, dividits en: 5' d'escalfament o fase introductòria; 20' d'entrenament específic o fase principal, i 5' de teorització o fase transitòria.

rendiment i entrenament

Els 20' d'entrenament específic estaven dividits en dos períodes de 10' i en cada un d'ells es realitzaven 6 tasques. El lloc de treball era format per dues zones que ocupaven habitualment mig camp d'handbol cada una.

Els grups de treball estaven dividits en: Coordinació i 1x1, de tal manera que:

- El grup de coordinació realitzava durant 20', 6 tasques X 2 (10' + 10') el seu tractament específic.
- El grup d'1x1 realitzava durant 20', 6 tasques X 2 (10' + 10') el seu tractament específic.
- El grup mixt es dividia en dos subgrups A i B de manera que durant els primers 10' el grup A realitzava la primera sèrie de 6 tasques amb el grup de coordinació, i el grup B realitzava la primera sèrie de 6 tasques amb el grup 1x1. En els 10' següents alternaven els grups de treball.

El total de tasques en una sessió s'especifica a la taula 1. A la taula 2 podeu veure quantes sessions es dedicaven a cada tasca.

Taula 1.

Grup coordinació:	12 = 6 coord. + 6 coord. 20' = 10' + 10'
Grup 1x1:	12 = 6 1x1 + 6 1x1 20' = 10' + 10'
Grup mixt:	12 = a) - 6 coord. + 6 1x1 b) - 6 1x1 + 6 coord. 20' = 10' + 10'

Taula 2.

3 al tren inferior:	Equilibri Orientació Reacció/ritme
3 al tronc:	Equilibri Orientació Reacció/ritme
3 al tren superior:	Dissociació segmentària Trajectòries i distància Reacció/ritme

Entre cada un dels grups de treball es va fer un test de control, abans, durant i després de tot el tractament:

- Pre-test, abans d'iniciar els entrenaments específics.
- Test 1, després de les tres primeres sessions.
- Test 2, després de les tres sessions dedicades al tronc.
- Test 3, després de les tres darreres sessions.
- Posttest, després d'un mes de no realitzar cap tractament específic.

Recollida de dades

Per a la recollida de les dades vam fer servir un test:

Objectiu: valorar, al més objectivament possible, els factors que determinen l'acció de l'1x1, en aquest cas la finta.

Espai: pavelló o pista esportiva.

Temps: el temps total no està determinat.

Material: quatre cons, cinta aïllant, cronòmetre, material per escriure.

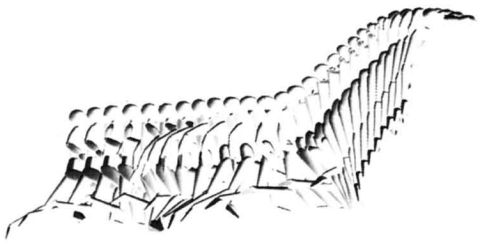
Executants: dotze jugadors d'un equip juvenil d'handbol. (Els jugadors se suposen amb un nivell tècnic mínim semblant. Tots reben, al llarg de la temporada, el mateix tipus d'entrenament.)

Control: quatre observadors que puntuen les diferents variables. Un controlador del temps d'exercitació de cada individu.

Disposició: tres grups de quatre jugadors cadascun. Els jugadors estaran disposats sempre en el mateix ordre, de tal manera que cada atacant es convertirà en defensor del següent company.

Situació: es fa servir la zona central que hi ha davant de l'àrea de la porteria d'handbol. La descripció de la zona de treball i de la situació de cada jugador és la següent (vegeu figura 3):

- La zona de treball té una amplada de 4 metres. Per determinar-la prenem com a referència el punt mig de la marca de 7 metres i delimitem 2 m cap a cada banda.
- La longitud de la zona de treball és de 3 m i ve determinada per les diferents línies del terreny de joc (6 i 9 m).
- La zona de valoració mesurarà, doncs, 4 m d'amplada per 3 m de llargada.
- El punt d'inici del treball de l'atacant es col.locarà a 3 m de distància de la línia discontínua d'handbol i en la projecció del punt mig de la marca de penal.
- Prenent com a referència la línia de 9 m, el punt d'inici del treball del defensor serà el mateix però en la banda oposada.
- Hi haurà un passador a cada banda de la zona, col.locat a 1,5 m per 1,5 m de cada un dels cons de 9 m.
- Hi haurà tres línies transversals marcades dins la zona dels cons. Hi



haurà una separació d'1,5 m entre cada una de les línies. La zona marcada per les línies d'1,5 m i 3 m determinarà la validesa del treball (zona d'execució).

Execució: cada atacant realitza dotze intents, disposats tal com s'especifica a la taula 3.

Taula 3.

ATACANT	DEFENSA	
Botant	Estàtic amb braços	3 intents
Botant	Dinàmic	3 intents
Amb passada	Estàtic amb braços	3 intents
Amb passada	Dinàmic	3 intents

El defensor i l'atacant inicien el treball en posició ortoestàtica des dels respectius punts de partida. La determinació de les accions és la següent:

- *Cas A*: BOT. Quan l'atacant comença a botar, el defensor s'avança fins arribar a la línia de 3 m, on es juga l'1x1.
- *Cas B*: PASSADA. Quan l'atacant passa la pilota, el defensor comença el seu desplaçament cap a la línia de 3 m. L'atacant rep la pilota, arriba a la línia i juga l'1x1.
- La col.locació del defensor s'especifica a la figura 4.

Puntuació: la de la Defensa Dinàmica s'especifica a la taula 4.
Amb el defensor dinàmic el criteri de puntuació és el mateix però els valors són, en tots els casos: 4, 2 i 0 punts.

Condicions:

a) Es considera vàlid l'1x1 quan les línies de les espatlles i del maluc de

Figura 3.

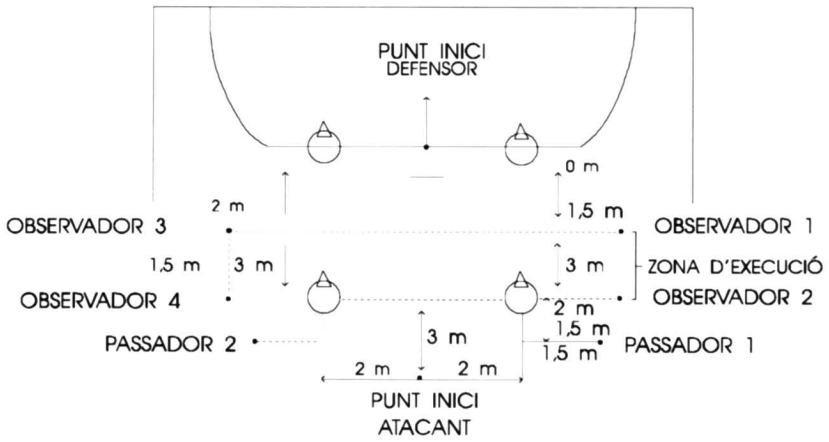


Figura 4. **COL.LOCACIÓ DEL DEFENSOR**

Situació de l'atacant — Situació del defensor
a) Atacant en acció de botar — Estàtic
b) Atacant fent passades — Amb braços

Sèrie	DEFENSOR Posició dels peus	Lloc de la passada
1	(D) (E)	Indeterminat
2	(D) (E)	Des de la dreta
3	(E) (D)	Des de l'esquerra

Situació de l'atacant — Situació del defensor
b) Atacant en acció de botar — Dinàmic 100 %
c) Atacant fent passades — Dinàmic 100 %

Sèrie	DEFENSOR Posició dels peus	Lloc de la passada
1	(D) (E)	Indeterminat
2	(D) (E)	Des de l'esquerra
3	(E) (D)	Des de la dreta

Taula 4. **VALORACIÓ AMB DEFENSA ESTÀTICA**

Sèrie	Punts	Condicions
1	2	L'atacant supera per la dreta o per l'esquerra.
	1	Només supera la línia de les espatlles i la pilota queda lliure per ser jugada.
	0	No supera o ho fa fora de la zona indicada.
2	2	L'atacant supera cap a la seva esquerra (sobre el peu dret del defensor).
	1	Només supera la línia de les espatlles.
	0	No supera; supera cap al costat contrari; supera fora de la zona d'execució.
3	2	L'atacant supera cap a la seva dreta (sobre el peu esquerre del defensor).
	1	Només supera la línia de les espatlles.
	0	No supera; supera cap al costat contrari; supera fora de la zona d'execució.

Taula 5. **MITJANES I DESVIACIONS ESTÀNDARD DELS PUNTS OBTINGUTS PER CADA GRUP**

N.	NOM	N.	MITJANA	DESV. EST.
1	1x1 (1)	12	1.3517	.8283
2	1x1 (2)	12	1.2275	.6475
3	1x1 (3)	12	1.0858	.6418
4	1x1 (4)	12	1.5867	.7296
5	1x1 (5)	12	1.7375	.6000
6	Coord. (1)	12	1.5975	.7225
7	Coord. (2)	12	1.7642	.9571
8	Coord. (3)	12	1.7900	.7051
9	Coord. (4)	12	1.5542	.6483
10	Coord. (5)	12	2.0600	.7422
11	Mixt (1)	12	1.4033	.7100
12	Mixt (2)	12	1.3158	.5158
13	Mixt (3)	12	1.5183	1.1238
14	Mixt (4)	12	1.5808	.5324
15	Mixt (5)	12	1.0242	.5898

l'atacant superen les respectives línies del defensor dins de la zona d'execució.

b) Es repetirà l'acció en el cas de la PASSADA, quan a l'atacant se li escapi la pilota en aquesta acció concreta.

c) La prova comença quan l'atacant inicia l'acció i finalitza amb llançament si l'atacant ha superat el defensor; amb 0 punts si hi ha infracció: passos, dobles, falta en atac...

Resultats obtinguts

Els resultats obtinguts s'especifiquen a les taules 5 i 6 i a la figura 5.

Conclusions i discussió

Si comparem l'evolució del grup 1x1 i la del grup de Coordinació quant a la puntuació obtinguda, cal dir que:

a) El punt de partida és força similar (sense diferències significatives).

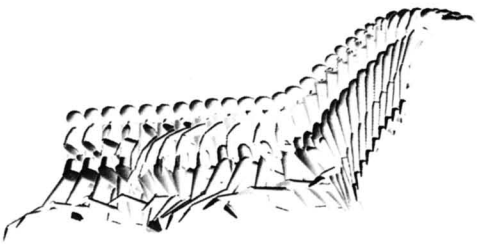
b) En el test 4, després de tot el tractament, tampoc no hi ha diferències significatives.

c) Després d'un mes de no rebre tractament la línia evolutiva és força similar (sense diferències significatives).

Observat d'aquesta manera podríem dir que el camí seguit per tots dos grups ha estat gairebé paral.lel, amb la qual cosa no és possible afirmar que un sistema d'entrenament sigui més útil que un altre. Si analitzem l'evolució a través dels tests veurem que, mentre la corba del grup 1x1 davalla primer i augmenta després, la corba del grup de coordinació sempre discorre sobre un límit superior que en algun moment fa que aquesta diferència entre els dos grups sigui significativa.

Si hi afegim els resultats obtinguts pel grup mixt, veurem que aquest és el més mediocre quant a resultats, fins al punt que el seu índex d'oblit (test 5) és significatiu respecte als dos grups.

La causa del que ha passat en el test 5



Taula 6. **MITJANES I DESVIACIONS ESTÀNDARDS DELS TEMPS REALITZATS PER CADA GRUP**

N.	NOM	N.	MITJANA	DESV. EST.
1	1x1 (1)	12	1.8560	.3711
2	1x1 (2)	12	1.6308	.1334
3	1x1 (3)	12	1.7708	.2473
4	1x1 (4)	12	1.8092	.2557
5	1x1 (5)	12	1.8775	.1640
6	Coord. (1)	12	1.6383	.1132
7	Coord. (2)	12	1.5783	.0867
8	Coord. (3)	12	1.7575	.1324
9	Coord. (4)	12	1.8750	.1676
10	Coord. (5)	12	1.7633	.2861
11	Mixt (1)	12	1.6600	.1823
12	Mixt (2)	12	1.5967	.1317
13	Mixt (3)	12	1.7275	.2137
14	Mixt (4)	12	1.8025	.1405
15	Mixt (5)	12	1.6867	.1097

pot ser els diferents estats de forma dels jugadors. Aquests es troben en un moment òptim entre el test 4 i el test 5 coincidint amb el campionat d'Espanya de l'especialitat. La davallada del nivell de forma pot variar molt depenent de cada jugador concret.

L'evolució seguida durant les diverses fases de treball, no presenta diferències significatives tot i que sí s'aprecia en tots els grups una millora en el test 2. Una de les explicacions possibles pot ser que els jugadors no sabien quants tests passarien al llarg de l'any, amb la qual cosa van suposar que després de passar un primer test i realitzar un entrenament el segon test seria el definitiu. Aquesta millora no s'observa, tanmateix, en el test 2 de puntuació. Les causes, bàsicament, són dues:

a) Metodològicament, el resultat del temps és poc fiable ja que només hi havia un observador i aquest treballava en condicions manuals.
b) En aquestes condicions, és més fàcil millorar una execució temporal que no pas un aprenentatge de les tasques.

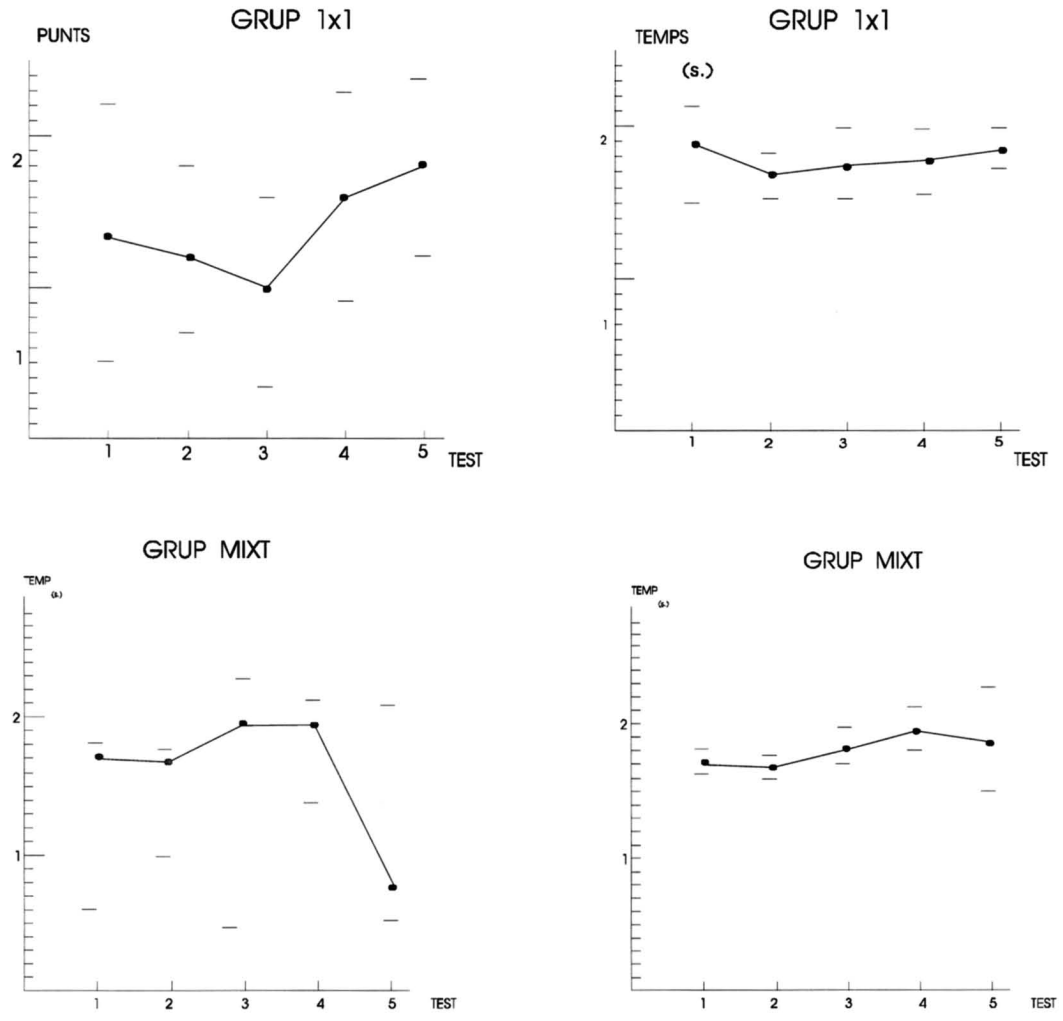
Globalment, els resultats obtinguts poden tenir diverses lectures:

a) Negativa. No hi ha diferències extremadament significatives, la qual cosa indica una relativa "indiferència" davant la nova proposta d'entrenament.
b) Positiva. La corba d'evolució del grup de coordinació és prou important com per defensar que el treball de coordinació és útil (com a mínim igual que l'1x1 clàssic) per millorar en les situacions d'1x1, sobretot pel que fa a les fintes.

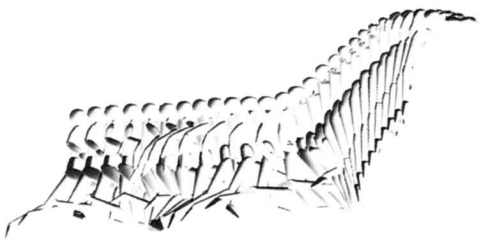
Independentment de les dues lectures anteriors, cal dir que els jugadors van rebre un tractament relativament curt (nou setmanes, a una sessió per setmana). Això suposa, en un equip d'alt nivell, que els altres dies entrenen segons uns patrons establerts i, per tant, que tornen als esquemes de moviments automatitzats.

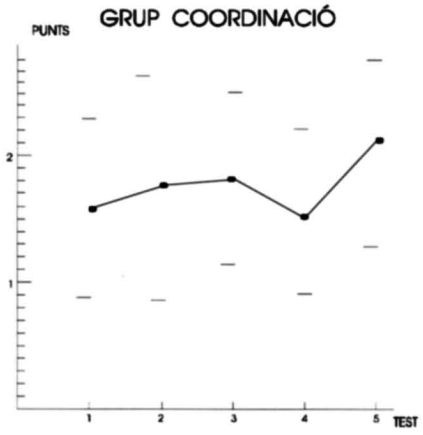
El treball de coordinació pot ser realment útil a llarg termini: si els entrenadors de categories inferiors treballessin en aquesta línia possiblement trobaríem nens més "intel.ligents" a les pistes, amb una riquesa perceptivo-motriu que podria convertir l'esport en atractiu i divertit.

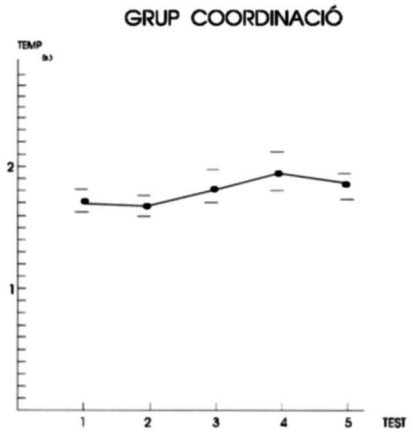
Figura 5.



Continua...







BIBLIOGRAFIA

MAHLO, *La acción táctica en el juego*, 1969.
MEINEL, *Teoría del movimiento*, 1987.
MÜHLETALER, "Capacidad de coordinación en balonmano", *Revista de Educación Física*, n. 18, desembre 1987.
PARLEBAS, *Elementos de sociología del deporte*, 1988.
PORTA, "Apuntes de Sistemática del Ejercicio II", INEFC-Barcelona, 1987-1988.
SEIRUL.LO, "Apuntes de E.F. de Base I", 1988-1989.
WEINECK, *Entrenamiento óptimo*, 1988.

rendiment i entrenament

EFECTES BIOMECÀNICS DE LA FATIGA

Narcís Gusi,
Llicenciat en Educació Física,
Centre de Recerca de l'INEFC-Barcelona.

Resum

La fatiga influeix decisivament en una sèrie de factors (físics, ambientals, psicològics i tècnics). Aquesta influència causa una modificació gradual dels paràmetres d'execució d'una activitat determinada. L'entrenament de l'individu ha de preparar els gestos motrius més adaptats a cada moment. L'estudi biomecànic ha d'aportar coneixements i solucions a aquesta necessitat esportiva.

Paraules clau: biomecànica, fatiga, adaptació.

