

apunts

EDUCACIÓ FÍSICA I ESPORTS

67

1r trimestre 2002 · 5 € (IVA inclòs)



INEFC



"L'exercici físic neix de dos instints originaris: de la necessitat d'una preparació per a la lluita per l'existència i del gust per un tipus de moviment en certa manera reglamentat i dirigit."

(EDMUND NEUENDORFF, 1930)

"L'origen dels exercicis físics va lligat íntimament a l'educació de l'home primitiu, la seva finalitat pedagògica era aconseguir la capacitat física dels membres del grup, la consciència i la solidaritat de tothom i l'esbarjo."

(D. VAN DALEN-E. MITCHELL-B. BENNETT, 1953)

De les pràctiques físiques primigènies a l'esport educatiu (I)

En temps reculats, l'home primitiu concebia els exercicis físics com a fórmules no implicades directament en el procés de subsistència, en les quals els membres del grup, especialment els més joves, es preparaven físicament i cognitivament per a la lluita per l'existència, assajaven patrons de comportament útils i agradables, es divertien, satisfien llurs necessitats instintives de moviment, realitzaven actes de culte i, d'aquesta manera, contribuïen a la formació d'una consciència de grup i a la socialització de tots els seus integrants. En suma, les pràctiques físiques primigènies que va desenvolupar l'home prehistòric en el seu temps de lleure constituïen tot un sistema d'educació més o menys conscient, que fou vital per elevar el nivell de la seva cultura i assolir la supervivència del grup i de l'espècie humana.

Advoquem per un procés formatiu que ens porti des de les pràctiques físiques educatives i culturals del passat a l'esport educatiu, en el qual aquest esdevingui veritablement una pràctica formativa de l'home actual. L'educació esportiva es fonamenta en l'esport com a mitjà que contribueix a la formació de l'individu, ja que aquest no es constitueix en un fi en ell mateix sinó que es converteix en un recurs eficaç al servei de les persones. Aquest esport, l'esport educatiu, ha de ser configurat com un procediment singular d'una educació física renovadora, l'objecte formal de la qual és l'educació de la persona a través de les conductes motrius.

L'esport educatiu que proposem parteix del pressupòsit pedagògic constructivista que té un caràcter marcadament paidocèntric, en què l'alumne és el centre i el motor del procés educatiu, per la qual cosa se subratlla l'accent pedagògic en el procés més que no pas el producte final. Tanmateix, en aquest plantejament cal no marginar altres corrents pedagògics existents de forma més o menys implícita en el procés d'ensenyament/aprenentatge de l'educació física i, per

projecció, en l'esport educatiu. En el corrent pedagògic tradicional, rescatem el paper del professor com a promotor d'un clima de competitivitat entre els alumnes, regulat per criteris pedagògics i consignes didàctiques, perquè és un dels fonaments clau de l'esport com a pràctica de rendiment. Recorrem al pragmatisme del corrent pedagògic tècnic, per tal d'aconseguir que l'esport educatiu contribueixi també a l'obtenció d'un bon nivell de salut, benestar i qualitat de vida personal. Acudim als corrents pedagògics crítics i antiautoritaris, perquè ens interessa el paper de l'esport a l'escola com a procés d'equiparació i integració sociocultural entre els alumnes, sense perdre l'esperit crític i inconformista amb els valors i missatges subliminars del mateix esport que corresponen als valors dominants de la nostra societat.

Al voltant d'aquest plantejament, abordem l'esport educatiu des d'una perspectiva antropològica, històrica i pedagògica, per tal de presentar als alumnes les activitats motrius primigènies i aconduir-los, mitjançant un procés actiu d'experimentació i conquesta cultural, als esports actuals. Pretenem d'entroncar les pràctiques d'antany (pràctiques educatives per a l'home primitiu) amb les actuals a través d'una progressió racional adequada basada en la praxi històrica i antropològica, que justifiqui la pertinència educativa d'una nova estructura pedagògica respecte del disseny pedagògic de l'esport més tradicional.

Sota aquest enfocament, presentem una possible classificació etnomotriu de base històrica i orientació pedagògica on hem agrupat els diversos esports existents en famílies esportives afins, establertes per criteris estructurals i funcionals comuns. Totes les famílies esportives considerades van precedides per unes pràctiques físiques ancestrals pròximes entre elles per raó de la seva naturalesa cultural i/o funció social, aquesta praxi motriu primigènica constitueix el seu fonament motriu i la seva raó de ser an-

trapològica: utilitària, d'esbarjo, agonística, laboral, festiva, ritual o luctatòria.

Tot seguit, suggerim tretze àrees d'actuació repartides en dues bateries de propostes. La primera correspon al conjunt dels set primers àmbits d'activitats que s'hauran de desenvolupar en el centre acadèmic. I la segona es nodreix de les sis àrees d'activitats especials restants que es desenvoluparan bàsicament fora del nucli escolar en règim intensiu, aprofitant els diversos períodes estacionals (el descabellament de cadascuna d'aquestes bateries serà presentat en les editorials següents):

Àmbit intern (centre escolar)

1. De les capacitats filogenètiques als esports individuals.
2. De les tècniques de lluita als esports de combat.
3. Dels jocs col·lectius als esports d'equip.
4. De les pràctiques amb objectes als esports amb instruments.
5. De les habilitats laborals als esports tradicionals.
6. De les danses rituals als esports de ritme i expressió.
7. Dels recursos cinegètics i bèl·lics als esports de control i precisió.

Àmbit extern (medi natural)

8. De les embarcacions de transport als esports nàutics.
9. De les experiències èoliques als esports aeris.
10. Dels artefactes mecànics als esports de motor.
11. Dels jocs equestres als esports hípics.
12. Dels mitjans utilitaris de desplaçament als esports de lliscament.
13. De les activitats físiques en el medi natural (sistemes naturals) als esports d'aventura.

Javier Olivera Betrán



Paraules clau

horitzons esportius (central i marginal), *peergrups*, subcultures esportives, *freakis*, *skaters*, perspectiva èmica, esportista radical, tropicalisme festiu, tropicalisme fàustic

Esport: cultura i contracultura.

Un estudi a través del model dels horitzons esportius culturals

■ **DAVID MATA VERDEJO**

Doctor en Geografia i Història per la Universitat Complutense de Madrid.
Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (INEF-Madrid).
Màster en Administració i Direcció de l'Esport (UCM)

Abstract

From different scientific social modes, the sporting phenomenon has been treated as a cultural statement, implanted in society and following its own models. Therefore, sport seems firmly linked to culture. Other sporting manifestations have sprung up and been developed from the sixties that answer to impulses completely different and opposite to the first. Therefore, we consider that sport constitutes in itself a factor of ethnicity, creating its own subcultural identity, marginal, and in essence, counter cultural to the system. The clear opposition between the scale of values, uses and habits of both manifestations needs a re-structuring of the anthropological idea of sport. Leaving aside the classical acceptance of the term as incomplete, alternative models of study must be applied to allow for the understanding of a human phenomenon, enormously complex and varied. We have substituted "sporting culture" for the mode "sporting horizons", thus allowing a greater capacity to understand and study the social contexts. The study of the diverse uses of the bicycle brings us closer to the sporting horizons: the traditional side reveals itself as highly social and integrational of the individual in the system, associated to the Central Horizon as a major means of transport or pleasurable and healthy ecological practice. The Marginal Horizon, is a product of experimenting with new models aimed at social evasion, enjoying dizziness and risk in nature. Lastly, the assimilation by part of the cultural system of the forms belonging to the marginal subcultures has given place to new models syncretic to the use of the bicycle.