Introducció

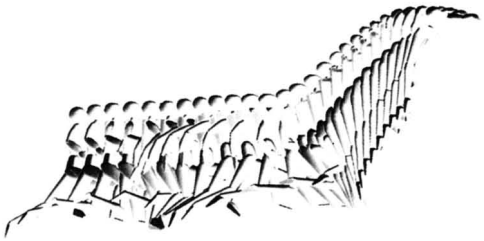
Tots hem vist atletes de competició amb una classe i un estil de cursa excel.lents que al final d'una marató fan més curta la gambada, o un equip de bàsquet davallant el percentatge d'efectivitat en el llançament a mesura que augmenta el cansament. Només cal observar el marcador per constatar que les defenses dels esports d'equip solen ser més dèbils a la segona part. Per tant, es produeixen variacions en les accions motrius dels esportistes a mesura que transcorre l'activitat física. Platonov afirma que "el factor principal de pertorbació de l'estabilitat de les accions motrius és la fatiga que s'acumula a mesura que es desenvolupa una activitat física. Fins i tot els esportistes d'alt nivell són incapaços de mantenir una estabilitat en les accions motrius" (Platonov, 1988) (taula 1).

Conceptes bàsics

Tota activitat física es compon d'una sèrie d'accions o habilitats. Aquestes accions s'han de realitzar de forma

Taula 1. **EXEMPLES D'ACTIVITATS AFECTADES PER LA FATIGA**

ACTIV/FATIGA	F. ENERGÈTICA	S. NEUROMUSC.	PSICOLÒ. S. N.
COMPETICIÓ	FINAL MARATÓ	TENSIÓ EN PING-PONG	ESPORTS DE PRECISIÓ I CONCENTRACIÓ (TIR)
	VOLTES CICLISTES	PARATÒNIES GARROTAMENT	SOROLL DEL PÚBLIC A LA SALA
ENTRENAMENT	TENDINITIS PER SOBRECÀRREGA	SINCINÈSIES (ÚS DIFERENT DELS MÚSCULS) SOBRECÀRREGA DIFERENCIADA MUSCULAR	DESMOTIVACIÓ
	IMPOSSIBILITAT ACABAR ENTRENAMENT		INESTABILITAT COMPORTAMENT
ALTRES ACTIVITATS (QUOTIDIANES)	INCREMENT GANA	DEBILITAT EN LES ACCIONS	INSOMNI
	LENTITUD DE MOVIMENTS	IMPRECISIÓ EN MOVIMENTS	INTOLERÀNCIA



consecutiva o simultània. La capacitat de combinar les habilitats s'anomena coordinació. La combinació d'aquestes habilitats ha de ser precisa i econòmica. La precisió és fonamentalment temporal i espacial. L'economia s'associa habitualment als processos energètics. En aquest treball estudiarem, concretament, l'aspecte locomotriu de la coordinació: la biomecànica del moviment. Definirem la precisió com la capacitat de col.locar voluntàriament els segments corporals en un lloc i en un moment concret. L'economia és la capacitat d'executar amb precisió un moviment amb el mínim consum energètic. Aquest aspecte implica l'estalvi de forces (ergonomia) i de plaques motores (paratònies, sincinèsies, etc.). Una de les formes principals d'estalviar energia és l'automatisme de les accions que allibera, parcialment, el sistema nerviós.

La literatura defineix la fatiga de maneres diferents. La causa d'aquestes diferències sol ser l'especificitat de l'àrea de coneixement de l'investigador. Una anàlisi general d'aquestes definicions ens indica que hi ha un procés gradual de fatiga que no sol actuar d'una manera univariable, sinó polifactorialment. Això significa que hi ha una interrelació de diversos factors o variables afectades per la fatiga.

Factors limitants de la coordinació per la fatiga

Segons Platonov, podem distingir dos tipus de fatiga a nivell pràctic (figura 1):

a) Fatiga evident. Es manifesta per la reducció de la capacitat de mantenir una càrrega de treball determinada.
b) Fatiga latent. L'individu manté la càrrega de treball per la demanda cada cop més forçada dels recursos de l'organisme.

La fatiga d'una sèrie de factors influeix negativament en la correcta execució biomecànica d'un gest. La incidència sobre el rendiment pot ser percentual en un estat de fatiga latent i total en situació de fatiga evident. Una fatiga latent sol modificar diversos aspectes metabòlics, musculars i coordinatius. Aquests canvis modifiquen l'acció motriu i influeixen significativament en l'automatisme de l'activitat física. En conseqüència, la fatiga latent també pot influir totalment en la tècnica i l'acció motriu de l'individu. Per tant, biomecànicament, la fatiga d'aquests factors limita un determinat moviment. La influència percentual de cada factor dependrà de



Red squadron 4. MARY, Freddy. Bègica. Foto Sport 90

rendiment i entrenament

Figura 1. **INFLUÈNCIA DE LA FATIGA SOBRE EL RENDIMENT I EL GEST BIOMECÀNIC**

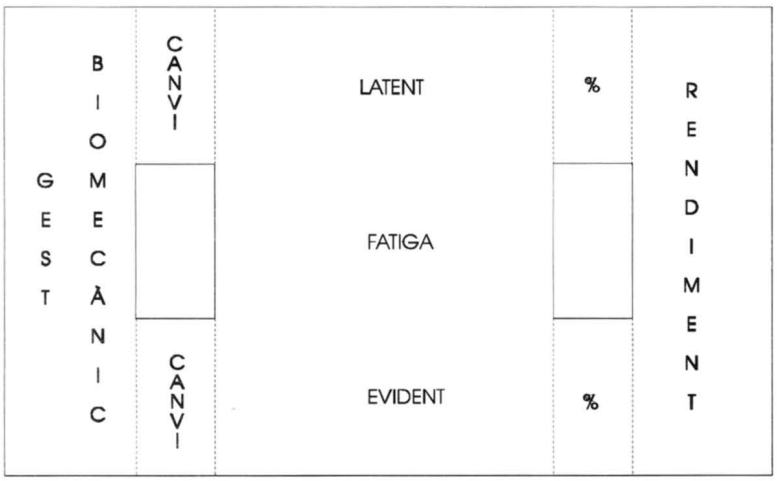
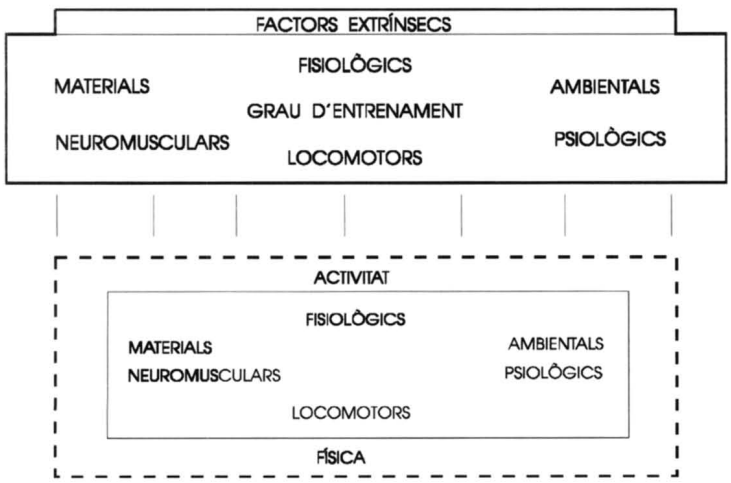


Figura 2. **FACTORS LIMITANTS BIOMECÀNICS A CAUSA DE LA FATIGA**



les característiques específiques individuals i de l'activitat esportiva.

Un factor pot ser limitant de manera:

- Directa, quan una variable incideix durant l'execució de l'activitat desitjada. Per exemple, la influència d'un factor sobre la competició o la realització d'una sessió concreta.
- Ajornada, quan el factor influeix sobre una activitat que es realitzarà posteriorment. Per exemple, aquelles variables que impedeixen un entrenament, aprenentatge o preparació biomecànica adequada (càrregues d'un entrenament o competició anterior, problemes familiars, etc.).

Concretament, un cop o un traumatisme sobre un quàdriceps podria ser un factor limitant en una situació esportiv. Actuaria com un factor indirecte si el traumatisme hagués impedit entrenar correctament un gest tècnic per a una competició. En canvi, incidiria directament sobre les sessions d'entrenament, o bé si hagués rebut el cop durant la competició.

És útil adoptar una perspectiva àmplia dels factors que a causa de la fatiga poden afectar l'execució correcta d'una habilitat (figura 2).

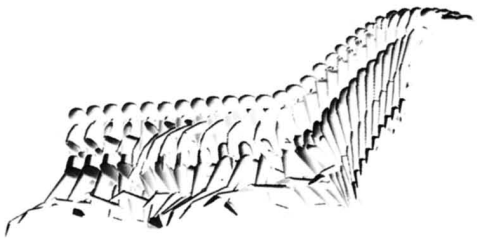
Extrínsecs a l'activitat

Una activitat física pot estar afectada per factors o causes externes a aquesta.

Fisiològics

Per exemple, un dèficit de substàncies energètiques (glucogen, àcids greixosos, etc.) pot ser causat per la dieta, la periodització de les càrregues (treball, entrenament o competitives), hores de son, etc.

Materials



Els estris de l'entrenament poden estar desgastats i afectar l'entrenament tècnic i específic de l'activitat. Les causes possibles poden ser diverses: calçat esportiu, peses, estics o bastons de qualsevol esport, pilota, etc.

Psicològics
La concentració que requereix l'activitat pot minvar per problemes laborals, familiars o de relació amb els companys esportius o d'activitat, per problemes d'autocontrol corporal (relaxament antagonistes i ergonomies), o a causa del percentatge de combats o assalts i de la freqüència competitiva, etc.

Locomotrius
La disponibilitat dels segments corporals pot quedar reduïda per patologies traumàtiques (sobrecàrregues, inflamacions o esquinçaments musculars, tendinosos, articulars, etc.) i per processos d'entrenament no específics com la hipertròfia.

Neuromusculars
El control del sistema nerviós dels músculs pot ser afectat per productes químics (tractament de malalties, dopatge, etc.), periodització de l'entrenament (repercussió del sistema nerviós, recuperació del sistema sensitiu, etc.) i altres factors.

Ambientals
Les condicions ambientals poden impedir l'entrenament correcte (tipus de superfície o terreny, activitats davant del públic, etc.).

Grau d'entrenament
Aquest factor és fonamental per mesurar, controlar i modelar l'efecte dels factors anteriors sobre l'activitat física (resistència a la fatiga física, psicològica, etc.). Aquest és el factor que més influeix en els professionals de l'esport.

Intrínsecs a l'activitat
La pràctica de l'activitat física pot provocar una fatiga progressiva que incideixi negativament en l'execució biomecànica a mesura que es realitza aquesta activitat.

Fisiològics
Les disponibilitats energètiques són limitades. Un dèficit energètic pot ocasionar canvis metabòlics que influeixin significativament en un descens de la intensitat de l'acció muscular (per exemple, "el mur de la marató").

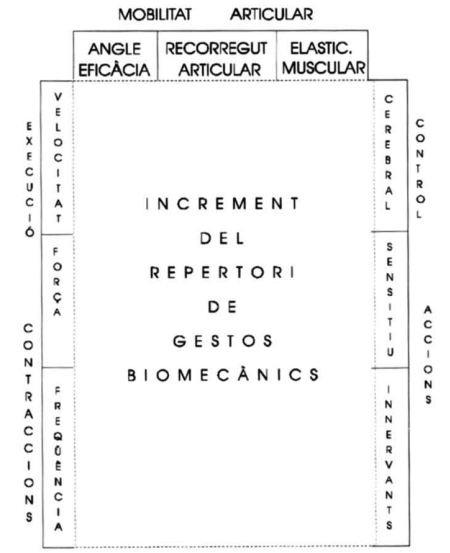
Neuromusculars
La fatiga del sistema neuromuscular pot afectar de maneres diverses:

- L'esgotament de certes unitats motrius obliga l'organisme a sol.licitar altres porcions musculars amb llindars d'excitació més elevats i característiques diferents del moviment (angles d'acció i eficàcia diferents) (Monogarov i Mitchtenko, 1979). L'excitació de noves plaques motores origina una major participació del sistema nerviós que pot augmentar la fatiga d'aquest sistema. Això implica noves coordinacions i, per tant, nous gestos biomecànics.
- L'esgotament del sistema nerviós pot originar l'excitació de menys porcions musculars. Com a conseqüència d'aquest fet la coordinació muscular variarà.



Közöny. HORVATH, Gyula. Hongria. Foto Sport 80.

Figura 3. **PARÀMETRES BIOMECÀNICS INFLUÏTS PER LA FATIGA**



Materials
El desgast dels materials pot ocasionar un canvi substancial del gest biomecànic més adaptats. Per exemple, la pèrdua del component elàstic de les pilotes i del cordatge de les raquetes de tennis; la influència de la suor sobre els vestits i el calçat.

Ambientals
L'ambient pot ocasionar canvis biomecànics com a agent fatigant o gastat:
Com a agent fatigant.

- Canvis ambientals. L'individu perd progressivament la capacitat d'adaptació a ambients diferents a causa de la fatiga. Per exemple, el medi ambient en què es troba un ciclista pot variar diverses vegades durant una competició (temperatura, altitud, tipus de terreny, etc.), adaptació a la visibilitat nocturna, etc.
- Sobreexcitació sensitiva. Els jugadors solen fatigar-se per un excés d'excitació sensitiva (el públic, un nombre excessiu d'ordres de l'entrenador, el color de la samarreta del contrincant, etc.).

Com a agent gastat.
Suposa el deteriorament de les condicions inicials. Les superfícies de terra batuda d'una pista de tennis perden la seva homogeneïtat. Les condicions de les pistes d'esquí i els circuits de cros es modifiquen amb el pas dels esportistes.

Psicològics
A mesura que avança l'activitat pot incrementar-se la fatiga mental. Aquesta es pot traduir en una manca de concentració en l'activitat que, alhora, impliqui una major influència d'altres factors fatigants intrínsecs o extrínsecs. La fatiga psicològica pot fer disminuir el control corporal, cosa que sol ocasionar una disminució de la precisió i de l'economia de l'activitat.

Locomotrius
L'aparell locomotriu (músculs, tendons, articulacions, etc.) se sobrecarrega en el transcurs de l'activitat. Aquesta sobrecàrrega es tradueix progressivament en davallades de l'economia i de la precisió causades per l'increment del to muscular, la disminució de l'absorció articular dels microtraumatismes, la inflamació tendinosa, etc. Aquests canvis solen ocasionar variacions notables de la mobilitat articular, sinergia muscular (relació contracció-relaxament dels músculs agonistes i antagonistes) i coordinació entre accions biomecàniques.

Influència de la fatiga

El cansament influeix fonamentalment sobre tres paràmetres (figura 3):

Mobilitat articular
La mobilitat articular és afectada per l'augment de la fatiga. (Ozoline, 1970). La variació de les amplituds articulars implica alteracions en els recorreguts articulars i en els angles d'eficàcia de cada moviment. Aquestes alteracions incideixen en la força, velocitat i coor-

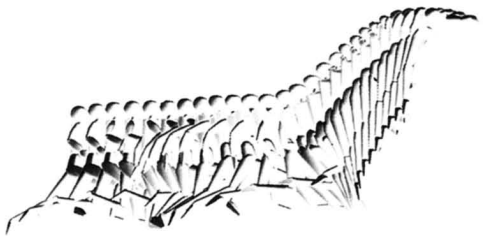
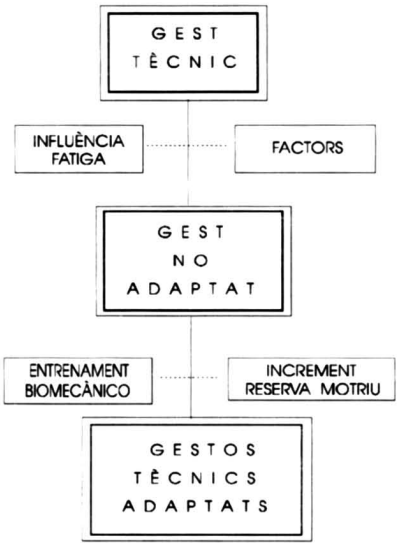


Figura 4. **INFLUÈNCIA BIOMECÀNICA DE LA FATIGA.**



dinació de les accions motrius. El descens de la mobilitat fa minvar les possibilitats d'utilització del component elàstic-muscular. Això ocasiona variacions en l'inici del gest (força elàstica i activitats pliomètriques), en activitats excèntriques i en activitats que utilitzen angles extrems d'amplitud. L'activitat en els angles extrems pot ser impossibilitada, minvada o ser perillosa (el component elàstic pot no protegir normalment les articulacions).

Execució de les contraccions
El cansament modifica la velocitat, la força i la freqüència dels gestos tècnics (Platonov, 1988). Aquestes modificacions afecten les coordinacions intra i intermusculars.

Control de les accions motrius
La fatiga incideix a diferents nivells del sistema nerviós.

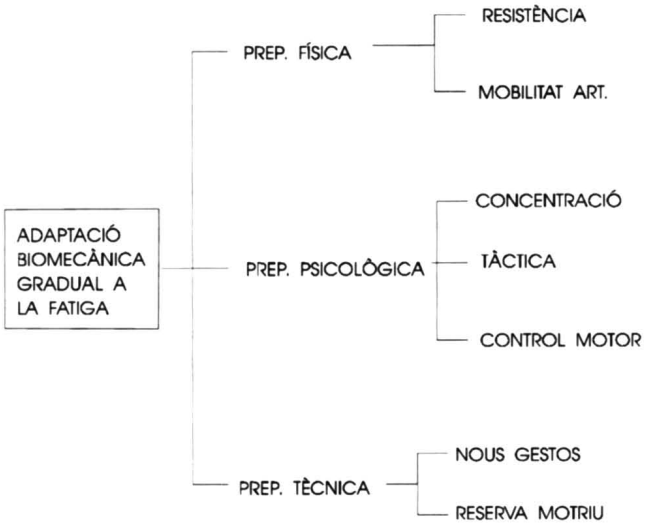
- Cerebral (nivell psicològic). Disminueix la capacitat de concentració i excitació nerviosa. Sol causar una depressió beneficiosa en certs contextos.
- Sensitiu o aferent. La focalització estreta de l'atenció que comporta una dificultat d'adaptació als canvis ambientals o de l'activitat esportiva. Aquesta focalització estreta pot ocasionar problemes en esports col.lectius amb un alt grau d'incertesa (per exemple, el bàsquet).
- Innervant o eferent. L'increment de la fatiga pot provocar la utilització d'altres unitats motrius i el reclutament de menys unitats motrius. Això causa un canvi en la utilització de les unitats motrius i, per tant, origina una nova sincronització i coordinació muscular.

Increment del repertori d'accions motrius
Les influències descrites originen canvis substancials en els gestos biomecànics. Per tant, l'individu utilitza un repertori major d'habilitats motrius en situacions diferents (figura 4).
Com a conclusió, podem dir que la influència de la fatiga origina canvis biomecànics en l'execució i el control de l'activitat física. El cansament pot causar descensos en la precisió, en el rendiment motor i fins i tot lesions. Aquests canvis requereixen la utilització de nous estereotips o gestos motrius adaptats als recursos disponibles per l'organisme a cada moment (físics i psicològics).

Aplicacions pràctiques

Els efectes nocius de la fatiga sobre l'eficàcia i el rendiment motor en una determinada activitat física es poden evitar, ajornar o disminuir. Un individu és capaç d'ajornar l'aparició de la fatiga i dels seus efectes mitjançant un entrenament ben orientat. Si l'activitat és suficientment curta, l'ajornament pot suposar evitar els efectes del cansament. Si fos impossible d'evitar-los, l'individu pot atenuar els efectes temporals i tècnics. L'atenuació temporal s'aconsegueix amb l'ajornament de l'aparició de la fatiga. El subjecte pot

Figura 5. **APLICACIONS**



adaptar-se a una situació diferent emprant nous recursos tècnics susceptibles d'entrenament (figura 5).
Per tal de minimitzar els efectes de la fatiga, l'entrenament o la preparació centren la seva atenció a resistir i adaptar-se millor a les característiques seqüencials de l'activitat. Hi ha diversos mètodes d'entrenament per aconseguir aquests objectius.

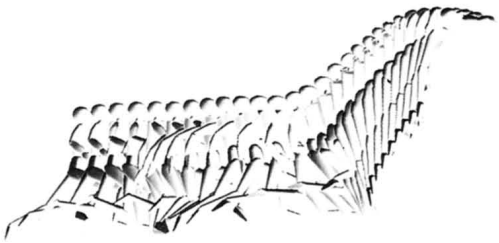
La preparació física
Evidentment, una millor condició física ajornarà l'aparició del cansament. L'entrenament ha d'orientar-se fonamentalment al treball de la resistència i de la mobilitat articular.

La preparació psicològica
L'objectiu fonamental és el control motor. L'esportista pot utilitzar diferents mètodes per obtenir els objectius operatius següents:

a) Desenvolupar la resistència de la concentració de l'activitat.
b) Reconèixer l'estat de l'aparell locomotriu (tècniques de relaxament, sofrologia, etc.). Aquest objectiu podria aconseguir-se amb els passos metodològics següents:
   - L'individu reconeix el to muscular.
   - Control diferenciat del to i de la contracció de cada múscul.
   - Sincronització òptima entre agonistes i antagonistes.

   "En aquest pas s'introduiria una preparació específica: entrenar els tres passos anteriors en diferents graus de fatiga".
c) Administració de l'esforç. La racionalització de l'esforç seria un component tàctic.

La preparació tècnica
L'objectiu és entrenar nous gestos biomecànics adaptats específicament a cada grau de fatiga. D'aquesta manera la reserva d'habilitats i estereotips motrius augmenta.
Se sap bastant sobre els factors limitants i la preparació de l'individu per realitzar una activitat en fases inicials i utòpiques. Però hi ha una llacuna del coneixement important en l'entrenament per a les adaptacions progressives a l'esforç físic. Aquest dèficit s'acusa fonamentalment en la preparació psicològica i tècnica. Em sembla molt interessant l'estudi biomecànic d'aquests tipus d'adaptacions.



BIBLIOGRAFIA

CAVANAGH, P.R.; WILLIAMS, K.R., "The effect of stride length variation on oxygen uptake during distance running", *Medicine Sciences Sports Exercice*, 14. pp. 30-35, 1982.

DENOTH, J.; NIGG, B., "The influence of various sport floors on the load on the lower extremities", *Biomechanics* VII-B P.V.N., Varsòvia, 1982.

FOMINAYA, J.; OROZCO, M.M., "Efectos psicosomáticos del ejercicio", *Apunts*, 25, pp. 37-47, 1988.

GARFIELD, CH.; BENETT, D., *Rendimiento máximo*, Martínez Roca, Barcelona, 1987.

HOLLOSZY, J.; BOOTH, F., "Biochemical adaptations to endurance exercise in muscle", *Ann. Rev. Physiol.*, 38, pp. 273-291, 1976.

JOLESZ, F.; SRÉTER, F.A., "Development, innervation and activity pattern-induced changes in skeletal muscle", *Ann. Rev. Physiol.*, 43. pp. 531-552, 1981.

KOZLOWSKI, S.; BRZEZINSKA, Z.; KRUB, B.; KAZIUBA, H.; GREENLEAF, J.E.; NAZAR, K., "Exercise hyperthermia as a factor limiting physical performance: temperatura effect on muscle metabolism", *J. Applied Physiol*, 58, pp. 766-773, 1985.

LAWTHER, JD, *Aprendizaje de las habilidades motrices*, Paidos, Buenos Aires, 1978.

PLATONOV, V.N., *El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología*, Paidotribo, Barcelona, 1988.

RODAS, G.; ESTRUCH, A.; PONS, V.; VENTURA, J.L., "¿Se modifica la economía de carrera con el entrenamiento?", *Apunts de Medicina de l'Esport*, 26, pp. 73-78, 1989.

RODRÍGUEZ, F.A., "Fisiopatologia de l'entrenament esportiu: fatiga i sobreentrenament", *Apunts*, 24, pp. 71-80, 1987.

SEIRUL.LO, F., "La técnica y su entrenamiento", *Apunts*, 24, pp. 189-199, 1987.

Apunts: Educació Física i Esports, 1991 (26) 53-60

planificació i gestió

L'ESPORT I EL TURISME: UN CAMP FASCINANT

Oriol Sallent,
Llicenciat en Educació Física.

Resum

Amb aquest article es pretén donar una visió de les relacions que s'estableixen entre l'activitat turística i l'esportiva com a conseqüència de l'evolució de tots dos àmbits; una relació que, dia a dia, implica més i més sectors de la nostra societat. Aquest nou camp està ple de possibilitats per als llicenciats en Educació Física, que van de l'empresa pública a la privada, de l'animació a la docència. Podem afirmar que s'obre un àmbit amb grans oportunitats.
En primer lloc, donarem una visió general introductòria de la relació que s'estableix entre l'esport i el turisme i parlarem de la seva possible evolució. A la part principal exposarem quin és i què pot esdevenir el paper del llicenciat en Educació Física en aquest camp.

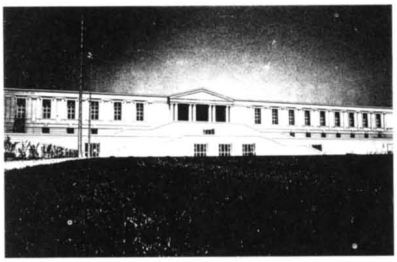
Consideracions sobre les relacions entre l'esport i el turisme

Les relacions entre l'activitat esportiva i la turística tenen una llarga història. Actualment però, es concreten en noves dimensions a causa de l'augment d'una població que demana vacances actives, per l'aparició d'una nova oferta en la pràctica de noves activitats durant les vacances, i per l'elecció de centres d'estiueig per part del turista segons les seves possibilitats i facilitats esportives (De Knop, 1988).
Tot això és causa de les transformacions quantitatives i qualitatives del lleure. D'una banda hi ha un creixement molt important del temps lliure i una disminució progressiva de les hores de feina. Això es pot veure a la taula 1, on es mostra l'evolució de l'ús del temps a la Gran Bretanya: s'observa una davallada important del temps dedicat al treball remunerat i, paral.lelament, un creixement del temps d'oci.
D'altra banda assistim a un canvi en la concepció d'aquest temps de lleure. Sigui per l'augment d'aquest temps o pels canvis en els valors que regulen la nostra societat, el lleure es comença a viure d'una altra manera. Això és així perquè el consum de masses ha fet possible que amplis sectors de la població accedissin a activitats que abans es consideraven ostentoses, com són viatjar, fer turisme o

Taula 1. **CANVIS EN L'ÚS DEL TEMPS A LA GRAN BRETANYA DE 1961 A 1984 (EN MINUTS/DIA)**

Treball remunerat	- 43 min. / dia
Activitats domèstiques	- 38 min. / dia
Oci a fora de casa	+ 25 min. / dia
Compres i transport	+ 30 min. / dia

* Font: "Gershung", citat per Emilio Fontela al III Congrès Català del Comerç. Setembre 1987.



practicar esport (García Ferrando, 1986). La passivitat deixa lloc a una vivència més activa de l'oci. Així "en la nostra societat, el temps fora de la feina ja no es redueix als moments dedicats al restabliment i a la formació complementària. Hi ha, per tant, una ampliació important del sentit d'actuar", un intent d'autorealitzarse i de domini creatiu que esdevenen una finalitat per si mateixos (Puig, 1990). A aquesta tendència l'acompanya una preocupació creixent per la higiene, la salut i l'estètica personal, i una reacció contra les massificacions urbanes que impulsa a un retorn cap a la natura i els seus ritmes. Es tracta, en fi, d'un temps "viu, creador i personal" (OMT, 1985). Es passa, en paraules de Fromm, del temps alliberat al temps alliberador, del "temps lliure de" a la "llibertat per a" (Racionero, 1983).

Aquesta profunda transformació té una influència decisiva en l'activitat esportiva i turística perquè crea uns tipus especials d'oci, amb formes i funcions pròpies, en contextos i amb orientacions específiques que tenen molts punts en comú. (Ambdós són fenòmens característics de la nostra societat de masses: el turisme esdevindrà ineluctablement la propera primera indústria mundial, mentre que l'esport es consolida com la principal activitat recreativa. Tots dos fenòmens han sofert també evolucions importants que expliquen les noves relacions que han establert mútuament.)

La transformació de l'esport

L'interès creixent per l'esport i la seva pràctica és evident i científicament demostrable. Les investigacions sobre el tema en l'àmbit estatal de García Ferrando són prou conegudes i no és l'objecte d'aquest article tractar-lo. Però cal dir que l'esport està vivint un desenvolupament que el porta a configurar un "sistema social propi i peculiar, un sistema interdependent de grups i persones amb conductes coordinades i contraposades" (Baitsch, 1974). L'esport evoluciona cap a un sistema obert en què poblacions diverses per diferents motius tenen unes necessitats diferents que per ser satisfetes cal planificar, organitzar i posar en pràctica (Heinemann, 1986).

Així, l'esport, d'alguna manera, perd la seva identitat (la distinció entre esport i altres formes d'activitat en el lleure és cada cop menys clara) i la seva autonomia (integrant-se més i més en altres organitzacions, programes i àmbits, com el turístic).

D'altra banda, l'esport actual ha desbordat els territoris que li havien estat assignats. S'observa, en aquest sentit, l'assignació d'un valor diferent a l'espai: la tria del lloc on desenvolupar l'activitat física ja no es fa en relació a la distància sinó en allò que el lloc possibilita, significa i permet. La distància deixa de ser un obstacle a mesura que l'esport penetra en els modes de vida, això és, en relació inversament proporcional a l'adquisició d'una regularitat de pràctica. Les pràctiques esportives susciten noves apropiacions territorials. Els esportistes, sobretot aquells amb un alt capital cultural i econòmic, ja no en tenen prou amb els espais pròxims o concebuts per a la pràctica de l'esport (Puig, 1990).

L'evolució del turisme

El turisme continua la seva ascensió imparable cap a convertir-se en la primera font de riquesa mundial. Això ja és així en el cas de l'Estat espanyol, on representa el 9,4 del seu producte interior brut; finança altres sectors de l'economia; equilibra la balança de pagaments, i té uns efectes socials, culturals, econòmics, territorials i ecològics transcendentals.

Però des de fa una dècada, el turisme ha començat a canviar. Això es nota en l'augment i la millora de la infrastructura de l'oferta turística i en el creixement espectacular d'una demanda amb major experiència en aquesta activitat, que fa que el turista sigui més crític. També els nous valors que regeixen l'oci i la presència creixent de l'esport (sigui a través de l'esport-espectacle o de l'esport-pràctica) en la vida dels ciutadans han anat transformant les motivacions dels turistes que, d'una actitud passiva, evolucionen cap a una de més activa.

D'altra bada, i a l'Estat espanyol en particular, la mala planificació d'aquest recurs econòmic tan important comença a produir els seus efectes i cada vegada són més les veus que demanen un augment de la qualitat de l'oferta turística, tant de la infrastructura pública (comunicacions, neteja, etc.) com dels allotjaments i serveis oferts als turistes.

Una relació molt profitosa

A més de l'interès intrínsec que té el desenvolupament del binomi esport-turisme, els fruits que poden ser nombrosos i abraçar un camp molt ampli: Per sobre de tot, beneficiarà la societat en general, tot servint a aquestes noves exigències que planteja la població, i, per què no, creant nous hàbits de pràc-

tica física en grups fins ara inactius, i així sumar-se a l'intent de millorar el nivell de vida dels ciutadans, en aquest cas de la seva pràctica turística.

García Ferrando ens ho explica. Basant-se en el seu estudi sociològic sobre els hàbits esportius dels espanyols, afirma que, d'una banda, hi ha un elevat percentatge de persones que abans feia esport i que ara no en fa, i de l'altra, constata que hi ha una determinada "necessitat expressada" de fer pràctica esportiva. García Ferrando en conclou que no cal establir una relació dicotòmica en la pràctica físico-esportiva sinó més aviat una lògica cíclica, que defineix períodes d'activitat i d'inactivitat successius (García Ferrando, 1991). L'oferta turístico-esportiva es converteix, doncs, en un immillorable camí per al retorn a la pràctica (taules 2 i 3).

Taula 2. **INTERÈS I PRÀCTICA D'ALGUN ESPORT (GARCÍA FERRANDO, 1991)**

Interessat, creu que practica suficient	15 %
Interessat, creu que practica insuficient	26 %
Interessat, abans practicava, però ara no	25 %
Interessat, encara no ha practicat	14 %
No interessat	20 %

Taula 3. **A QUÈ LI AGRADARIA A LA POBLACIÓ ESPANYOLA DEDICAR EL SEU TEMPS LLIURE? (GARCÍA FERRANDO, 1991)**

Estar amb la família	26 %
Fer esport	23 %
Sortir d'excursió	22 %

Aquesta acció beneficiosa es materialitza també en altres camps:

En la infrastructura turística pública i privada.

- Possibilitarà l'ampliació de la temporada turística ja que, d'una banda, pot aconseguir augmentar els dies d'estada en incrementar el ventall d'opcions de l'oferta i, de l'altra, pot fer atractiu el producte català i el de l'Estat espanyol en temporada baixa.
- Incrementarà la renda obtinguda.
- Augmentarà el nombre de turistes que ens visiten en presentar una oferta més atractiva.
- Hi haurà una valoració i amortització més ràpida de les inversions realitzades, com són ports, aeroports, instal.lacions esportives, etc.
- Ajudarà a completar l'oferta del turisme d'interior, element fonamental de la política turística de l'Estat.
- Per últim, s'avançarà a totes aquelles iniciatives que, venint de l'estranger, intentaran introduir-se progressivament al nostre país.

En la població turística, en assumir una sèrie de funcions en el camp sòciocultural.

- Una funció d'adaptació i integració en el grup.
- Una funció educativa, de millora tècnica.
- Una funció higiènica i correctiva, en la mesura que permet compensar certs desequilibris.
- Integració al medi acollidor (OMT, 1985).

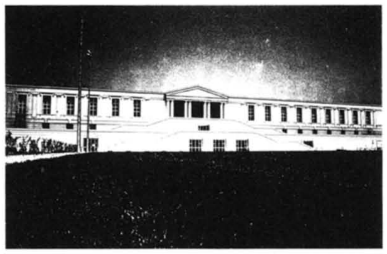
En l'Administració pública. A més del que ja ha estat anunciat permetrà:

- Dinamitzar àrees en procés de despoblació important.
- Amortitzar i rendibilitzar la infrastructura esportiva.

En el llicenciat en Educació Física, oferint-li unes possibilitats riques i interessants per desenvolupar la seva tasca.

El paper del llicenciat en Educació Física en el món de l'esport i del turisme

Els llicenciats d'INEF poden tenir un lloc molt important en aquest camp que ara es comença a definir. Des de



les agències de viatges fins a l'animació turístico-esportiva, passant pel seu paper, que de mica en mica es va consolidant, en l'administració municipal, o en la formació de tècnics, s'obre un ventall de possibilitats molt ampli.

Les agències de viatges

Les agències de viatges que tenen alguna relació amb l'esport, l'estableixen a diferents nivells:

- Enviant esportistes i directius a competicions nacionals o internacionals.
- Preparant des de desplaçaments fins a veritables "paquets" (viatge, allotjament i entrada) per a espectadors d'esdeveniments esportius.
- Organitzant programes d'interès esportiu: estades en centres on sigui possible la pràctica físico-esportiva o programes que representin una activitat esportiva (sortides a la neu, *trekkings*, etc.).

Alguns llicenciats han iniciat ja el camí a les agències de viatges. El seu paper com a assessors i coordinadors de les activitats físico-esportives ha estat valorat. Tot i així, alguns tècnics turístics consideren que aquests llicenciats tenen una visió massa higiènica de les activitats que es realitzen, les perceben com un mitjà de manteniment més que no pas com una forma d'oci. Cal que els tècnics que provenen del nostre camp comprenguin que l'objectiu primer de la seva tasca en el món del turisme és dinamitzar la capacitat física de l'individu, no pas millorar-la. S'ha d'intentar ser una font de creació a partir dels diferents coneixements que s'han aconseguit durant la carrera.

L'animació turístico-esportiva

L'Organització Mundial de Turisme constata que l'"animació és una activitat poc coneguda, amb uns continguts i unes formes molt diferenciades, que tenen en comú el fet de relacionar-se sobretot amb el temps de vacances, amb el temps privilegiat de l'oci associat a una experiència turística" (OMT, 1985).

No hi ha una única definició d'"animació turística", però considero que la millor és aquella que la defineix com l'activitat que busca assegurar les funcions d'esbarjo durant l'activitat turística, és a dir, que aconsegueixi la distensió i el repòs, la diversió i la distracció, i el desenvolupament personal físic i psicològic del turista, usant els mitjans necessaris: activant-lo i/o organitzant-lo.

Aquest és un camp molt oblidat en l'oferta de serveis dedicada al turisme. Actualment només funcionen dues agències i una escola d'animadors turístics en tot l'Estat espanyol. Molts hotels cerquen el seu personal a l'estranger o, senzillament, hi dediquen els tècnics de l'espectacle nocturn.

Des d'oferir animació esportiva als allotjaments turístics, fins a formar animadors esportius en el marc públic o privat (agències d'animació turística, clubs, etc.), passant pel treball en el mateix allotjament (assessorament envers les instal.lacions esportives, envers les activitats a desenvolupar i al personal a contractar, organització i administració de l'animació esportiva, etc.) cal que el llicenciat d'INEF es comenci a plantejar la seva utilitat en aquest camp.

Aquestes noves propostes han de servir a un objectiu recreatiu de la pràctica esportiva; una dimensió psicològica d'evasió, però també de creació, una dimensió social d'integració i gaudi amb el grup, i també, per què no, una possibilitat de millorar físicament i tècnica.

L'administració municipal

Les diferents administracions públiques es veuen, evidentment, implicades en l'objectiu del desenvolupament turístic de la seva zona i per això han d'intentar millorar l'oferta existent.

En cas del voler introduir l'activitat físico-esportiva com una nova possibilitat en aquesta oferta, la seva tasca principal ha de ser la de coordinar les diferents administracions perquè això sigui possible, comesa que fins ara, i amb poques excepcions, ha restat totalment oblidada.

Els municipis és on tota aquesta coordinació de l'Administració estatal i autonòmica ha de definir-se d'una manera més tangible. Tot i els desavantatges de la major inversió econòmica, la necessitat d'augmentar el personal qualificat i el volum d'activitat, els beneficis per als municipis són evidents. Per això presentem quines són les diferents formes que presenten les activitats dels ajuntaments en el camp del turisme esportiu:

En l'àmbit administratiu, es comencen a crear departaments turístico-esportius que coordinen totes dues regidories amb l'objectiu d'impulsar l'arribada del turisme esportiu, coordinar les seves necessitats i consolidar la imatge turístico-esportiva del municipi (Benalmàdena, 1989) (taula 4).

planificació i gestió

Organització de tornejos, competicions, exhibicions amb l'objectiu de:

- Convocar competidors, directius, espectadors, etc., al municipi amb tot el que representa d'ocupació hotelera, etc.
- Promoure el nom i la imatge del municipi.
- Potenciar tècnicament i motivacionalment, determinades pràctiques esportives.
- Millorar l'espectacle esportiu establint contacte amb equips d'altres països.

Cedir l'ús de les instal.lacions municipals a la població turística o a entitats esportives estrangeres (clubs, federacions, etc.), amb gestió privada o no, per tal d'afavorir l'amortització d'una estructura que després del període escolar queda oblidada.

Organitzar activitats pròpies de la campanya esportiva municipal que admetin la participació activa de la població turística, com són programes de manteniment físic o activitats per a la tercera edat. Anant més enllà, alguns ajuntaments realitzen ja intercanvis de grups de manteniment físic, com a Puerto de la Cruz (Tenerife).

Organitzar cursos de determinades especialitats esportives per a edats infantils i juvenils amb activitats físiques recreatives complementàries (campus de bàsquet, etc.).

Des de la mateixa regidoria, o el nivell tècnic determinat, el llicenciat ha de promoure la coordinació amb l'administració turística corresponent.

La creació del Departament Turístico-Esportiu ens sembla una bona idea, i potser és aquí on es pot trobar un camp interessant i ric d'actuació amb l'organització dels programes corresponents.

Taula 4. **UN DEPARTAMENT TURÍSTICO-ESPORTIU TIPUS**

Regidoria de Turisme		Patronat Esportiu Municipal
	DEPARTAMENT TURÍSTICO-ESPORTIU	AAVV Hotels

Personal: 1 Tècnic

Pressupost: 2.000.000 ptes. (considerant només el pagament del personal i incloent la resta de les despeses de material de promoció a Regidoria i Patronat).

Finançament: Únic (a càrrec de l'ajuntament) o compartit (entre ajuntament i hotels on s'allotgin els esportistes).

La formació de tècnics

La formació de tècnics turístics s'ha caracteritzat fins ara per les seves "insuficiències, una certa incoherència, una orientació gens ortodoxa, una descoordinació a tots nivells i una rigidesa que ha contrastat amb la dinàmica del sector" (Miguelsanz, 1988).

A la Primera Trobada Internacional Esport i Turisme, es van plantejar una sèrie de proposicions que es referien als tècnics turístico-esportius que recullo i reestructuro.

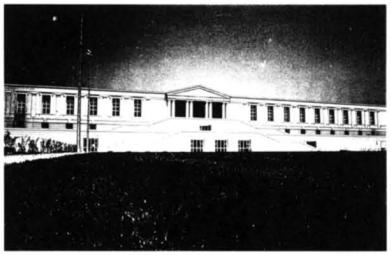
El projecte de reforma hauria d'incloure la formació i la titulació de tècnics especialistes en activitats de muntanya, nàutiques i aquàtiques, i de tècnics especialistes en activitats físico-esportives i d'animació orientada al turisme. Aquesta formació es podria realitzar dins de la Formació Professional, mòdul 2. (La iniciativa privada podria formar els seus tècnics sempre que s'adaptessin a la legislació oficial.). Sens dubte, el llicenciat en Educació Física hi hauria d'instituir bona part de l'educació.