Key words

sporting horizons (central and marginal), peer groups, sporting sub-cultures, freakies, skaters, emic perspective, radical sports person, festive tropicalism, Faust tropicalism

Resum

Des de les diferents modalitats científiques socials, el fenomen esportiu ha estat tractat com una manifestació cultural, implantada en les societats i dirigida segons els seus propis models. Per això, l'esport apareix indissolublement lligat a la cultura.

Des dels anys seixanta han sorgit i s'han desenvolupat d'altres manifestacions esportives que responen a motivacions absolutament diferents i contràries a les primeres. Considerem per tant, que l'esport constitueix també un factor d'etnicitat, en crear una identitat subcultural pròpia, marginal i, en essència, contracultural al sistema.

La clara oposició entre les escales de valors, usos i costums d'ambdues manifestacions requereix una reestructuració del concepte antropològic d'esport. En quedar incompleta l'accepció clàssica del terme, s'hi han d'aplicar models d'estudi alternatius que permetin la comprensió d'un fenomen humà enormement complex i variat. Hem substituït "Cultura de l'Esport" pel Model d'"Horitzons Esportius", cosa que ens permet una major capacitat de comprendre i estudiar les diferents manifestacions en els seus contextos socials.

L'estudi de diversos usos de la bicicleta ens aproxima als horitzons esportius: la vessant tradicional es mostra eminentment social i integradora de l'individu en el sistema, associada a l'Horitzó Central com a mitjà de transport majoritari o ecològic i pràctica plaent i saludable. L'Horitzó Marginal, producte de l'experimentació de nous models amb finalitats d'evasió social, gaudi del vertigen i del risc a la natura. Finalment, l'assimilació per part del sistema-cultura de les formes pròpies de les subcultures marginals ha donat lloc a nous models sincrètics de l'ús de la bicicleta.



Presentació

L'esport s'ha convertit en una de les manifestacions humanes més importants dels últims decennis del segle XX i la seva projecció mundial continuarà estenent-se en les pròximes generacions no solament com a espectacle o afició popular, sinó com a objecte de ciència.

A partir dels anys setanta van començar a aflorar estudis sobre el fenomen esportiu que procedien de camps científics que no tenien res a veure amb les Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (Psicologia, Sociologia, Història o Medicina) que han derivat en programes acadèmics i especialitats universitàries. Però, aporta algun valor cultural aquest ampli ventall d'expressions del moviment humà? Els diversos corrents d'investigació ho han testificat així amb evidències demostrades (Coca, 1993, pàg. 20). L'esport interessa i és moda. I no només interessa a la ciència, sinó a nombrosos àmbits de la societat. En els últims anys s'ha disparat el nombre de població practicant. L'atenció dels mitjans de comunicació envers aquest fenomen ha crescut espectacularment, duta per un procés bidireccional d'oferta i demanda social, on els grans torneigs competitiu s'han destapat com una de les manifestacions més importants en el món de l'espectacle. La legislació esportiva del nostre país, en els àmbits estatal, autonòmic i local, comprèn ara gruixuts volums quan encara no fa quinze anys es limitava a uns apèndixs del Butlletí Oficial de l'Estat.

Tradicionalment, les Ciències d'Humanitats i Socials han abordat l'anàlisi de l'esport com un producte cultural "d'ampli espectre" que sens dubte ha assolit una importància enorme en els nostres dies. Vegem-ne alguns exemples significatius.

- Des de l'Antropologia Cultural, Kendall Blanchard i Alyce Cheska (1986) van aplicar el mètode científic a la investigació de l'esport, i van desenvolupar una nova via d'investigació en aquest camp. D'aquesta manera, els autors esmentats posen de relleu la significació específica que representa l'esport per a cada societat. Així mateix,

assenyalen l'abast d'aquest mètode per a la comprensió de problemes contemporanis on l'esport té un paper destacat, com ara la tercera edat, la participació progressiva de la dona o les relacions internacionals. És evident que aquesta disciplina científica ha comprès la necessitat de desenvolupar treballs especialitzats en Antropologia de l'Esport on s'estudien grups i ritus (J. Prat i A. Martínez, 1995, pàg. 400, V. Padiglione, 1994).