D'altra banda, caldria reconèixer el Tècnic en Gestió i Administració d'Infrastructures Turístico-Esportives que podria ser un llicenciat en Educació Física amb una formació més àmplia (marketing, idiomes, etc.).

Les activitats per a les escoles i els grups de la tercera edat

Des de la posició de dinamitzador de poblacions infantils i ancianes, el llicenciat ha de promoure la introducció progressiva d'activitats físico-recreatives en les diferents programacions de viatges o sortides que s'organitzin. Aquesta pot ser una manera d'introduir aquestes poblacions en l'àmbit de la pràctica recreativa.

En els últims anys es comencen a



organitzar en algunes escoles i instituts les anomenades setmanes "blanques" o "blaves". És una iniciativa que caldria consolidar i canviar els fins ara habituals "viatges de fi de curs" de caràcter passiu, per sortides relacionades amb les activitats a la natura, que ofereixen moltes més possibilitats i que són més formatives donada la pluridisciplinarietat que permeten i els valors que promouen.

En una demostració clara de la longevitat de l'activitat esportiva, als grups de la tercera edat també se'ls apropa a la pràctica física. Amb aquest tipus de població coordinar l'activitat turística i esportiva pren una importància cabdal si se la vol dinamitzar amb èxit. Un exemple de llarga tradició i potencial a Europa (18 milions de practicants) és el senderisme, activitat especialment indicada per a aquest sector.

Un viatge que tot just comença

Perquè aquest camp que se'ns mostra tan encoratjador doni els seus fruits, encara cal endegar un bon nombre d'iniciatives i reformes:

D'investigació i recerca, per conèixer amb més profunditat i amplitud l'actitud, motivació, reaccions, etc., de la demanda turística. Per determinar l'estat dels espais esportius d'ús turístic i conèixer noves formes d'amortitzar l'infrastructura ja creada, etc.

De formació, de cara a la llicenciatura d'INEF, modificant el pla d'estudis i incorporant-li àrees de màrketing, de política turística i, sobretot, d'idiomes i d'activitats recreatives per al turisme. Però també quant als estudis de turisme, regulant-los, homogeneïtzant-los i posant-los al nivell que es mereixen.

D'informació i promoció, de la nostra oferta, dels nostres recursos.

De coordinació entre les diferents administracions públiques encarregades de l'àmbit esportiu i turístic, i entre les diferents entitats privades (T.O, agències de viatges, allotjaments turístics, agències d'animadors, etc.) per evitar travesses en solitari, per amortitzar estructures ja creades i per oferir una oferta sòlida i eficaç.

D'ajuda institucional a les nostres ofertes, a la creació i a la millora de la infrastructura esportiva turística (reduint impostos i regulant compensacions), a la formació de nous tècnics, etc.

De creació i millora de nous programes esportius en l'àmbit turístic, aprofitant l'estructura dels municipis, utilitzant els serveis dels allotjaments turístics organitzats i administrats a través de les agències de viatges.

Notes

1. Un clar exemple de com són d'importants les relaciones entre l'esport i el turisme en l'àmbit municipal és la profunda restauració de l'oferta hotelera barcelonina que ha provocat la celebració de les Olimpíades.
2. Per tenir una idea de quines poden ser les bases per a la planificació d'un turisme amb oferta esportiva en l'àmbit municipal, consulteu l'exposició del representant de l'Ajuntament de Puerto de la Cruz a Jornadas 1989.

BIBLIOGRAFIA CITADA

AUTORS DIVERSOS, "Jornadas sobre ocio, turismo y deporte", Gran Canaria, setembre 1974.

BAITSCH et al., *El deporte a la luz de la ciencia*, DNEF, Madrid, 1989.

CAGIGAL, José Ma., "Deporte y Turismo. Filosofía y análisis psicosocial", ponència presentada en el marc del curs monogràfic "El deporte como elemento de promoción y atracción turística", Madrid, juny 1981.

DE KNOP, "Sport for All", doctoral course at the INEF-Barcelona, Brussel.les, 1988.

GADEA, "Reciente evolución de la actividad turística española y previsiones de futuro", dossier enviat a l'autor, Madrid, 1987.

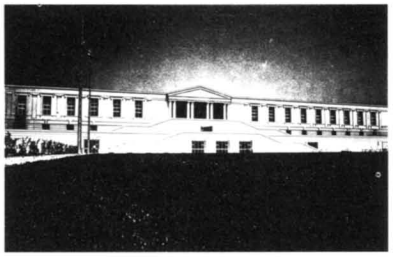
GARCÍA FERRANDO, Manuel, *Hábitos deportivos de los españoles*, Instituto de Ciencias de la Educación Física y Deporte, Madrid, 1986.

planificació i gestió

GARCÍA FERRANDO, *Las motivaciones deportivas en el turismo actual*, dins "2o Encuentro Deporte y Turismo", Madrid, 1991.
HEINEMANN, "The Future of Sports: Challenge for the Science of Sport", *I.R.S.S.*, Múnic, 1986.
MIGUELSANZ, Angel, "Turisme: Tecnologia i futur", *Aula Debat*, Generalitat de Catalunya, Barcelona, 1988.
OMT, *El papel de la animación turística en el desarrollo de las "vacaciones activas" y del "turismo temático" para favorecer el enriquecimiento de la experiencia de las vacaciones*, Madrid, 1985.
PUIG, BURRIEL, MASNOU, IBÁÑEZ, "L'esport com a generador de mobilitat i estructurador de l'espai", a Puig i Zaragoza, *Oci, Esport i Societat*, PPU, Barcelona, 1990.
RACIONERO, Luis, *Del paro al ocio*, Anagrama, Barcelona, 1983.

BIBLIOGRAFIA SOBRE EL TEMA

AGENTTRAVEL, "Vital Club", *Agenttravel*, n. 31, març 1990, p. 51.
ALBERT PIÑOLE, Isabel, *Gestión y técnicas de agencias de viajes*, Síntesis, Madrid, 1989, pp. 25-30.
BARBA, Carles, "El turisme ja no raja", *Set Dies d'Actualitat*, n. 7, Barcelona, desembre 1989, pp. 60-64.
BERTRANA, François, "Dosier de animación turística", curs impartid al CETT de Barcelona, 1987.
BOLLEN, K.; et al., *Rationalisation de la Politique Sportive en Europe*, Katholieke Universiteit Leuven, Lovaina, 1982.
BORRÀS, Tòfol, "L'animació turística-hotelera", *Inter-Acció 84*, Diputació de Barcelona, Barcelona, 1984.
C.S.D., *Censo de las instalaciones deportivas de la Comunidad de Cataluña 1987*, Madrid, 1988, pp. 57-69.
DE KNOP, Paul, "The reciprocal development of sport and tourism", *International Review for Sociology of Sport*, citat per: Boixeda, Agustí en el Primer Encuentro Internacional "Deporte y Turismo", Madrid, gener 1990.
DONNELLY, Peter, *The right to wander: Issues in the leisure use of countryside and wilderness areas*, conferència presentada al Congrés Mundial de Sociologia, Madrid, juliol de 1990.
FIGUEROLA PALOMO, Manuel, "Márketing de los servicios de las empresas turísticas", *Estudios Turísticos*. n. 100, 1988, pp. 75-90.
GIRÓ, Carmen, "Animación turística: ¿necesidad o lujo?", *Tecno*, n. 295, Barcelona, novembre 1989, p. 34.
HAHN, H; FINGER, K., *Animation im Urlaub*, Starnberg, 1975.
HATHERLEY, Karen, "Turistas, torpedos a la deriva", *Integral*, n. 135, març 1991, Barcelona.
HOLLIER, Robert, "Europa: Receptivo de nuevas formas de turismo", comunicació de les Jornades sobre Noves Formes de Turisme, Huelva, 1987.
HORIZONTE 1990. *El año de España*, Editur, Madrid 1985.
HORIZONTE 1992. *El año de España*, Editur, Madrid, 1987.
I.S.C.O.M., *Politica del Turismo. Terzo Raporto*, Instituto per gli studi e documentazione sul commercio, turismo e servizi, Milà, abril-setembre, 1989, pp. 391-392.
JAKOB, Didier, "La salle de musculation. Une animation de poids", *O.T.*, febrer-març, 1990, Velizi, p. 208.
Llibre blanc del turisme a Catalunya, Generalitat de Catalunya, Barcelona, 1983, pp. 306, 336.
OMT, *Identificación y evaluación de los factores permanentes y nuevos y las motivaciones de vacaciones y viajes que influyen sobre las características de la demanda turística actual y potencial, nacional e internacional*, Madrid, 1985.
OMT *Identificación de los mercados turísticos potenciales. América*, Washington, 1987, p. 25.
PEARCE, P.L., *The social psychology of Tourist Behaviour*, Oxford, 1982, p. 129.
PSOE, "Turismo y modelo de desarrollo", *Cuadernos de debate. Programa 2000*, Madrid, 1989, pp. 2-16.
RAMIS, Sergi, "Las dos caras del turismo", *Integral*, n. 135, març 1991, Barcelona.
RAYNOUARD, Yves, *El turisme social*, Pleniluni, Massy, 1986, p. 113.
SECRETARÍA GENERAL DE TURISMO, "Encuesta so-



bre las vacaciones de los españoles en 1985", *Estudios Turísticos* 90, Editur, Madrid, 1986, pp. 58-61.
-"Política Turística", comunicación de las Jornadas sobre Nuevas Formas de Turismo, Huelva 1987.
- *Estudio sobre el nivel de satisfacción y deseos del turismo estranjero respecto al producto español,* S.G.T., Madrid, 1987, pp. 6, 7, 25, 40.
-*Anuario de Estadísticas de Turismo,* Madrid, 1988, p. 317.
"Vacaciones de los españoles, 1987", *Estudios Turísticos*, 102, Madrid, 1989, p. 21.
-"Estudio sobre el nivel de satisfacción y deseos del turismo extranjero respecto al producto español", *Estudios Turísticos* 101, Madrid, 1989, p. 40.
-*Estudios Turísticos* 101, Editur, Madrid, 1989, p. 27.
SERRANO SÁNCHEZ, J. Antonio, "Posibilidades reales de colaboración entre el deporte y el turismo", ponència presentada per l'autor al I Congrés sobre Turisme i Esport, Madrid, gener 1990.

¿SALUT, FORMA FÍSICA, ESTÈTICA, BENESTAR? ¿QUÈ PORTA A L'USUARI AL GIMNÀS?

Julian Miranda,
Professor de Didàctica de l'Educació Física. EUFP-EGB.

Introducció

El furor per l'activitat física és un fet constatable des dels anys seixanta, que s'expansiona al principi de la dècada dels vuitanta i que segueix el seu curs, ja més moderat, fins als nostres dies.
Hem assistit a l'aparició de l'aeròbic i l'*squash*, a la proliferació i sofisticació mecànica del *body-building*, al desenvolupament imparable del *Physical Fitness*, a la difusió vertiginosa de l'*esport californià*, a l'arribada dels *jacuzzi* i les "bombolles sensorials".
Hem estat partíceps del floriment del *culte al cos*, inscrit dins de la societat de consum i legitimat per la consolidació de la democràcia.
El xandall de carrer, l'assistència massiva al gimnàs, l'abundància de productes dietètics, la retransmissió repetitiva d'anuncis televisius que utilitzen el model de la jove o el jove esvelt, atlètic, dinàmic, actiu, hàbil motriument, els productes *light*, els règims alimentaris, els aparadors de roba i calçat esportiu, les revistes i els llibres sobre *fitness* i nutrició són alguns dels elements que componen aquesta atenció creixent pel cos que s'engendra filosòficament i artísticament a la fi del segle XIX amb l'obra de Freud i Nietzsche i amb els moviments d'art o antiart (Maisonneuve i Bruchon-Schtweitzer, 1981), però que brota visiblement des de la fi dels anys trenta, quan ja s'ha superat la crisi del 1929, motivada per l'absència de consumidors, i s'accepta, de forma quasi idolàtrica, el model econòmic de Keynes sobre la demanda agregada. L'economia keynesiana implica la conversió del ciutadà en consumidor. Apareix la venda a terminis, l'augment dels salaris, la necessitat d'educació superior, el subsidi de vellesa, la *norma social del consum*, però, sobretot, es creen actituds consumistes (seguretat, acceptació social, integració, prestigi, autoestima, èxit, independència, vida privada, seducció). Es forja aquest *anthropos universal* intel.ligent "que es desenvolupa molt més sobre el teixit de l'imaginari i del lúdic que sobre el teixit de la vida pràctica" (Morin, 1962). La moral puritana protestant basada en l'austeritat i l'estalvi es declara inservible i és substituïda per l'hedonisme, el *carpe diem*, la satisfacció immediata. El cos, d'acord amb

la tònica general, es destapa progressivament i es descobreix davant la mirada jutjadora dels altres, encarnant els valors i mites culturals (Bernard, 1976). La consolidació de la societat de consum de masses (seixanta: *dècada del desenvolupament*); els fenòmens culturals concomitants com l'*underground* nord-americà i la postmodernitat, que donen un cert suport espiritual en una època desacralitzada en la qual el cos es converteix en l'ancoratge existencial (Le Breton, 1988); la preocupació governamental suscitada per les cada cop més esteses *malalties de civilització*, que de seguida veurem; les crisis del petroli de 1973 i 1979 que generen una *mala consciència* (Baudrillard, 1970) i que desemboquen en una segona fase del consum, més ecologista (Lipovetsky, 1983), van matisant i modelant el mite de l'atenció al cos.

La lògica mercantil marca el fenomen, però no actua aïlladament. La lògica de la sanitat estatal també és incisiva. De què es tracta? La tecnologia i l'industrialisme han permès accedir a un tipus de confort i benestar molt acceptables que han aportat més temps lliure, calefacció a la llar, transports ràpids, major esperança de vida, atenció mèdica, etc., però que no han eradicat els problemes relacionats amb la salut. La tuberculosi, la pneumònia i la gastroenteritits del principi de segle són substituïdes per altres malalties d'evolució lenta i silenciosa, però d'efectes igualment devastadors que Chevalier, Laferriere i Bergeron (1982) denominen malalties de l'*opulència*, més conegudes com a *malalties de la civilització*.

Aquestes noves malalties són de tipus degeneratiu i alteren greument el funcionament de la cèl.lula. No són produïdes per microbis o virus concrets, sinó per l'acció corrosiva i combinada de diversos factors, associats als hàbits de vida de les societats industrialitzades i postindustrialitzades. La majoria de les morts actuals són produïdes per les malalties càrdio-vasculars, pel càncer, per la diabetis, per la cirrosi hepàtica i per l'emfisema. La forma de vida actual les afavoreix: el tabaquisme pot provocar el càncer de pulmó, la bronquitis crònica, l'emfisema i les disfuncions coronàries —hi ha una extensa bibliografia que parla del tema— (Department of Health, education and welfare, 1977), la malnutrició —excés de calories, greixos saturats i colesterol— pot ocasionar obesitat, arteriosclerosi precoç, malalties coronàries, hipertensió, malalties renals, càncer de còlon, càncer de mama, problemes estomacals i trastorns digestius (Wynder, 1975; Bray, 1973; Marz i Kolata, 1978). L'obesitat ha estat reconeguda com un dels principals problemes de salut als EUA (Department of Health, education and welfare, 1966; Mann, 1977). El sedentarisme i la manca d'activitat física produeixen atròfia muscular, un esquelet fràgil desproveït de calci i propens a les lesions òssies, mala circulació càrdio-vascular, lumbago, hèrnies i mal estat de les articulacions. L'alcoholisme comporta trastorns psíquics i cirrosi hepàtica. L'estrès pot conduir a l'infart de miocardi. Uns altres factors poden afectar la salut i el benestar, com són els accidents i els homicidis. Alguns podrien ser evitats



Helena Saladrigas Bodybuilding Champion of Catalonnia and Spain. SCARBOROUGH, Peter. França. Foto Sport 90.

adoptant mesures conscients (com, per exemple, portar el cinturó de seguretat) o evitant l'excés de drogues, entre elles l'alcohol.

Si ja per separat aquestes etiologies són perjudicials, la seva acció conjunta és devastadora. Blair (1980) afirma que la vida sedentària, les dietes nocives, les conductes arriscades, algunes formes de relació interpersonal, certs conflictes, l'abús de les drogues i de l'alcohol i la manca de control tenen una elevada relació amb l'obesitat, la hipertensió, l'arteriosclerosi, un ritme de vida excessivament accelerat, el fet de no portar cinturons de seguretat, tenir els músculs flàccids i patir anormalitats bioquímiques. Alhora, ocasionen malalties coronàries, diabetis, problemes psíquics, accidents, problemes respiratoris aguts i crònics, cirrosi, càncer, problemes a la columna vertebral i la mort. Tot això afecta en una minva de la productivitat, en un major absentisme laboral, en l'avorriment col.lectiu, en la manca de benestar i en els elevats gravàmens del sistema mèdic sanitari estatal.

Els costos que ocasionen aquests mals hàbits als governs són astronòmics. El 1975, les malalties causades per l'ús immoderat de tabac van costar als EUA 8.200 milions de dòlars, mentre que els ingressos per la venda de tabac pujaven a 5.800 milions. A més, de manera indirecta, les jornades laborals no realitzades van elevar les pèrdues a un total de 27.500 milions de dòlars. En aquell mateix any, la malnutrició va causar 200 milions de dòlars de càrrega econòmica, el consum d'alcohol 750, el consum excessiu de medicaments 400. Els darrers anys les xifres han anat pujant i l'OMS, davant les 2.500.000 de víctimes anuals del tabaquisme, va exhortar, el 1988, l'any del seu 40è aniversari, al Dia Mundial sense Tabac que es va celebrar el 7 d'abril de 1988. Des de llavors les mesures antitabac s'han radicalitzat i a Nova York es multa amb quantitats que oscil.len entre 100 i 500 dòlars els fumadors que no respecten els llocs per a no fumadors. A l'URSS hi ha un 30 % d'obesos, un alt nivell de fumadors, un consum elevat d'alcohol i narcòtics, 4 milions de ciutadans russos falten diàriament a la feina per malalties pròpies o per atendre familiars malalts. El cost que aquestes absències causen al Govern rus és de 7.000 milions de rubles anuals. A Espanya, cada any moren 30.000 persones a causa del tabac, un 10 % d'espanyols corre el risc de ser alcohòlic, etc. Els darrers informes de l'Organització per a la Cooperació i el Desenvolupament Econòmic de les Nacions Unides demostren que el pressupost que un gran nombre de països dedica a l'atenció a la salut representa una tercera part del seu pressupost total. Davant d'aquestes dades creixen les preocupacions dels governs davant dels costos suscitats.

Per pal.liar aquests mals de civilització els governs han emprès accions preventives i campanyes d'informació. L'acció internacional més important ha estat la Carta d'Otawa (Canadà), duta a terme per un congrés internacional organitzat per l'OMS, el Ministeri de Salut i Benestar del Canadà i l'Associació Canadenca de Salut Pública. Del 17 al 21 de novembre de 1986, dos-cents dotze delegats procedents de 38 països es van reunir a Otawa per estudiar la promoció de la salut. En aquest i en altres actes es va insistir en els beneficis que l'exercici físic regular, la nutrició adequada i altres hàbits sans poden reportar reduint l'obesitat, prevenint les malalties de la columna vertebral, suprimint l'estrès i "sentint-se millor". Els departaments i ministeris de salut, sanitat i/o benestar van començar a posar en funcionament campanyes per crear nous estils de vida que fomentessin les pràctiques saludables de l'activitat física i una alimentació convenient. Era més econòmic la prevenció de la malaltia que no pas curar-la. Així va néixer el moviment del *Physical Fitness*, l'Esport per a Tots, el *Lifestyle*. Els governs van crear campanyes i els polítics de renom les van recolzar amb la imatge, els discursos i, fins i tot, amb escrits, com van fer J. Carter (1976) i E.M. Kennedy (1978). També van donar suport a la iniciativa privada de les empreses que contribuïen a la difusió d'aquest nou estil de vida. Ronald Reagan va ser fotografiat en nombroses ocasions al costat de John Weider, creador, juntament amb el seu germà, del major empori culturista de l'actualitat, i va atorgar a Ben Weider una medalla especial per l'exemple donat en favor d'una millor forma física del poble americà.