- A Europa, a causa de la influència de l'Arqueologia, han prevalgut els estudis en Història basats en la reconstrucció de les manifestacions esportives de les diferents civilitzacions: els Jocs de l'Antiga Grècia, els espectacles del circ de Roma, els torneigs i justes medievals, etc. (Guillet, 1971, pàg. 10).

- D'altres investigacions s'han ocupat del procés de naixement de l'esport modern a Anglaterra a començament del segle XIX i el seu desenvolupament i expansió fins als nostres dies. Tanmateix, a Europa les publicacions sobre aspectes culturals i etnològics no han estat estudiades amb l'amplitud que el fenomen necessita.

- Al nostre país s'ha escrit poc sobre els diferents grups humans que es troben involucrats d'una forma o altra en el procés esportiu. La copiosa col·lecció bibliogràfica de José María Cagigal, des del seu enfocament filosòfic, ha suposat una base important per al desenvolupament de les ciències de l'esport. Tanmateix, és curiós comprovar que han estat els periodistes i assagistes els qui més s'han acostat a l'anàlisi i interpretació d'aspectes específics i puntuals de l'esport professional mitjançant assaigs columnístics i algunes monografies. Així, l'obra de Vicenç Verdú, *El futbol: Mites, ritus i símbols*, estudi hermenèutic en la línia de l'antropologia simbòlica, constitueix un llibre de lectura necessària i punt de partida de nombrosos treballs. Una altra obra que va marcar un corrent d'investigació va ser l'estudi sociològic de Manuel García Ferrando, *Aspectes socials de l'esport* (1980) on presenta la primera enquesta a nivell nacional sobre els hàbits esportius de la població espanyola en la democràcia actual.

- El sociòleg francès Marcel Mauss (1979) considerava l'esport com un "fet social total" per la seva capacitat de funcionament com un sistema social complet, capaç d'involucrar els diversos àmbits de la societat. També des del camp de la Sociologia, Norbert Elias, d'ascendència judeogermànica, i el seu deixeble en la Universitat de Leicester, Eric Dunning, van adreçar el seu estudi (1992) a la repercussió de l'esport com a element fonamental dintre de l'ocupació del temps de lleure i d'oci de les societats dels nostres dies, tant amb la pràctica com amb el seguiment com a espectacle.

- Conseqüència de l'ascensió social d'aquesta activitat han estat els problemes sociològics que se n'han derivat, el principal exponent dels quals ha estat la violència en els espectacles esportius. Aquest apartat, sens dubte impulsat per l'alarma generada, ha estat objecte de diverses investigacions sobre els diferents factors que hi conflueixen (J. Durán, 1996).

- Des del camp de l'Educació, Dorothy Harris, de la Universitat de l'Estat de Pennsylvania, aborda la participació de l'individu en activitats físicoesportives sota una raó psicossomàtica fonamental (1976), i incideix en la importància que tenen aquesta mena d'activitats en la formació de la persona, tant a nivell individual com per a la seva integració social.

- La Psicologia de l'Esport ha exposat modernes publicacions sobre aquesta població. Encara que se centren en l'objectiu d'analitzar els factors que incideixen en la millora del rendiment, han posat a la llum de la ciència aspectes antropològics que tradicionalment han estat considerats tabús, com ara el paper del lesbianisme en la sexualitat de la dona esportista (D. Butt, 1986).

- Finalment, la Teologia, a través de la Teologia de les Realitats Mundanes (M. D. Chenu, 1964) que abasta aspectes com el Treball o la Guerra, ha obert un nou camp per abordar la Teologia i la Deontologia de l'Esport.

- No podem passar per alt publicacions miscel·lànies i monogràfiques amb esperit

crític i compromès que han denunciat la utilització del cos com a element de sublimació en la cultura capitalista (P. Laguilleaumie, i J.M. Brohm, a Partisans; VVAA, 1978) o de la manipulació de l'esportista amb fins d'exaltació política i com a portaveus del prestigi nacional (J. M. Brohm, 1982, pàg. 295).