A la lògica mercantil se suma la lògica sanitària, i a aquestes la lògica científica (investigacions mèdiques, tecnologia) i la lògica altruista (moviments ecologistes i humanitaris) d'una manera que fa evocar l'entrellat que explicava Foucault (1976, 1979). En aquest entrellat el cos es converteix en:

- Producte de consum.
- Mitjà per pal.liar les malalties de civilització.
- Un remei contra la inseguretat i l'angoixa humana.

Tot això es troba en el *Zeitgeist* dels nostres dies, que dóna lloc a una representació social del cos. Les pràctiques, tècniques o activitats físiques més esteses i representatives del *fitness* ens permeten seguir la trajectòria d'aquesta representació.

El *body-building*, l'activitat més practicada als gimnasis del sector privat, es basa en la filosofia del *no només cal ser sa, també cal semblar-ho*. La seva història, quasi centenària, es recolza sobre l'associació entre la salut i l'aspecte, vinculant un cos musculós i fort -en consonància amb les modes imperants- amb una imatge de salut.

La transformació de l'entrenament amb peses, d'acord als nous costums, s'inicia al final del segle passat, amb la creació de diversos guardons a la millor exhibició muscular. Eugene Shadow, que exhibia amb gran èxit músculs i proeses físiques en els salons nobiliaris de l'Amèrica del 1890, crea el primer concurs de mesures musculars. El secunda Bernard Macfadden, editor del diari *New York Evening Graphic*, des del qual fa conèixer el certamen al "Most Perfectly Developped Man in America", dotat amb 1.000 dòlars. Aquests concursos van promoure l'interès per l'aspecte físic en molt més alt grau que les demostracions de força i van anar modificant la imatge del culturista perfecte. El voluminós i gros Louis Cyr va ser substituït en la preferència popular pel simètric, proporcionat, llis i definit Sigmund Clein, que, al final de la dècada dels vint, convencia el públic del fet que és l'aspecte (el *look*), i no pas la força el

realment important, ja que el tipus d'entrenament que produeix músculs atlètics contribueix a la millora de la salut general. Aquesta opinió es consolida el 1939: els jutges premien l'aspecte físic d'aquells que entrenen específicament amb peses. Els boxadors, els gimnastes, els nedadors, els halteròfils que concursen són totalment postergats. Clarence Ross, guanyador el 1943, instaura definitivament la figura d'espatlles amples i cintura estreta. El culturisme s'imposa, però encara en cercles reduïts. Anys més tard, la difusió cinematogràfica mundial de l'impressionant Steve Reeves estén el culturisme. El *cuerpo-haltère* s'imposa (Schwarzenegger, 1985; Le Breton, 1988). L'aeròbic o, millor, els exercicis aeròbics creats per Cooper el 1968 manifesten un preocupació inicial per la salut que rebutja de ple el desenvolupament muscular o qualsevol tipus d'embelliment: "El culturista, o els que emfasitzen els isomètrics o la cal.listènia, representen l'aptitud muscular. Posseeixen les causes adequades, però el mètode és equivocat, estan enamorats del mite segons el qual la força física o l'agilitat signifiquen disposició física. Aquest és un dels errors greus en el camp de l'exercici. (...) Els grans bíceps no són la clau de la bona salut, només són un producte secundari" (Cooper, 1968). Tanmateix, anys més tard, el defensor de la "carrera, la natació, el ciclisme, les caminades, la carrera estacionària, el frontó, el bàsquet i el frontennis" modifica el seu parer respecte de la bellesa i afegeix a les motivacions fisiològiques (condicionament càrdio-vascular) unes altres de psicològiques basades en el bon aspecte: "m'agrada saber que la meva figura és al més atractiva possible" (Cooper i Cooper, 1972).

En el *fitness*, concepte més genèric sorgit d'una nova concepció de la salut, es fa una declaració explícita i eclèctica del que cal per ser fit: bona presència, bones condicions fisiològiques, òrgans en bon estat, absència de molèsties, capacitat física, vigor sexual, gana, disposició per un oci enriquidor i reposar adequadament (Edmundson, 1962).

Aquest fluir de representacions sumat als avenços científics i al desenvolupament social suscita una nova "moral corporeista" en la qual qualsevol tipus de lletjor o de malformació corporal és severament rebutjada (Ostrowetsky, 1988). L'arquetipus triomfant, l'ofereix el cos treballat al gimnasi (Gubern, 1988), el *California look*. Avui "la màgia de la bellesa és més poderosa que la bellesa de la màgia" (Ostrowetsky, 1988). Per aconseguir-la cal pagar amb l'esforç: moltes hores al gimnasi, quilòmetres de *jogging*, bicicleta o bicicleta estacionària, molts moviments de peses, molta suor.

Les motivacions de l'usuari del gimnàs

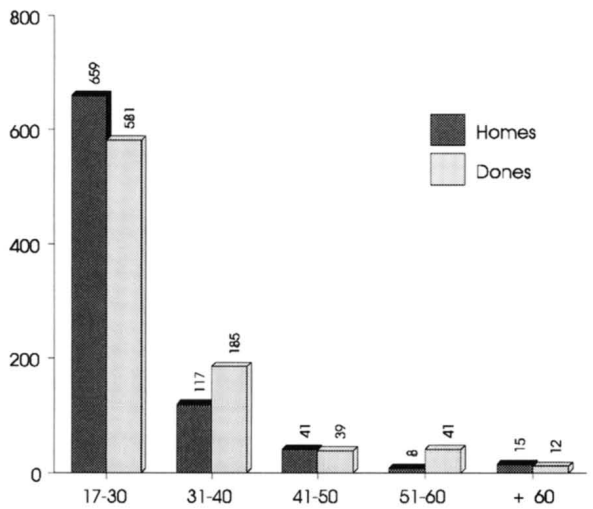
Hem parlat de l'aspecte físic, de la salut, de la condició física, del desenvolupament muscular, del suport cultural humà, etc. De tot aquest cúmul de motivacions, quina és la que més impulsa el ciutadà a l'activitat física, al gimnasi? És la salut, el mòbil primordial d'aquest usuari? És l'estètica? I si és així, quins factors o trets de la salut, l'estètica i la condició física són els més decisius? Aquest treball de camp realitzat a Barcelona intenta desvelar aquestes qüestions.

Aquest estudi es va fer a Barcelona (on l'autor exerceix de professor), ciutat que prepara la propera Olimpíada, amb un ventall d'instal.lacions privades i públiques homologables a qualsevol altra capital europea, els resultats del qual són, per tant, extrapolables. Es va escollir el sector privat, els gimnasis, per considerar-los més representatius de la societat de consum de masses.

La mostra, la van formar un total de 1.714 persones, 836 homes (48,77 %) i 878 dones (51,33 %) escollides mitjançant un mostreig aleatori estratificat proporcional, tenint en compte els tipus de gimnasis, els districtes barcelonesos i les activitats físiques practicades. Es van enquestar usuaris majors de 17 anys que entenguessin bé les qüestions (i que representen el 85,70

Quadre 1. **EDAT**

Anys	Homes	Dones	% total
17-30	659	581	73,46
31-40	117	185	17,30
41-50	41	39	4,74
51-60	8	41	2,90
+ 60	15	12	1,60



% del total). Prèviament es va fer un estudi per obtenir les dades dels gimnasis i dels seus usuaris, el qual va donar els resultats següents:

- Gimnàs existents a Barcelona: 385.
- Mitjana d'usuaris per gimnàs: 390.
- Nombre aproximat de ciutadans que van al gimnasi a Barcelona: 150.000.
- Repartició per edats i sexes:
  — Majors de 17 anys: 85,70 %
    Homes: 45,03 %
    Dones: 40,67 %
  — Menors de 17 anys: 14,30 %
    Nens: 10,57 %
    Nenes: 3,37 %

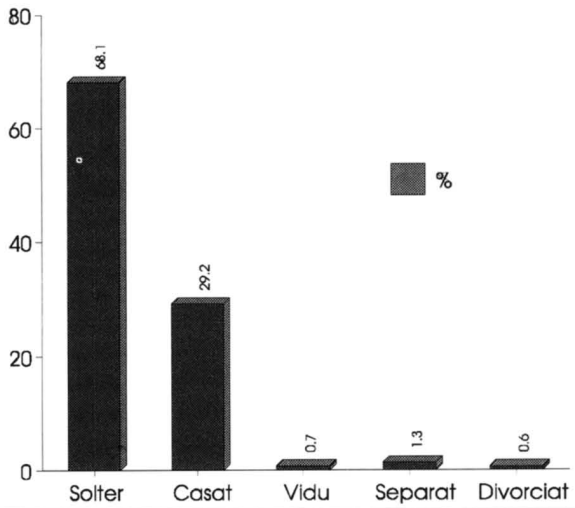
Se'ls va passar una enquesta que comprenia preguntes que feien referència a les característiques de l'usuari i a les seves motivacions, que exposem seguidament i de les quals mostrarem els resultats per tal que facilitar la comprensió al lector i per motius d'espai:

Característicasde l'usuari

- Edat (vegeu quadre 1): La mitjana d'edat és de 26,34 anys. La mitjana de la població de Barcelona és de 37,84 anys.
- Estat civil (vegeu quadre 2).

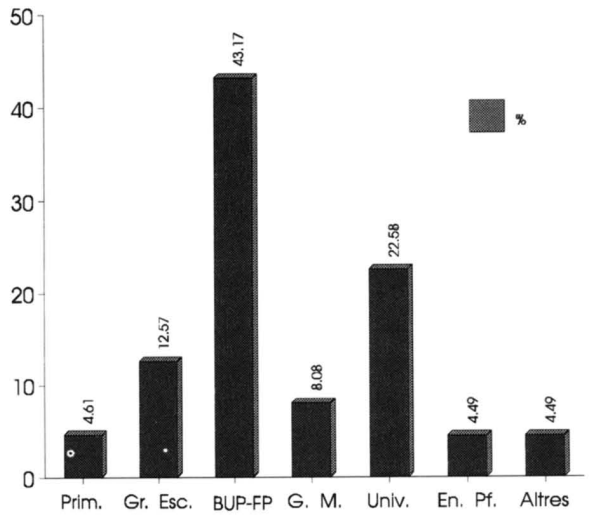
Quadre 2. **ESTAT CIVIL**

Solters	68,1 %
Casats	29,2 %
Vidus	0,7 %
Separats	1,3 %
Divorciats	0,6 %



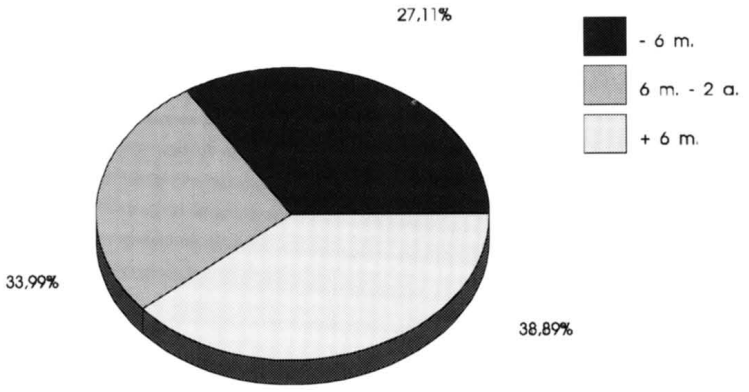
Quadre 3. **NIVELL D'ESTUDIS**

Primaris	4,61 %
Graduat escolar	12,57
BUP-FP-COU	43,17
Grau mitjà	8,08
Universitaris	22,58
Ensenyament professional	4,49
Altres	4,49



Quadre 4. **TEMPS QUE FA QUE VA AL GIMNÀS**

Menys de 6 mesos	27,11 %
De 6 mesos a 2 anys	38,89
Més de 2 anys	33,99



- Nivell d'estudis (quadre 3).
- Temps que fa que va al gimnàs (quadre 4).
- Dies a la setmana que va al gimnàs; hores setmanals de pràctica: La mitjana de dies per setmana és de 3,42 i les hores per setmana és de 4,72. Un 36 % dels usuaris, a més, practica durant 2,6 hores exercicis d'altres activitats.

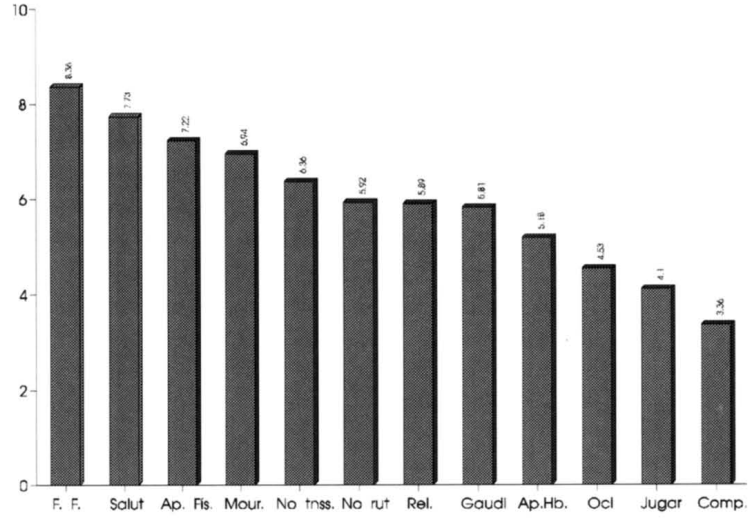
Motivacions

Les preguntes i els resultats:

PREGUNTA Núm. 1

Si alguna de les raons següents el va impulsar a venir al gimnàs, li preguem que les valori amb una nota entre 0 i 10 punts

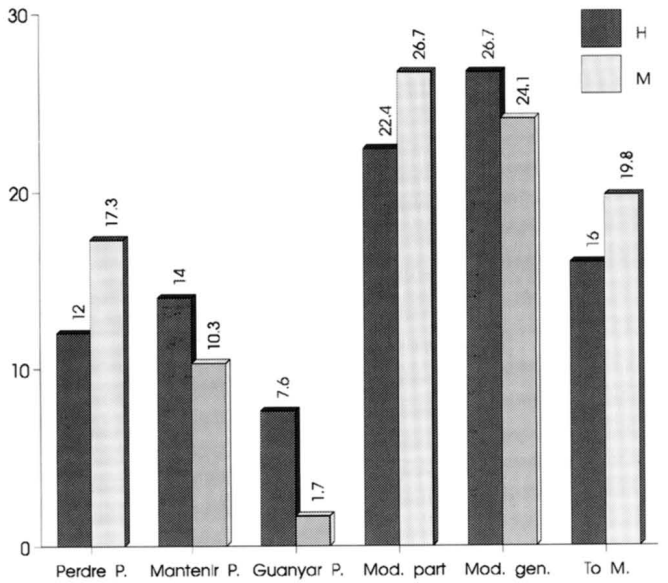
	Puntuació
Millorar l'aspecte físic	7,22
Millorar la salut	7,73
Relacionar-me, estar en un ambient amistós.	5,89
Ocupar el temps lliure	4,53
Gaudir més de la vida	5,81
Millorar la forma física (agilitat, flexibilitat, etc.)	8,36
Aprendre habilitats útils per a la vida	5,18
Oblidar-me de la rutina diària	5,92
Alleugerir les tensions	6,36
Competir, mesurar-me amb els altres	3,36
Moure'm, estar en acció	6,94
Jugar	4,10



PREGUNTA Núm. 2

En relació a l'aspecte físic, desitjaria (són possibles diverses respostes; cal marcar-la/les amb una X)

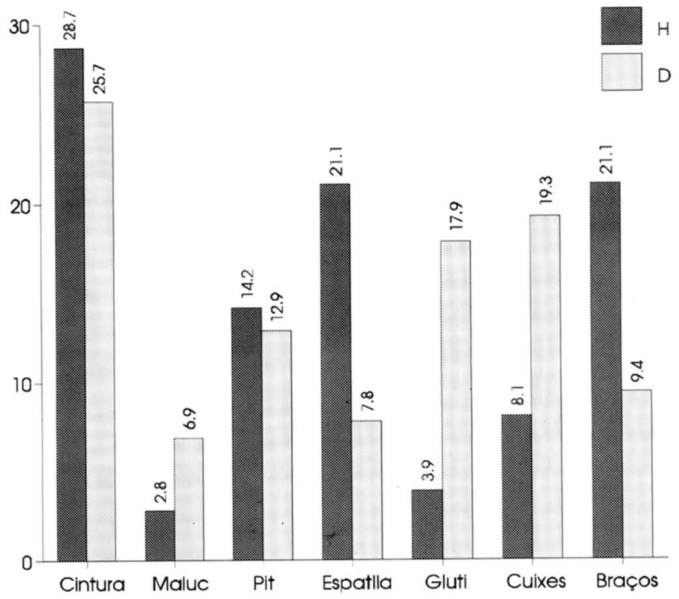
	% Homes	Dones
Perdre pes	12,9	17,3
Mantenir el pes	14,0	10,3
Guanyar pes	7,6	1,3
Modificar alguna part del cos	22,4	26,7
Modificació general	26,9	24,1
Tenir major to muscular	16,0	19,8



PREGUNTA Núm. 3

Si ha valorat la modificació d'una part del cos, la part que desitja millorar és

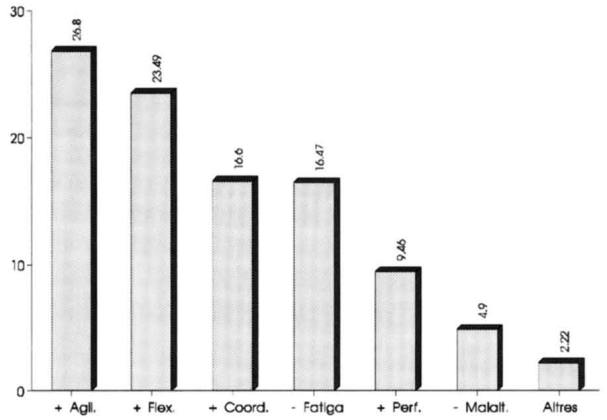
	% Homes	Dones
Estómac, cintura	28,7	25,7
Malucs	2,8	6,9
Pit	14,2	12,0
Espatlla	21,1	7,8
Gluti	3,9	17,9
Cuixes	8,1	19,3
Braços	21,1	9,4



PREGUNTA Núm. 4

En relació a la seva forma física, desitjaria (són possibles diverses respostes)

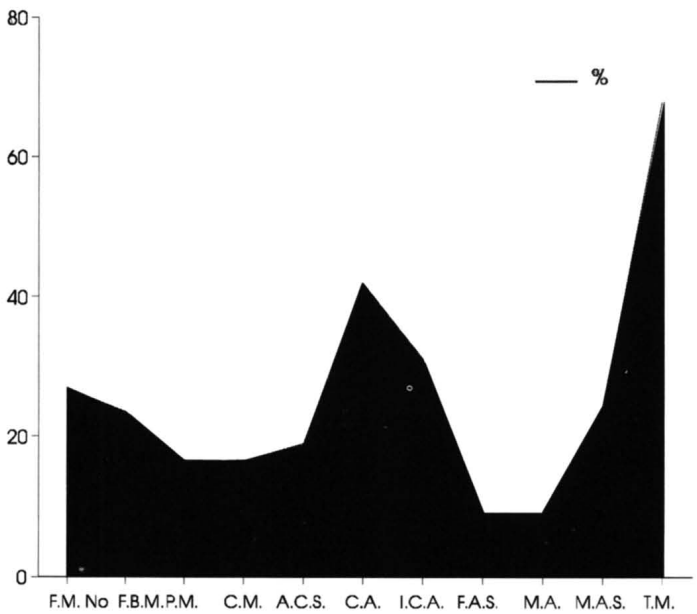
Ser més àgil	26,82 %
Cansar-se menys	16,47
Guarir-se d'alguna malaltia	4,90
Tenir més flexibilitat	23,49
Major coordinació, desimboltura	16,60
Augmentar el rendiment	9,46
Altres	2,2



PREGUNTA Núm. 5

En relació a la salut, li interessa que l'exercici li proporcioni (qualificar del 0 al 10 una o diverses respostes)

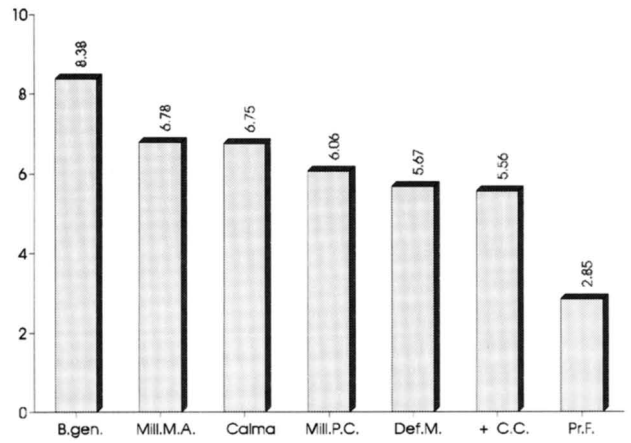
	Puntuació
Millorar la condició cardíaca	5,56
Benestar general	8,38
Calma i serenitat	6,75
Millorar la postura de la columna	6,06
Més mobilitat articular	6,78
Bones defenses contra les malalties	5,67
Millorar o guarir alguna malaltia (per indicació mèdica)	2,85



PREGUNTA Núm. 6

Des que va al gimnàs, ha realitzat algun d'aquests canvis? (són possibles diverses respostes)

Fumar menys	18,90 %
Abans no fumava	23,73
Beure menys	11,61
Passejar més	12,85
Conduir menys	2,33
Prendre l'aire el cap de setmana	13,48
Cuidar l'alimentació	41,90
Informar-se sobre l'atenció al cos i l'alimentació	31,15
Freqüentar ambients de gent sana	8,75
Millorar la vida afectiva privada	8,75
Tenir millor acceptació social	24,09
Troba-se millor	67,77



Conclusions

L'usuari dels gimnasis privats de Barcelona, aquest ciutadà jove, majoritàriament solter (68,1 %), que té un bon nivell cultural (43,17 % té el BUP; 22,58 % són universitaris), que és perseverant en l'assistència (un 72,88 % fa més de 6 mesos que va regularment al centre escollit) i que practica gairebé 5 hores a la setmana (més temps que el que recomanen les associacions internacionals d'aeròbic per aconseguir una bona condició càrdio-vascular: 3 sessions setmanals d'uns 40 minuts) ens dóna una informació àmplia en les seves respostes.