Aquests exemples dels diferents corrents d'investigació serveixen per presentar la visió tradicional de l'esport com a objecte d'estudi: fenomen social de masses, catalitzador d'impulsos individuals i grupals, formador de la persona per les seves nombroses qualitats, reflex dels valors d'una societat determinada, mecanisme d'enculturació, etc. Tanmateix, el protagonista de l'acció i del fet, l'executant (que no l'espectador) dels gests esportius, el mateix esportista, sovint ha estat ignorat o tractat molt succintament en els estudis d'Antropologia i Sociologia. Tant a nivell individual com grupal, els aspectes més bàsics de la conducta de l'esportista, els seus hàbits i ritus, han reclamat l'atenció d'estudiosos solament en casos de jugadors *ídols* de l'afició o entrenadors per part de periodistes especialitzats a la recerca d'un *best seller*.

Des dels diferents corrents científics i socials l'esport s'ha explicat, interpretat i utilitzat com un important element cultural. Tanmateix, amb els esports radicals, de risc i d'evasió, s'ha creat un nou model social clarament marginal i contracultural.

El concepte d'horitzons esportius. Plantejament teòric

L'aparició en escena, els anys setanta-vuitanta, amb el posterior apogeu en els noranta, d'un nou corrent d'esports vinculats a la natura i al risc físic, com ara el parapent, el ràfting, la baixada de barrancs o l'hidrotrineu, ha provocat l'atenció de noves investigacions. L'encunyació de la nomenclatura AFAN (Activitats físiques d'aventura a la natu-

ra) reflecteix l'interès científic per estructurar i analitzar aquest grup de modalitats tecnocològiques, d'aventura, de lliscament, que es presenten com a innovadores, diferencials i alternatives al concepte clàssic d'experiència esportiva (J. Olivera, 1995, pàg. 5). Futbol, bàsquet, atletisme, natació, gimnàstica o judo apareixen com a activitats obsoletes o amb escàs atractiu per als qui s'enfilen en aquesta nova moda social de retorn a la natura per gaudir-ne a través d'experiències físicoesportives (E. Laraña, 1986, pàg. 9). L'esport convencional significa pràctica rebutjada.

En opinió nostra, les manifestacions d'aquest nou àmbit es troben mancades de prou entitat per ésser encarades com a conjunt davant l'esport "oficialista" en condicions equiparables. Considerem, per tant, que les AFAN pertanyen a un grup molt més ampli de modalitats esportives que agrupa característiques comunes contràries a les que tradicionalment s'han vinculat a l'esport, pròpies d'aquest, i que amb prou feines han estat objecte d'estudi. En aquest grup d'activitats esportives el medi natural no és l'únic espai utilitzat. Ni tan sols podem afirmar que el medi geogràfic sigui el determinant d'aquestes manifestacions. Ja sigui la carretera (en el cas dels *motards*), l'asfalt de la ciutat (patinadors), les estructures arquitectòniques (escala urbana) o la platja (surf, surf de vela), el medi esdevé com un company de l'esportista marginal. El mateix concepte alternatiu d'esport, i la seva utilització com a element d'evasió de l'individu han creat un corrent contracultural al seu voltant, ja que presenta models d'actuació, signes d'identitat i escales de valors radicalment diferents i oposades a les que difon o proclama el concepte clàssic d'esport (reflex dels valors socials i culturals tradicionals).

La nostra hipòtesi de treball parteix, doncs, de considerar que el concepte clàssic de l'esport, al qual han estat associats els estudis provinents de diverses tradicions científiques fins als nostres dies, resulta a hores d'ara inadequat perquè és incomplet i no abasta, per tant, les diferents realitats viscudes per la població

esportiva. És evident que el poder assolit pels organismes i manifestacions esportives dels nostres temps (federacions, campionats internacionals, escoles esportives, premsa especialitzada, etc.) ha portat aquest fenomen sociocultural a constituir-se com un dels indicadors de la idiosincràsia de pobles i nacions. Tanmateix, no ha pogut frenar la força emergent de l'esport en la seva concepció alternativa, marginal.