El motiu que més l'anima és el d'aconseguir una bona FORMA FÍSICA (8,36). La SALUT ocupa el segon lloc (7,73) i l'ASPECTE FÍSIC apareix en tercer lloc (7,22). L'assignació d'aquestes puntuacions és encoratjadora, perquè permet afirmar que no és el desig de tenir un bon aspecte extern la preocupació dominant de l'usuari. Anteposa d'altres raons més higièniques, més saludables.

Endinsar-nos en les matisacions i preferències concretes que concedeix a aquests conceptes generals ens permet conèixer una mica més la cultura corporal.

De la forma física, en valora més la millora de l'agilitat i de la flexibilitat, cosa que ens porta a creure que és un individu que aprecia la capacitat de moviment del seu cos, la disponibilitat del seu aparell locomotriu per moure's amb comoditat, elàsticament, sense esforç aparent. Però a més, aquesta preferència està en concordança amb els models publicitaris que els mitjans de comunicació àudio-visuals ens ofereixen: el d'un cos esvelt i jove, que a més és molt hàbil motriument; fa *windsurf*, domina amb l'equilibri i els seus estris tecnològics la sorra de la platja, les onades, l'aire. Un subjecte dinàmic que llisca amb habilitat i gaudeix lúdicament de la vida en comunió amb el que Lipovetsky (1983) denomina cultura *lliscant*. És curiós constatar el nombre reduït de persones que acudeixen als gimnasis per motius terapèutics (4,90 %).

En l'apartat de salut sobresurt el desig d'un benestar general, en plena concordança amb la definició més recent d'aquest concepte, exposat per la UNESCO i que s'ha fet col.loquial. En segon lloc, apareix la millora de la mobilitat articular, cosa que ve a reforçar el que s'ha dit sobre la forma física i l'agilitat en el punt anterior. La baixa puntuació que ha assolit la millora de la condició càrdio-vascular (penúltima posició) impulsa a considerar que els al.legats de Cooper cap a una prevenció de les malalties càrdio-vasculars estan decididament en desús. Sembla que l'individu actual es mou més per aconseguiments i orientacions optimistes, positives (benestar, disponibilitat corporal, gaudi) que no pas per intimidacions o recomanacions catastrofistes (por a l'infart, per exemple).

Quant a l'aspecte físic, predomina el desig d'aconseguir modificar la imatge del cos. Modificacions generals en el cas dels homes (26,9 %) i modificacions de certes zones en el cas de les dones (26,7 %). El fet que després d'aquest desig principal vingui el desig d'aconseguir un major to muscular afegit al que s'ha dit a l'apartat salut sobre la posició retardada de la condició càrdio-vascular, ens fa veure l'alta valoració social del cosesvelti tònic. El *California look* ha batut el *corremilles cooperià*. La diversa preferència per sexes de les zones que es desitgen millorar ens informa dels interessos culturals i biològics. Tot i que tots dos sexes desitgen reduir les adipositats de la cintura i l'estómac —la part més afectada per l'acumulació de teixit adipós—, les dones prefereixen en se-

gon lloc fer més estretes les cuixes i gluti —parts més propenses en elles a la producció de cel.lulitis no desitjada, cosa que és biològica— i els homes eixamplar l'espatlla i els braços, orientats cap a un model d'espatlles amples, grans bíceps i cintura estreta, fenomen que és cultural. Malgrat els al.legats fets per les culturistes de renom en favor d'un cos femení hiperdesenvolupat pel mateix tipus d'entrenament que l'home, aquest cànon corporal no ha quallat (encara?).

La qüestió 6 ens notifica que l'usuari ha obtingut un benestar general elevat (67,77). Quant a modificar hàbits, destaquen l'atenció a l'alimentació (41,9 %) i el fet d'informar-se amb més amplitud sobre l'atenció al cos (31,15 %). Tot i que a primera vista el fet de tanta atenció per l'alimentació podria fer-nos pensar que el subjecte estudiat fa èmfasi en mantenir-se esvelt nodrint-se convenientment, unes altres respostes donades (preferència forma física, trobar-se bé, etc.) semblen indicar que en realitat desitja una millor qualitat de vida que passa per sentir-se bé amb un mateix d'una manera més ecològica. Un significatiu 24,00 % ha aconseguit una major acceptació social, un de cada deu beu menys i quatre de cada vint han aconseguit reduir el consum de tabac. Aquestes dades reafirmen el fet que el ciutadà coneix millor els conceptes de *fitness* i de salut i que s'esforça per aproximar-s'hi.

Encara hi ha alguna cosa més. Les últimes posicions obtingudes en el quadre de motivacions generals (2,1) per la competició (3,36 punts) i en el de matisos sobre la forma física (2,3) pel desig de millorar el rendiment (9,46 %) notifiquen que l'activitat física està de baixa.

Decididament el paradigma de la qualitat de vida s'ha imposat sobre el paradigma de la competició i el de benestar sobre el de l'esforç. L'esbarjo està en alça i l'esport tradicional de baixa. Tot això s'inscriu de ple en la cultura dels nostres dies. Una cultura que difon cossos esvelts a través dels *mass media*; una cultura *lliscant*, que afavoreix el desenvolupament i la difusió dels *esports californians*, dels parcs recreatius, del lúdic. Però també una cultura més ecològica, que sembla tendir a una millor entesa amb l'entorn, encara que amenaçada pels riscos d'una homogeneïtzació cultural. El fet que l'individu actual sembli tenir major consciència de la seva situació en el món permet un optimisme moderat.

BIBLIOGRAFIA

BAUDRILLARD, J., *La societé de consommation*, Gallimard, París, 1970.

BERNARD, M., *Le Corps, Editions Universitaires*, París, 1976.

BLAIR, S.N., "A total health fitness lifestyle", a *AA.VV., exercise, Science and Fitness*, Mouvement Publications, Nova York, 1980, pp. 56-65.

BRAY, G.A., *Obesity in perspective*, U.S.Government Printing Office, Washington, 1973.

CARTER, J.: "Adress to APHA", *The Nation's Health*, novembre, 1976.

COOPER, K.H., *Aerobic*, M. Evans and Co., USA, 1970.

COOPER, M., *Aerobics for Women*, M. Evans and Co., USA, 1972.

CHEVALIER, R.; LAFERRIERE, R; BERGERON, Y., *Le conditionement physique*, Les Editions de l'Homme Ltée, Mont-real, 1982.

DEPARTMENT OF HEALTH, EDUCATION AND WELFAREÉ, *Obesity and Welfare*, U.S. Governmnet Printing Office, Washington, 1966.

DEPARTMENT OF HEALTH EDUCATION AND WELFAREÉ, *Bibliography on smoking and health*, Center for Disease Control, Atlanta, 1977.

EDMUNDSON, J., *"What is fitness?", Physical fitness for men*, Arco Handybook, Londres, 1962, pp. 7-12.

FOUCAULT, M., *Surveiller et punir*, Gallimard, París, 1976.

FOUCAULT, M., *L'archeologie du savoir*, Gallimard, París, 1979.

GUBERN, R., "El cuerpo diseñado", *El País*, 16-1-88, p. 16.

KENNEDY, E.M., "Prevention medicine: What it can mean for you", *Familiar Health*, gener 1978, pp. 40-42 i 62-64.

LE BRETON, D., "L'homme en miroir. Le corps alter ego", *Le Journal des psychologues* (monographique L'apparence physique. Identité et images du corps), 59, juliol 1988, pp. 33-36.

LIPOVETSKY, G., *L'ère du vide. Essais sur l'individualisme contemporain*, Gallimard, París, 1983.

MAISONNEUVE, J.; BRUCHON-SCHTWEITZER, M., *Modèles du corps et psychologie esthétique*, Presses Universitaires de France, París, 1981.

MANN, G.V., "Obesity - the affluent discorder", *Society Medical*, 70, gener 1977, pp. 902-903.

MARX, J.L.; G.B. KOLATA, *Combating the 1a killer*, American Association for the Advancement of Science, Washington, 1978.

MORIN, E., *Esprit du temps. Essai sur la culture de masse*, Bernard Grasset, París, 1962.

OSTROWETSKY, S., "La laideur", *Le Journal des Psychologues*, 59, juliol-agost 1988, pp. 29-31.

SCHWARZENEGGER, A., *Encyclopedia of Modern Bobybuilding*, Simon and Schuster, Nova York, 1985.

WYNDER, E.L., "Overwiew. Nutrition and cancer", *Prevission medical*, 4, 1975, pp. 322-327.

L'APARICIÓ DELS NOUS ESPORTS I LES SEVES REPERCUSSIONS

Betlem Casanova Domingo,
Llicenciada en Educació Física.

Introducció

Cal entendre l'aparició i l'èxit explosiu dels nous esports com la causa d'un canvi en els models corporals i en les representacions respecte del cos i de l'esport. Aquest fet mostra un canvi en els gustos i en el consum d'espectacles esportius, ja que els nous esports van més enllà de la realitat de la seva pràctica.

L'anàlisi de la invenció i de la transformació de les pràctiques esportives revela unes reticències davant la intervenció de la força, el rebuig dels enfrontaments agressius, el rebuig d'unes curses monòtones en circuit, amb balises obligatòries i amb un cronòmetre despòtic. En canvi, mostra una valoració de la qualitat i la intensitat de sensacions, del risc incrementat i del gust marcat per la recerca de la figura gestual.

Aquestes modalitats esportives sorgeixen d'una transformació de les actituds i representacions col.lectives en relació a l'esport. En aquest sentit simbòlic és on radica gran part del seu significat sociològic, com a expressió de nous valors i necessitats en un camp cultural.

Contextura dels nous esports: origen, situació i denominació

Els orígens són diversos i depenen de cada esport en concret. A grans trets podem dir que comencen a sorgir als anys 60, es difonen als 70 i és en aquesta última dècada quan aconsegueixen una gran popularitat.

A Europa, aquests esports hi arriben importats: són originaris de la costa oest dels Estats Units. A Califòrnia, el 1964, apareix el surf i el *wind-surf*. Poc després es començarà a practicar l'ala delta, el *free-bee*, l'*skate-board* i el *hobbie-cat*. Al mateix temps s'inventen formes alternatives de practicar esports tradicionals desenvolupats en la natura. L'esquí alpí es realitza fora de la pista, sorgeix el *hot-dog*, l'esquí acrobàtic, el monosquí, etc. Del piragüisme deriva el *rafting* i l'*hidrospeed*, i dia rere dia, arreu del món, apareixen formes de practicar noves i originals.

L'esport californià és part de la cultura nord-americana. Tot i que el seu arquetipus remot cal cercar-lo en Icar, el més proper s'endevina en "l'home de la frontera", el cavaller armat que amb el seu valor i habilitat conqueria l'Oest. El mot "*surfing*", esport pioner d'aquestes activitats, ve de la contracció de *surf* i *board riding*, que significa "cavaller sobre les ones".

La denominació d'*esport californià* designa l'origen geogràfic de les pràctiques més genuïnes. La denominació de *nous esports* expressa l'última tendència a importar noves pràctiques, el seu estil peculiar i la seva estructura motriu, tal com diu J. Miranda, a la seva tesi. Una altra denominació és la

d'*esports Glisse i Fun*, la qual ens ha arribat del país veí. S'anomena així per les característiques comunes d'aquests esports; segons Miranda "impliquen lliscament en diferents medis naturals fets amb risc atenuat per l'equilibri i el control" (Miranda, 1989).

La *glisse* es defineix com la sensació d'harmonia que produeix a l'esportista el control perfecte del seu vehicle (esquís, taula de surf, etc.) i tots aquells esports que, sota aquesta forma de veure l'esforç físic, utilitzen les energies de la naturalesa com a forma de propulsió: les ones, el vent o la gravetat.

La *glisse* (lliscament o relliscada) és l'activitat bàsica d'aquests esports i va donar nom al primer simposi internacional dedicat al nombre cada cop més gran d'esports que es practiquen d'aquesta manera.

Fun significa diversió i aquest mot sovint s'associa a la pràctica d'aquests esports. Fins i tot ha arribat a designar una tècnica de navegació que domina avui dia l'esport amb planxes de vela.

Glisse, fun,... dos mots que només pronunciar-los precipiten en la ment tota una sèrie d'imatges estètiques, esclatants de colors i d'esquitxos d'ones, flirtejant amb el risc i la natura (Lacroix, 1988).

Aquestes activitats són diverses i variades: el *fun-board*, el monosquí, el surf per la neu, el parapent, el *morey boogie*, l'*skurf*, *l'skimboard*,..., una llista sempre incompleta perquè la *glisse* evoluciona mitjançant constants motrius i ideològiques.

Els nous esports i els esports californians s'enquadren en les coordenades espàcio-temporals de les societats industrials d'Occident a partir de la II Guerra Mundial.

Característiques comunes

Com ja hem dit anteriorment, aquests esports consisteixen a lliscar a través de diferents medis naturals. Són activitats de lliscament on la pràctica implica equilibri.

El lliscament es produeix a diferents velocitats que dependran del tipus de medi, de les condicions meteorològiques i de l'habilitat de l'esportista; està relacionat amb la importància del risc. El tret més significatiu és el tipus de relació que els esportistes estableixen amb la natura. La força motriu necessària per lliscar per l'aigua, la neu o l'aire s'extreu de la mateixa natura; són esports basats en l'aprofitament del que se sol anomenar "energies lliures o dolces" amb un fi lúdic i ociós.



Para duo. BACH, Kurt, Àustria. Foto Sport 90

Es practiquen amb l'ajuda d'artefactes o màquines sorgides de les noves tecnologies. És, per tant, una nova manera d'utilitzar la tecnologia per al gaudi. Tots aquests esports tenen un ingredient de conquesta que els proporciona emoció i aventura.

Es tracta d'una classe d'activitats que es desenvolupen en medis que tradicionalment són considerats hostils a l'home i que impliquen un desafiament a les forces de la natura.

Una altra característica important és el seu caràcter fonamentalment individualista. La seva pràctica no requereix la presència d'altres persones: són esports que es poden practicar en solitari ja que el "partenaire" és la mateixa naturalesa. Per tant, confereixen un alt grau d'autonomia a l'esportista, només limitada pel seu propi coneixement de la tècnica i les condiciones meteorològiques del moment.

Són esports ecològics en el sentit que no fan soroll ni pol.lucionen el medi ambient. Utilitzen les energies dolces amb la qual cosa permeten desplaçar-se amb una despesa energètica mínima. Són lúdics perquè són creats únicament per al plaer de l'home.

Relació entre la cultura contemporània i els nous esports

Les diferents modalitats esportives formen part de la producció de necessitats culturals i estan relacionades amb l'estructura social pròpia de cada context.

La societat contemporània està integrada de diferents àmbits socials: el tecnològic, el polític i el cultural, que es regeixen per diversos principis, tenen estructures i tendències pròpies i constitueixen esferes independents entre si, cosa que no impedeix que entre ells existeix un entrellat de relacions.

Un dels aspectes claus per entendre les característiques peculiars d'aquests esports radica en el seu contingut cultural, en el paper que exerceixen determinats valors i pautes de conducta entre aquells que s'han iniciat en alguna d'aquestes pràctiques.

Segons la concepció clàssica, els objectius de l'esportista són competir i

assolir marques sempre superiors. El cos de l'individu és considerat només com un instrument per aconseguir aquest objectiu.
En la concepció dels esports *glisse* hi ha una lògica social diferent. Els objectius fonamentats ni se centren en la competició ni es realitzen a través de les marques. L'objectiu i la motivació de l'esportista està contingut en el mateix exercici físic i en les sensacions que produeix el fet de practicar-lo.
Constitueixen una oposició sistemàtica als esports tradicionals: són el resultat d'una valoració diferent del cos, d'una mística i d'un joc hedonista que difereix de la moral competitiva tradicional.

Constants del model cultural

El canvi

Aquests esports representen una innovació d'aspectes tradicionals que s'han practicat en l'àmbit de la cultura occidental. Els canvis en la cultura són de caràcter cíclic i el principi central és l'autorealització de l'individu, l'expressió lliure i l'autoafirmació. Això, necessàriament, genera problemes i tensions en la societat, perquè xoca amb les normes i els principis que regeixen l'estructura social.
Són unes pràctiques instrumentades i els seus estris mantenen unes característiques comunes que els donen especificitat en relació a la natura i en relació al cos a què indueixen aquestes activitats.
Depurats en la seva línia, els artefactes de *glisse* beneficien les tecnologies més sofisticades perquè la pràctica desitja estar en harmonia total amb els elements; és la tornada del ciutadà a la natura, una tornada ecològica però tecnificada.
El practicant modifica permanentment el seu material a la recerca de més velocitat, de més sensacions. L'art de l'equilibri s'ajusta a les modificacions de l'instrument o dels accessoris de la pràctica. L'aprenentatge és permanent, el desconegut sempre present, el practicant rebutja obstinadament la repetició. Una recerca perpètua de la novetat que es completa amb el canvi de medi. Tot és moviment incert, la pràctica es va sobreposant i imposa sempre condicions noves (Lacroix, 1988).
Tots els canvis que van sorgint no havien estat previstos, però tots s'orienten en el camí de les noves tendències culturals característiques de la societat postindustrial.

L'evolució post 80

Si la *glisse* d'ahir i d'avui presenta unes constants en les modes d'inversió corporal i esportiva i les seves representacions socials, així com un renovament de la ideologia dels mites que es tornen a donar, una evolució nova i significativa comença a sorgir. La *glisse* perd la seva filosofia "post 1968": l'ecologia s'estanca en la seva coloració "retorn a la naturalesa nutritiva" (medicaments dolços i tècniques orientals) i tot, com la idealització de les relacions humanes fraternals, canvia en un sentit més realista i cínic.
Aquests esports es fan més durs i amb un caràcter més esportiu, per la lluita exacerbada sobre el territori de pràctica i els progressos de la institucionalització, i més rendibles per la entrada en joc de la competència que hi introdueix l'activitat comercial.
La *glisse* es torna més institucional, més competitiva, més radical i perd la seva aurèola filosòfica i mística dels anys 70.
L'anàlisi dels trets comuns a aquestes pràctiques permet fer el pronòstic de les tendències característiques dels propers esports (segons uns estudis fets per E. Laraña, 1986):

a) L'aprenentatge serà relativament fàcil i poc costós.
b) Els elements necessaris per practicar-los seran fàcilment transportables.
c) Les activitats seran susceptibles de ser practicades individualment i en solitari.
d) Es realitzaran en medis naturals i no generaran molèsties a d'altres persones ni perjudicaran l'entorn.