Hem considerat la reordenació antropològica de la cultura de l'esport com un objectiu prioritari del nostre treball per tal d'obtenir-ne una visió de conjunt que ens permeti de conèixer la posició de cada individu i cada grup respecte al sistema social d'un territori. La creació del nostre model dels horitzons esportius ens acostarà a reconstruir els diferents aspectes o parts de l'ordre de la nostra societat, i per extensió, de les societats desenvolupades que viuen l'era postindustrial. Per poder aïllar i descriure les diferents conductes amb què un poble percep, relaciona i interpreta les seves experiències, necessitem conèixer-ne la totalitat de les parts (H. Scheffler, 1969, pàg. 11). D'aquesta manera, augmentarem de forma qualitativa i quantitativa la comprensió del comportament humà en base al coneixement dels diferents tipus de fenòmens.

Per tant, assumim la utilització d'un model, patró o *pattern* com a mètode d'investigació que ens permeti de descobrir les formes comunes en les diverses manifestacions d'aquest element de la vida social (Levi-Strauss, 1992, pàg. 376), amb la qual cosa salvem el problema metodològic de la imprecisió, per omissió d'elements, per part de la visió clàssica de l'esport, i ens tornem a situar davant del *fet social total* definit per Marcel Mauss. Així, l'enorme i heterogènia realitat de l'esport se'ns apareix a través del llenguatge de les estructures en el qual, a mesura que desxifrem d'altres estructures de mida menor les podem anar incorporant a l'esquema general, sense limitacions (J. Rubio Carracedo, 1976, pàg. 347). Això ens permet d'abordar la totalitat de la realitat, ambició científica, com si fos un "siste-



ma organitzat” (P. Scardueli, 1977, pàg. 20), els elements del qual es vinculen, mitjançant lleis d'interdependència. No ha de preocupar-nos el fet de pensar des d'aquest treball que el desenvolupament del model proposat ens menaria a un contingut inacabable, inabordable (A. Palerm, 1966, pàg. 22). Partim de l'abandonament d'aquesta pretensió de compliment impossible, i basem la nostra investigació en una teoria explícita i en hipòtesis concretes. Un cop dissenyat el model, la realització d'estudis localitzats a manera de prototips ens acosten a la realitat integral de la cultura de l'esport sense necessitat d'abordar totes les cel·les de la seva estructura. El model dels horitzons esportius ens serveix com a concepció teòrica per a permetre l'estudi de l'esport en tota la seva amplitud, bo i donant entitat i forma a allò que considerem dues grans vies d'interpretació de l'esport en els grups humans.

Mitjançant l'aplicació del concepte *horitzó*, provinent de l'Arqueologia Antropològica, podem superar l'accepció tradicional, convencional, de l'esport com a element integrador de l'home en la societat o mecanisme d'enculturació, i abastar d'altres manifestacions d'aparició moderna que es basen en valors alternatius, i sovint antagònics, als atribuïts a l'esport. Per tant, la cultura de l'esport o cultura esportiva ja no queda configurada estrictament d'acord amb el sistema imperant en la societat del moment, sinó que s'articula igualment a través de subcultures marginals.

La dispersió i heterogeneïtat d'activitats i grups vinculats d'una forma o altra al fet esportiu mereix un model d'estudi que contempli aquesta dualitat de corrents i processos, i les enfronti en un corpus organitzat. Per tant, cal esqueixar l'ampli concepte de la cultura de l'esport en diverses categories més petites però més específiques de la seva naturalesa. Així valorarem la dialèctica creada entre tots dos sistemes, fent palesos els valors que fomenta cadascun d'aquests expressat “en” i “per” els mateixos protagonistes, els esportistes.