La tecnologia

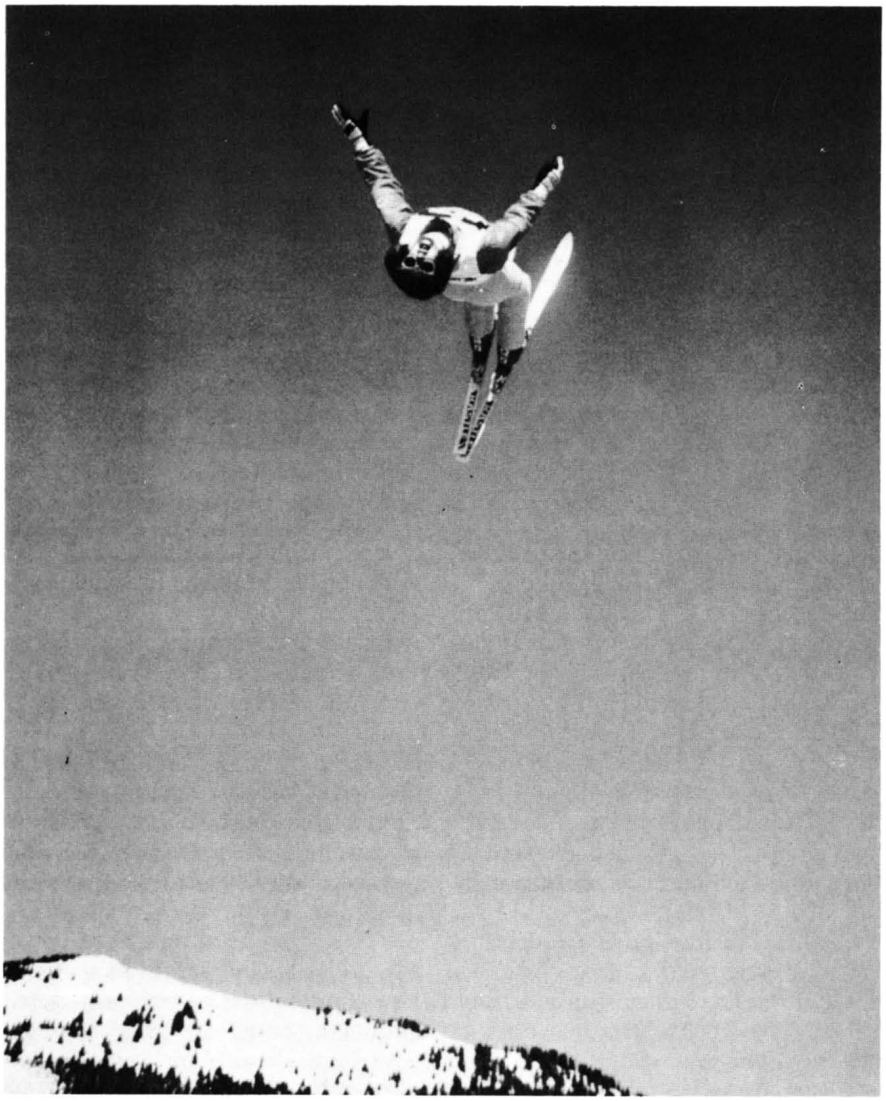
Sense la tecnologia de la civilització industrial, aquests esports no haguessin estat possibles. Pociello defineix les màquines o instruments emprats per a la seva pràctica com a lúdics, inventats pels esportistes, senzills, còmodes i econòmics. Són perllongacions del cos que restitueixen la percepció sensorial del món (Pociello, 1986).
"Gràcies a les màquines noves l'home troba fora d'ell mateix l'energia que estereotipava els seus gestos i aconsegueix realitzar una nova motricitat complexa, acrobàtica, estètica, que es desplegarà en universos il.limitats i en plaers vertiginosos" (Miranda, 1989).
Com que són unes pràctiques tecnològicament instrumentades, estan vinculades a la introducció de capitals privats.
La recerca i la innovació tecnològica responen a moltíssims imperatius:

- L'adaptació òptima del producte a les exigències del medi i de la pràctica.
- La posta a punt de procediments més industrialitzats per respondre a una demanda exponencial.
- El nou material passa de moda ràpidament.
- És difícil de preveure la producció, es corre el risc de no poder vendre els estocs o de trencament d'aquests estocs.

La recerca tecnològica, la utilització de materials sofisticats, el risc de la producció, l'obsolència ràpida dels models fan dels aparells de *glisse* uns productes molt costosos (Lacroix, 1988).

La proliferació de les imatges

La nostra cultura es caracteritza pel culte a la imatge. Per això l'activitat comercial s'aprofitarà d'aquests esports nous. Aquests no seran més que venedors d'imatge, ja que la *glisse* i el *fun* poden presentar totes les imatges que la imaginació pugui crear.
El canal de difusió és, essencialment, la premsa especialitzada i els vídeos, que posen en escena les estrelles *fun* per tal de consolidar els mites.
El tema de la *glisse* cada cop es coneix més i s'organitzen més nits d'aventura i d'esport. Les pel.lícules de *glisse* són un producte nou, hi ha premis i concursos especialitzats. Aquestes es basen essencialment en l'impacte visual i valoren l'esteticisme i el compromís corporal; el contingut i el muntatge és sensiblement idèntic.
L'espectacle *fun* no posa en escena activitats al servei d'una ètica moralista sinó que donin un gaudi immediat. Les qualitats espectaculars i estètiques de les pràctiques *fun*, predestinen



Tuck full. GRANDL, Bernd. Alemanya. Foto Esport 90

aquest esport a una explotació comercial. Això comporta tota una sèrie de conseqüències: una multiplicació de les proves, una lluita per encarir els preus i la creació d'un circuit professional amb l'accentuació del mite.
La importància del *look* fa de la pràctica esportiva un pretext per vendre. La individualització de l'aspecte, l'acceleració dels fenòmens de moda que Lipovetski qualifica "d'agent per excel.lència de l'espirall individualista i de consolidació d'unes societats liberals", posa l'accent sobre el joc de la seducció i la importància de "tenir un bon aspecte".
"L'esportivitat és el negoci de la imatge no pas de l'esport" (Lacroix, 1988).

Cada estrella ha de defensar permanentment la seva competència tècnica i la seva imatge de marca.

El consum
Tal i com apunta Miranda, des del 1970 les activitats físiques en la natura i els nous esports s'han anat incorporant incessantment a la societat de consum (Miranda, 1989).
Els artefactes que es necessiten per practicar els nous esports, com qualsevol altre objecte, funcionen com un símbol, es consumeixen no pas en la seva materialitat sinó en la seva diferència.La distinció es fixa amb la marca, amb la personalització, la tecnologia i l'estètica d'ell mateix. En aquest cas, comenta Lacroix, l'objecte és un senyal de prestigi que ressona sobre el propietari qualificant la seva competència. Per tant, la lògica comercial es recolza sobre aquesta dinàmica per vendre els seus productes; les tècniques publicitàries susciten el desig de renovació per tal de donar sortida a la sobreproducció (Lacroix, 1988).
La indústria per a la pràctica es complementa avantatjosament amb una indústria al voltant de la pràctica. Hi ha tota una sèrie de paroxismes del comerç al voltant de l'activitat. El *Funwear* envaeix les platges, les estacions d'esquí i fins i tot el carrer, amb els seus colors fluorescents i els seus pantalons bermudes llargs.
"També l'empresa americana i, recentment, l'europea ha incorporat aquestes activitats en la formació de quadres tècnics i executius. Dins del que s'ha denominat la *New Age* es té la forta convicció que la intensa vivència grupal que proporciona el fet de lliscar conjuntament per les aigües revoltades d'un riu o compartir uns dies de supervivència a la natura crea uns vincles entre els individus molt propers per a les necessitats que el món empresarial demana" (Miranda, 1989).
Es tracta, una vegada més, d'una afirmació d'aquesta societat de consum dominada per l'estatus simbòlic: un imperi de signes que representen artificialment el prestigi.

L'elitisme
• Elitisme social
Als anys 70, aquests esports eren practicats per una classe social privilegiada que, adoptant les modalitats d'un país econòmicament i ideològicament dominant, va definir les normes de l'excel.lència corporal segons les seves disposicions i els seus valors. Això va fer que aquestes activitats gaudissin d'una aurèola distintiva quant a prestigi social.
Els professionals d'aquests esports són una mica nòmades, uns marginats que ocupen una posició social valorada. Símbol del triomf social, aquests no ho són menys en l'esfera de l'engranatge productiu: acumulen els rols de cap d'empresa, d'experts en comunicació i d'esportistes del més alt nivell.
La divulgació fa fugir els més antics en

la pràctica, els primers a realitzar les modalitats noves i diferents. L'accés d'altres públics a aquestes activitats fa que es modifiquin. La pràctica burgesa fa evolucionar la *glisse* de l'hedonisme a l'ascetisme, del plaer al seriós, del joc informal a la competició organitzada. Es passa d'un individualisme estètic i socialitzant a un individualisme del mèrit, on cadascú s'esforça per ser el millor de la jerarquia social.

Aquestes pràctiques tenen una imatge socialment privilegiada, representen un estil de vida.

- Elitisme de la gesta

L'entusiasme d'aquests esports dóna lloc, en determinats cercles socials anomenats marginats, a unes estratègies de professionalització en la pràctica. És una manera de viure la seva passió i de revalorar-se socialment. Aquesta elit de professionals es fa veure realitzant proeses arriscades. Es marquen una sèrie de reptes inèdits, posant en joc la seva vida de la forma més acrobàtica i a l'atzar del que sigui. Aquests herois dels temps moderns reactiven el mite d'un home que afronta sol les forces desencadenades per la natura.

"El fi tràgic d'alguns encara dóna més càrregues a aquesta imaginació mítica, redoblant la força atractiva d'aquestes èpoques i la seva comercialització" (Lacroix, 1988). Aquestes operacions suïcides es fan en directe, davant d'un públic, patrocinades i mediatitzades.

Els nous herois, o guanyadors, accedeixen a aquest estatus gràcies al seu valor posat a prova en un enfrontament igualitari.

Relació amb la naturalesa

Per practicar aquest tipus d'esport cal anar a la naturalesa. Aquest retorn té unes implicacions socials importants.

La impossibilitat de lluitar obertament contra les forces naturals constitueix la primera regla que aprèn qui practica aquests esports. Per tant, aquestes pràctiques desenvolupen en l'individu una nova actitud envers el medi natural, una forma de relació amb la natura que es converteix en condició necessària per a la seva pràctica.

Aquests esports representen un joc amb la naturalesa, la qual es converteix en "partenaire", en el company amb el qual es competeix esportivament.

Hi ha una fusió entre l'home i la natura en els paisatges de somni que excedeixen unes possibilitats físiques amb uns límits corporals. Es va, fins i tot, més enllà del real, i se'n ressorgeix dopat, en un estat de buit.

El risc com a element implicat en aquesta relació

El fet que aquestes pràctiques es realitzin en plena naturalesa suscita en moltes persones una sensació de perill, fruit d'unes creences arrelades en l'inconscient col.lectiu de la humanitat.

El risc és un element consubstancial a aquestes pràctiques i desenvolupa un paper important en la motivació de l'esportista.

Hi ha diferents tipus de riscos depenent del tipus de medi i de les condicions meteorològiques. La versatilitat de la natura i la rapidesa amb què es transformen aquestes condicions reforça l'element risc i atzar.

És un joc on es toquen els límits de l'equilibri. La mínima errada projecta el cos a la caiguda irreversible. Aquesta sensació imminent sol.licita l'afectivitat en els seus extrems. Lacroix diu que aquestes sensacions porten a un món imaginari de plaer sensual, de droga, de viatges llunyans o interiors, de rebuig del prohibit,... (Lacorix, 1988).

L'existència del risc té unes implicacions importants en l'estructura del caràcter; el perill no és quelcom que es presenta de forma abstracta sinó vinculat a determinats paràmetres: les condicions en què es practica l'esport, i que inclouen fins i tot l'equip, l'entrenament, l'habilitat de l'individu i les circumstàncies de tipus meteorològic. El grau de perill està relacionat amb l'experiència de l'espectacle i varia en funció de la seva capacitat personal.

Provar-se a si mateix s'ha convertit en un fenomen social que mostra la necessitat de l'individu contemporani d'afirmar-se.

"Vèncer la por que suscita en l'home endinsar-se en un medi desconegut representa superar una prova que el distingeix dels altres. Això pot tenir implicacions importants en la imatge que es té d'un mateix, perquè reforça la seguretat i el nivell d'autoestima" (Laraña, 1986).

Segons Miranda, el que probablement fa que aquests esports tinguin un abundant potencial de risc i d'emoció és la constant vicissitud amb l'equilibri i la incertesa de la caiguda, de fondes configuracions psicològiques, que de nou ens apropen a l'evolució ontogenètica de l'activitat lúdica (Miranda, 1989). Envolar-se, volar i aterrar són les condicions de l'estat límit del nen, tal i com diu Miranda. Aquestes condicions es repeteixen en aquestes modalitats noves de plena natura. Es converteix en tot un diàleg de tu a tu, amb els elements naturals, "envolar-se, provar-se en el vertigen, deixar-se anar, confiar,..." (Miranda, 1989).

En una societat com la nostra, la necessitat de tocar de peus a terra creix, però qualsevol aventura és insegura. L'adult necessita conèixer-se i comprendre el món i tot allò que l'envolta (igual que l'infant).

Lliscar, aturar-se, sentir-se, tornar a lliscar fins dominar el vertigen, el buit i sentir-se segur davant les contínues i lliscants circumstàncies externes. Les seves implicacions sociològiques provenen de la seva capacitat per generar el sentit d'autocontrol en l'adaptació lúdica amb el medi i el perill, el que fa més por és la pèrdua del control intern (Miranda, 1989). És tota una recerca de sensacions inèdites que reposen en els límits del possible.

Bona part de les implicacions sociològiques dels nous esports procedeixen de la seva capacitat per generar sentit i estan relacionades amb els problemes fonamentals de la societat contemporània. Un sentit que procedeix de l'adaptació i del joc amb el medi i d'una relació amb el perill que es planteja com a autocontrol i capacitat d'eliminar risc en practicar aquests esports. Tots dos estan relacionats, en condicions difícils, el major perill radica en un mateix, en la pèrdua del control intern, segons ens indica Laraña.

Símbol de llibertat

Segons Lacroix, els nous esports, des de la seva aparició, se'ls ha qualificat com a lliures, en els diferents sentits del terme:

- Lliure en relació amb l'espai: es fuig de

les balises, dels terrenys limitats i amb poca gent. Sempre es busca un lloc secret, un lloc per fer la pràctica ideal, un lloc desconegut mostrant així una certa forma de llibertat. El narcisisme que manifesta s'acompanya d'una relació d'exclusió o d'inclusió.

- Lliure en relació al temps: el lliscador practica on, quan i com vol.
- Lliure de les coaccions institucionals: la història dels esports de *glisse* està plena de relacions conflictives amb les institucions que l'han volguda fomentar. Quan una modalitat s'institucionalitza, una altra de més lliure s'imposa. És una lluita permanent de la institució amb l'institucionant.

Les conseqüències d'aquests fets seran les següents:

- Un augment de practicants i la proliferació d'espais on poder practicar aquests esports.
- Una reglamentació i el balisatge de l'espai per raons de seguretat i de rendibilitat.
- Un control de l'activitat per part de la institució esportiva que reglamenta i organitza les formes competitives (Lacroix, 1988).

Relació dels nous esports amb el cos

Cos i sensacions

El paper i l'acceptació del cos, diu Miranda, es transformen en aquestes pràctiques i usos. El cos és concebut com a receptor i emissor d'informació, no com a instrument d'acció o co-acció.

D'enèrgic passa a ser informatiu.

Apareix el cos-plaer, en consonància amb el temps hedonista; es busquen noves sensacions plaents.

"Sensacions de plaer sensoriomotriu on el descens i el vol estan assegurats" (Miranda, 1989).

Tenen una dinàmica creativa que té unes repercussions sobre la gestualitat. Aquesta sempre té un vessant informatiu, agafant com a préstec el model cibernètic. Feta de percepcions, sensacions, cognició del cos que canalitza l'energia mitjançant la perfecció de l'artefacte que evoluciona amb finor i amb elasticitat, gràcies a una dosificació rigorosa del moviment mínim.

Les exigències informatives de l'activitat suposen que el practicant s'obre a totes les percepcions físiques que el seu cos li pot transmetre. Envia una actitud d'atenció i de concentració situada sobre l'instant present, col.locant-se en la seva més fonda intimitat per permetre els desblocatges psicològics que allibera la gestualitat. Hi ha d'haver una unió perfecta entre cos i sensació i una simbiosi amb la natura.

Aquestes sensacions són narcotitzants, busquen els límits, toquen la mort. El plaer prové de la sensació en ella mateixa, i creix una vegada la prova ha estat superada.

Els motius per practicar aquests esports es basa en les sensacions i el plaer que produeixen.

Els nous esports busquen la sensació en ella mateixa, el cos com a fi i no com a medi, com hem dit anteriorment. Sorgeix la hipòtesi segons la qual aquests esports representen una apropiació autèntica del propi cos, com una esperança d'un apropament més cordial a la natura o com un signe d'una nova cultura més oberta i ecològica.

La consideració de l'esport en si mateix radica en la satisfacció que produeix i no en l'obtenció d'uns resultats mesurables o en la ideologia de l'assoliment, tal i com diu Laraña (1986).

Les exigències informatives de l'activitat suposen que el practicant s'obre a totes les percepcions físiques que el seu cos li pot transmetre.

"El *Fun* és a la frontera entre el plaer i l'angoixa" (Lacroix, 1988).

Esteticisme i narcisisme

La recerca de la novetat que abans havíem comentat, es fa en relació permanent amb l'estètica, una recerca de la bellesa, de la fluïdesa, una atenció que té més en compte la forma i que s'identifica a diferents nivells: en la línia depurada dels seus artefactes, en la línia del cos, en el moviment en corba.

És tota una gestualitat fluïda i relaxada, pertany a l'elit.

BIBLIOGRAFIA

LACROIX, Gisele, "Glisse, Fun,...et Dollars", *Actes des Premières assisses physiques de pleine nature*, Toulouse, Université Paul Sabatier, 1988.

LARAÑA, Enrique, "Esport i cultura en la societat contemporània. Els nous esports", *Apunts d'Educació Física i Esports*, n. 15, març 1986.

LARAÑA, Enrique, "Los nuevos deportes en las sociedades avanzadas", *Revista de Occidente* n. 62-63, juliol-agost 1986, p. 11.

MIRANDA, Julián, *Cultura y cultura corporal. Desarrollo y sentido cultural de la actividad física comercializada*, tesi doctoral del Departament de Teoria i Història de l'Educació, 1989.

POCIELLO, Christian, "Practiques sportives et demandes sociales: étude comparée de 4 types de practiques antinomiques et de leurs publics (rugby, athlétisme, expresion corporelle, vol libre)", INSEP-Cordes, París, 1981.

POCIELLO, Christian, "Les elements contre la matière. Sportifs 'glisseurs' et sportifs rugeux", *Esprit*, n. 86, juny 1986, pp. 19-33.

"Uhaina y la Glisse", *Revista Extrem*, n. 34, Barcelona, 1989, pp. 42-43.

L'ESPORT RITUALITZAT I LA SEVA IMPORTÀNCIA EN LA FORMACIÓ DE LA IDENTITAT

Ricardo Sánchez Martín,
Llicenciat en Antropologia Cultural.

"L'esport és un món polifacètic en perpètua evolució"
Jean Le Floc'hmoan

Introducció

Moltes vegades parlem de l'esport com a mitjà d'educació, creiem que el ritual esportiu ofereix uns valors útils en la formació de la identitat. Ara bé, aquests valors no sempre han estat els mateixos, ni l'espectacle esportiu ha tingut les mateixes funcions. El nostre propòsit és acostar-nos a les relacions que s'articulen entre el concepte d'identitat i la seva formació, i l'esport de masses entès com a espectacle ritualitzat.

Amb aquest assaig, de caràcter hermenèutic (interpretatiu de la realitat ja mediada), analitzarem com aquestes relacions han variat al llarg de la història acompanyant les transformacions que de la societat entesa com "un tot" (holísticament). Per a això, realitzarem, amb una finalitat analítica, la classificació següent: societat tradicional, moderna i postmoderna.

La idea fonamental és que la formació de la identitat sempre es dóna en relació amb "el món com a sistema de signes" en una societat. Aquest món "ple de sentit" és una construcció de la mateixa societat per entendre'l i per entendre-s'hi. Des d'aquesta òptica, la identitat sorgeix de la relació entre l'individu i la societat: "Les estructures socials específiques generen tipus d'identitat, que es poden reconèixer en casos individuals (...) l'orientació i el comportament en la vida quotidiana depèn d'aquestes tipificacions..." (Berger i Luckmann, 1986, p. 216). Quan només hi ha un "centre" creador de significat (la religió) la identitat individual està íntimament vinculada amb el nosaltres col.lectiu, i al mateix temps aquest apareix sacralitzat (legitimat pel sagrat). Conforme es produeix la multiplicació d'aquests "centres" (economia, política, etc.) és més difícil l'aparició d'"una consciència col.lectiva" i, per tant, la identitat de les persones és més complexa, amb la qual cosa perd també el seu caràcter sagrat i se secularitza. Per fi, quan els sentits (valors) que atorgaven aquests múltiples "centres" cauen, els individus perden la seva identitat i, com a molt, només es produeixen identificacions efímeres amb els "rols" que desenvolupen.

No està de massa assenyalar la polisèmia (multiplicitat) de valors i de signi-



L'àrbitre, al fons, observa acuradament com es barallen els lluitadors amb braçalet. El combat acaba en el moment que posa la seva vara entre ells.

ficats de tot fet social. També l'esport (si és que es pot parlar amb aquest grau de generalitat) és polisèmic i permet nombroses interpretacions. Som, per tant, conscients de no abraçar-ne la totalitat.

En aquest tipus de societat, l'esport es troba profundament lligat a la religió i al sagrat: "Tots els exercicis físics van ser originàriament de culte" (Diem, 1971; citat per García Ferrando, 1990, p. 39).

Així, l'anàlisi sobre el joc de pilota mesoamericà realitzat per Girard posa de manifest com en el llibre sagrat dels quixés apareix l'invent del joc de pilota relacionat amb el moviment diürn dels astres. Per la seva banda, Seler va suposar que la pilota d'ulli representava el disc solar, cosa que simbolitzava la successió del dia i la nit, la lluita eterna entre el sol i la lluna. Hi ha d'altres opinions, com la de Krickeberg que relaciona el joc de pilota amb els sacrificis sanguinaris; o la de Tudela el qual creu que el joc encarna la lluita entre les forces mortíferes de l'hivern i les forces fecundes de la primavera. Totes aquestes opinions vinculen l'espectacle esportiu amb la transmissió de creences sobre la cosmogonia.

Però el joc de pilota oferia també una valoració social i moral perquè reiterava uns principis sobre la victòria i la derrota contra el pecat. El valor didàctic del joc de pilota explica la seva localització en els grans centres cerimonials.

Sobre el paper, com a pràctica ritualitzada, que juga l'esport-espectacle a la societat tradicional crec que cal fer referència al treball realitzat per Jeu (1989) sobre l'esport a Grècia. En la seva anàlisi s'aprecia com aquest neix al si del sagrat i atorga sentit i identitat als individus com a part de la col.lectivitat ("nosaltres"):

"En resum, els jocs tenen un valor solemne i sacramental. Són reveladors de la veritat dels destins. A través d'aquests s'assoleix l'ordre del món i la submissió a aquest ordre. Es tracta, doncs, essencialment d'una cosmogonia. Aquest és el context sacralitzat que serveix de referència per a la relació en què se situa el conjunt dels destins, destins individuals, potser,

Societat tradicional: el "Nosaltres" sacralitzat

La societat tradicional està fundada en l'existència d'una consciència col.lectiva comuna que es construeix en base a la religió com a primer discurs creador d'un món instituït de significat".

"L'esfera del sagrat es manifesta com un 'centre', com la producció d'un 'espai social' dintre del qual es projecta l'autorrepresentació de la societat com el 'nosaltres social', com l'ideal de societat" (Beriain, 1990, p. 15).

Vegem com la religió assumeix la tasca de produir sentit ja que el seu llenguatge produeix una totalitat de significat en ser portadora dels marcs de pensament que permeten entendre'ns sobre alguna cosa (construcció simbòlica de la realitat). L'individu d'aquesta societat, simplement pel fet de ser-ne membre, pel fet de pertànyer-hi, participa de la consciència col.lectiva, del "nosaltres", que construeix la religió mitjançant el ritual. El ritual, gràcies a l'articulació de símbols i a la proxèmica (estar junts), produeix la solidaritat ètica (sentir en comú).



però encara més els destins col.lectius" (Jeu, 1989, p. 58).
El discurs simbòlic, juntament amb la proxèmica reforçada pel ritual (en forma d'espectacle esportiu) condueix a aquest "estar junts" que provoca la reafirmació del col.lectiu com a "diví social" del qual es nodreix la identitat sacralitzada.

La Modernitat: el projecte del "Jo"

El que diferencia la modernitat de la societat tradicional és que la religió, com a primer discurs, com a "centre" que totalitza el sentit de les pràctiques socials i culturals i li dóna significació, es "descentra", perd el "centre simbòlic estructurador" de la vida del grup. Efectivament, amb la modernitat es produeix una proliferació de "centres simbòlics" creadors de sentit: l'art, la cultura, el dret, la política, l'economia, etc.
Tots aquests nous "centres" se separen de la religió, la qual perd el monopoli simbòlic i passa a ser un més dels múltiples discursos que pretenen pensar i explicar el món (Beriain, 1990). Un moment clau per al projecte de la modernitat serà la sortida de l'Edat Mitjana, ja que amb el Renaixement tindran lloc els canvis tècnics, científics i polítics més radicals que conduiran a una nova estructura social basada en la importància del progrés (científico-tècnic, històric, etc.), l'estat (transcendència de la Política) i la idea d'individu autònom.
Amb la separació del sagrat es produeix un procés de secularització en el qual els nous centres seguiran la seva pròpia lògica autònoma. "La modernitat és filla de la secularització" (Reyes Mate, 1986, p. 16). Així, la política, per exemple, es desvincula del sagrat i es funda en la recerca del sistema més just i adequat. Un determinat règim no pot justificar-se per "voluntat divina", sinó que haurà de legitimar-se en base al dret, etc. Un altre cas paradigmàtic seria el de la ciència que a partir de la seva racionalització experimenta un canvi radical. Acompanyant tot aquest procés de descentrament i secularització, la pràctica i l'espectacle esportiu es desvinculen del sagrat, es fan profans. Apareix una progressiva especialització acompanyant l'augment de rols en la societat; es passa a parlar de salut, educació, etc., com a finalitats que legitimen la pràctica esportiva.
Però abans de passar a observar el paper de l'esport en la modernitat cal analitzar què passa amb la identitat en aquesta nova situació. La identitat no es pot basar en una consciència col.lectiva que abraci tota la societat. Com que apareixen multitud d'esferes, rols i símbols, la formació de la identitat, tant col.lectiva com individual, s'ha tornat molt complexa.
La pluralitat de valors fa que alguns d'ells entrin en conflicte ja que es basen en principis antagònics, i també provoquen tensions dins de la societat. "Dintre d'aquest marc, podem discernir les fonts estructurals de les tensions en la societat: entre una estructura social (principalment tecnoeconòmica) que és burocràtica i jeràrquica, i un ordre polític que creu, formalment, en la igualtat i la participació; entre una estructura social que està organitzada fonamentalment en base a rols i a l'especialització, i una cultura que s'interessa pel reforç i la realització del 'jo' i de la persona 'total'. En aquestes dicotomies es perceben molts dels conflictes socials latents que s'han expressat ideològicament com alienació, despersonalització, l'atac a l'autoritat, etc. En aquestes relacions adverses es percep la separació d'àmbits" (Bell, 1987, p. 26).
Amb aquesta citació tan llarga volíem evidenciar les friccions socials que apareixen com a conseqüència del procés de secularització. És en aquest punt on, segons el nostre judici, l'espectacle esportiu adquireix gran importància. Malgrat la seva racionalització, l'esport continua sent un instrument de transmissió de cultura que reflectirà els valors bàsics del marc cultural en el qual es desenvolupa. Així, Guttman afirma que són set les característiques que apareixen amb els esports moderns: secularisme, igualtat d'oportunitats, especialització en rols, racionalització, organització burocràtica, quantificació i recerca del rècord. Com podem veure, l'esport reuneix en ell aspectes que entraven en contradicció en d'altres esferes del social. Per exemple, la igualtat com a base de la política democràtica entra en contradicció amb la diferenciació (desigualtat) econòmica; en aquest cas, la pràctica esportiva es mostra com a enllaç entre ambdues esferes pel fet que "culmina en la creació d'una separació diferencial entre jugadors individuals o entre bàndols, que al principi res no els designava com a desiguals. Tanmateix, al final de la partida, es distingiran en guanyadors i perdedors" (Lévi-Strauss, 1984, p. 58).
A l'individu (com al grup), que ha de participar en més d'una esfera del social, li és menys difícil formar una identitat quan aconsegueix posar d'acord els valors sobre els quals es construeix la seva vida quotidiana. Heus aquí un dels factors que justifiquen la importància de l'espectacle esportiu en la modernitat.
Però vegem-ne algun més. Mentre en la societat tradicional pràcticament no es pot parlar d'identitat individual, donat que aquesta no és més que un apèndix de la col.lectiva, no passa el mateix en la modernitat. Amb la modernitat apareix el concepte d'individu autònom.
A aquest nou individu no li ve donada la identitat simplement pel fet de pertànyer al grup, al "nosaltres" col.lectiu, sinó que, com a ésser autònom, escull entre les noves esferes que "ordenen" el món, que ofereixen "sentit" amb els seus propis criteris de validesa. Ara bé, aquests nous discursos, tot i que profanitzats i racionalitzats, continuen sent transcendents (al mateix individu). Tenim, per exemple, l'anàlisi realitzada per Maffesoli (1981) sobre la relació existent entre l'escatologia cristiana (la salvació) i alguns dels discursos que s'articulen entorn a la idea de progrés cap endavant (el marxisme entre d'altres). D'aquesta manera, la identitat en la modernitat es construeix des d'una perspectiva formal (ideal) en base a un projecte (escollit) orientat cap al futur. De forma gràfica podríem dir que en les "senyes d'identitat" d'un individu concret ja no trobaríem principalment una fe religiosa (cristià, musulmà, etc.) sinó que, suplantant-la o acompanyant-la,

hi hauria també la seva filiació política (demòcrata, comunista, etc.); i/o el seu projecte econòmic (lliberal, socialista, etc.) o el reconeixeríem com a artista, esportista o científic. Ara bé, trobaríem en tots aquests tipus d'identitat, una finalitat basada en un projecte (dret, desenvolupament, cultura, salut, ciència). No es produeix, com abans, una solidaritat ètica (sentir en comú) sinó una solidaritat moral (lògica de l'haver de ser).

Sintetitzant, podem dir que a la modernitat la formació de la identitat es caracteritza perquè:

- El "jo" adquireix autonomia enfront del "nosaltres" col.lectiu.
- Escull entre diverses ofertes de sentit.
- La seva identitat continua sent transcendent.
- Es construeix en base a un projecte de futur.

Davant d'aquesta situació nova, l'esport-espectacle ofereix de cara a la formació de la identitat:

- Un mitjà de transmissió dels valors bàsics de la nova societat (secularització, productivitat, projecte-rècord, etc).
- Un nexe d'unió de diverses esferes basades en principis antagònics (política, economia, cultura).
- Continua mantenint una proxèmica que afavoreix el fet d'"estar junts" davant la finalitat predominant en altres àrees.

Tot això ens porta a formular-nos la pregunta següent: què passa amb la consciència col.lectiva, amb el "nosaltres"? Seguint Beriain (1990, p. 205) podem veure com la formació de la identitat col.lectiva es fa més complexa però no desapareix. Es constitueix per un procés d'identificació-diferenciació dels projectes (finalitats) d'un col.lectiu determinat: polític, econòmic, militar, religiós, etc.

Però segons el nostre parer, l'espectacle esportiu aporta també un tipus de "nosaltres" molt més relacionat amb el "diví social" que es donava en la societat tradicional; una identitat col.lectiva provocada no pel projecte sinó per l'emoció, per aquest "sentir en comú", per l'estar junts que provoca la unitat tribal. En referència al futbol, escrivia Jáuregui (1978, p. 211): "aquí estem en presència



d'un fenomen aparentment modern i característic de la nostra civilització occidental. En realitat, es tracta d'una forma exterior, moderna i civilitzada, que expressa alguna cosa interna, atàvica i primitiva, com és el sentiment tribal i les conteses i lluites a què donen lloc".

Així, l'individu modern podia escollir entre diverses "senyes d'identitat" formals i transcendents, mentre que, per moments, el "diví social" prenia cos a través d'una emoció col.lectiva que l'esport espectacle s'encarregava de provocar periòdicament.

La Postmodernitat: temps de "Des-encís"

Amb la societat postindustrial es produeix un nou "transvasament" dels valors socials. Aquells "centres" creadors de significat, metanarratius que atorguen sentit i finalitat a la vida, entren en crisi.

Un dels primers discursos (metallenguatge) en entrar en crisi és el del creixement econòmic lineal. Amb l'aparició de les recessions periòdiques que pateix l'economia occidental i el "desenvolupament del subdesenvolupament" del Tercer Món, es posa en dubte tota la construcció sobre la qual s'articulava. Passa el mateix amb altres esferes del "construir-representar social". En política, el cas més extraordinari seria la fi de l'anomenat "socialisme real", però el paper de l'Estat i la Política amb majúscules ja s'havien posat molt abans en entredit. Respecte d'això cal recordar el desinterès progressiu que mostra bona part de la població, en les democràcies parlamentàries, per les qüestions "polítiques" i fins i tot el menyspreu que manifesten per la classe política.

També la ciència i la tècnica han patit aquesta revisió crítica. Tota la modernitat es construeix en base a la racionalitat; la Raó va ser el punt de partida de l'home modern: "L'home secular pot passar sense el sagrat. És cosí germà de l'home tecnològic, que no només entén l'univers, sinó que el domina amb els seus coneixements científics i els seus recursos tecnològics" (Fernández del Riesgo, 1990, p. 81-82). Ara bé, a poc a poc el paradigma científic i tecnològic va perdent transcendència perquè no aconsegueix solucionar tots els problemes que afecten l'home, i alhora sembla crear-ne de nous: armes de més capacitat destructiva i letal, malalties desconegudes fins ara es converteixen el "plagues" postmodernes, etc. La mateixa filosofia de la ciència critica la idea de progrés lineal i la substitueix per la de "revolucions científiques", que impliquen un salt qualitatiu, un canvi radical de paradigma (Kuhn, 1986).

Efectivament, sembla que tot cau. La modernitat que havia tret la seva força dels projectes i, per tant, havia situat

totes les coses en el marc del progrés històric, és destruïda per la mateixa història que ha relativitzat l'experiència. Parafrasejant Balandier podríem dir que la postmodernitat és el moviment més la incertesa.

Primer va tenir lloc el descentrament i la secularització dels grans metallenguatges (economia, política, art, etc.); després la seva caiguda, l'època del "des-encís".

En aquesta situació, com construeix l'individu postmodern la seva identitat?

Per a molts autors és més adequat parlar d'identificacions ja que aquest individu estableix una relació efímera amb tot el que constitueix la seva personalitat i la seva identitat. Beriain ha descrit molt bé la identitat d'aquest nou individu. "Davant d'aquesta 'fi sui generis' de les ideologies (...), sorgeix un tipus social que és el reflex fidel de l'època en què vivim: 'el cínic', que, com a 'falsa consciència il.lustrada', respon a la pregunta: 'nous valors?' amb un 'no gràcies'." (Beriain, 1990, p. 135).

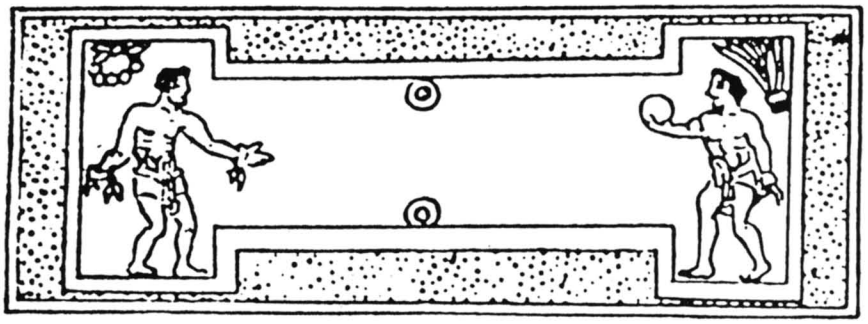
El paper de l'esport en relació a la formació de la identitat social també es modificarà. Havíem dit anteriorment que l'esport-espectacle pot, i ha de ser considerat un ritual que transmet els valors bàsics de la cultura i la societat on s'assenta. Són diversos els autors que han vinculat l'aparició de nous esports on hi ha un predomini del risc i la velocitat amb la nova situació econòmica i la pròpia dinàmica de la societat. Per a Laraña (1989), la velocitat s'ha convertit en un element central de la nostra cultura que té com a conseqüència l'expansió del risc. Tant és així, que diversos esports han optat per modificar el reglament adaptant-lo a aquesta nova situació (el temps de possessió de la pilota en bàsquet, en seria un exemple).

Però creiem que és un altre l'aspecte de l'espectacle esportiu de masses que cal destacar. Aquest individu "desencisat" dels conceptes que va produir la Modernitat: raó, història, progrés, emancipació, etc., recorrerà a un altre tipus d'identitat, que no estarà relacionada amb un futur o una finalitat sinó amb el "presentisme" i on predominarà el corpori davant l'abstracte. En aquestes circumstàncies "les manifestacions esportives populars són ritualitzades; mouen i alliberen les passions, de vegades fins al motí, il.lusionant i contribuint així a les compensacions imaginàries. Existeix un culte de la religió esportiva..." (Balandier, 1988, p. 273).

L'espectacle esportiu es converteix en una "religió" en tant que re-lliga. És a dir, uneix gràcies a la proxèmica que permet una xarxa de relacions. Aquestes xarxes faciliten la constitució de microgrups a partir del sentiment de pertinença. Els colors, els cants, l'"estar junts" provoquen que l'individu sigui "part de" un grup. No ens ha d'estranyar en aquestes condicions que si l'esdeveniment esportiu materialitza la "religiositat" (*religare*) de la nostra ciutat, l'estadi sigui convertit en lloc sagrat (*ecclesia*) -com a anècdota podem recordar el cas de l'estadi de San Mamés anomenat popularment "la Catedral"-. En aquest sentit, l'estadi com a espai del "viscut en comú" es converteix en lloc de vincle on es mostra el "diví social", la sociabilitat del grup. En ell, el "Re-lligament" fundat en la proximitat, el contacte i la solidaritat provoca la "comunió" del grup. En efecte, "com el projecte, el futur i l'ideal ja no serveixen d'argamassa de la societat, de ritual (esportiu), pel fet de fer retornar el sentiment de pertinença, pot jugar aquest paper i permetre, així, l'existència de grups" (Maffesoli, 1990, p. 244).

No obstant això, aquest fet també ens indica certs perills. La violència entre diversos grups (tribus) seguidors de clubs esportius és un tema d'actualitat. Fins a quin punt aquesta violència és una manifestació de tot l'anterior és una cosa que analitzarem en altres articles. També serà útil preguntar-nos sobre les possibilitats que té l'esport-espectacle per introduir nous valors en la societat, ja que és evident la necessitat que té l'home actual de tornar a trobar marcs de referència sòlids que orientin i donin sentit a la seva vida.

Amb tot, en un món "des-encisat", el ritual esportiu encara ens ofereix un antídot: és capaç d'"il.lusionar-nos".



Pista i jugador de pilota (de l'obra de Fra Diego Duran, *Historia de las Indias de Nueva España e Islas de Tierra Firme*, 1807-1880, pàg. 8).

BIBLIOGRAFIA

AA.VV., *El deporte a la luz de la ciencia. Perspectivas, aspectos, resultados*, Instituto Nacional de Educación Física, Madrid, 1974.

BALANDIER, G., *Modernidad y poder. El desvío antropológico*, Ediciones Júcar, Madrid, 1988.

BELL, D., *Las contradicciones culturales del capitalismo*, Alianza Universidad, Madrid, 1987.

BERGER, P.; LUCKMANN, T., *La construcción social de la realidad*, Amorrotu, Madrid, 1986.
BERIAIN, J., *Representaciones colectivas y proyecto de modernidad*, Anthropos, Barcelona, 1990.
BERIAN, J., "Modernidad y sistema de creencias", *En torno a la posmodernidad*, Anthropos, Barcelona, 1990.
BLANCHARD, K.; CHESKA, A., *Antropología del Deporte*, Bellaterra, Barcelona, 1986.
FERNÁNDEZ DEL RIESGO, M., "La posmodernidad y la crisis de los valores religiosos", *En torno a la posmodernidad*, Anthropos, Barcelona, 1990.
GARCÍA FERRANDO, M., *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Alianza Deporte, Madrid, 1990.
JÁUREGUI, J.A., *Las reglas del juego. Las tribus*, Espasa-Calpe, Madrid, 1978.
JEU, B., *Análisis del deporte*, Bellaterra, Barcelona, 1989.
KUHN, T.S., *La estructura de las revoluciones científicas*, F.C.E., Madrid, 1986.
LARAÑA, E., "Esport i cultura en la societat contemporània. Els nous esports", *Apunts. Educació Física i Esports*, n. 15, març 1989.
LEVI-STRAUSS, C., *El pensamiento salvaje*, F.C.E., Mèxic, 1984.
MAFFESOLI, M., *La violencia totalitaria*, Herder, Barcelona, 1982.
MAFFESOLI, M., *El tiempo de las tribus*, Icaria, Barcelona, 1990.
MAFFESOLI, M., "La sociabilidad en la posmodernidad", *En torno a la posmodernidad*, Anthropos, Barcelona, 1990.
MARDONES, J.M., "El neo-conservadurismo de los posmosdernos", *En torno a la posmodernidad*, Anthropos, Barcelona, 1990.