El model d'estudi desenvolupat parteix del concepte *Horitzó*, derivat de l'Arqueologia Antropològica, que hem transferit a l'esport, perquè considerem que hi ha una afinitat raonable entre el seu concepte original i el que prendrà per a la nostra investigació. Aquest terme, com a concepte cultural, va ser utilitzat per primera vegada en 1913, en treballs d'arqueologia andina, per Max Uhle (1913, pàg. 95-117), que el va associar als estils artístics determinats. Així, aquest autor va encunyar el terme *horizon-style*, que va ser popularitzat per A. Kroeber (1944; 108-111) també en un estudi d'arqueologia andina. Kroeber va utilitzar el terme com un concepte d'unitat, de naturalesa limitada i especialitzada. La sistematització del terme *horizon* és deguda als autors Willey i Phillips (1958), que el defineixen com “una continuïtat primàriament espacial representada per trets i complexos culturals, la naturalesa i forma d'ocurrència dels quals permet el supòsit d'una àmplia i ràpida dispersió” (pàg. 33). Al nostre país, el terme *horitzó* va ser popularitzat en l'obra de Germán Delibes sobre l'Horitzó del Vas Campaniforme. Aquest terme ha continuat sent utilitzat per altres autors (C. Poyato, 1988, M. C. Blasco, 1994) per la seva riquesa en detriment d'un altre concepte com el de cultura del vas campaniforme.

En el nostre treball transferim el concepte d'horitzó al món esportiu, en considerar que existeixen prou analogies per a aquest transvasament. Amb aquesta fórmula, analitzarem de quina manera l'esport (un producte cultural) es manifesta en diferents horitzons que es caracteritzen per constituir-se com a unitats culturals, ocupant espais diferents i creant cadascun un patrimoni animològic i ergològic peculiar i significatiu. D'aquesta forma, es consoliden mitjançant tipus o models que s'expandeixen a altres espais. Així, podrem trobar mostres representatives dels diferents horitzons en diferents llocs, allunyats entre ells. En tractar-se d'un concepte cultural (fins i tot Fernando Piñón, en 1983, emprà el terme *horitzó cultural* per abordar el món del megalitisme a l'àrea d'Huelva), el terme *horitzó* ens aporta un conjunt de característiques molt

atractives per al treball que desenvoluparem.

En primer lloc, ens facilita un marc teòric més delimitat que el terme cultura, i evita l'encotillament que produeix aquest vocable. Hem assenyalat anteriorment que l'esport és un producte cultural. Per la importància social que representa, ens referim a l'esport com a mecanisme que crea i transmet cultura, i en diversos àmbits s'esmenta l'expressió “la cultura de l'esport”. La complexitat d'aquest terme ens induïx a consolidar-lo com una expressió globalitzant dins la qual podem incloure els diferents horitzons esportius, com a manifestacions.

Amb el concepte *horitzó* podem incorporar l'element estilístic originari del terme. Ens referim a la perspectiva de l'espectador (investigador en aquest cas, que contempla aquesta obra). L'horitzó que s'albira, la visió exterior de l'esdeveniment esportiu, el context espacial en què es desenvolupa ens proporcionaran dades fonamentals per a comprendre els aspectes bàsics dels diferents grups. L'horitzó es constitueix, doncs, com si fos una unitat amb una forta empremta espacial, que pot conviure de manera temporal —és a dir, de forma contemporània— amb altres horitzons de tradició diferent.

En la nostra tesi hem considerat dos horitzons culturals esportius, com a estructures que coexisteixen i es manifesten de forma gairebé independent:

Horitzó esportiu central

S'identifica amb les formes més tradicionals i convencionals de l'esport com a sistema fortament institucionalitzat i jerarquitzat: des de l'esport espectacle-professional als àmbits competitius i creatius de la pràctica popular, més o menys dirigida per grups especialitzats i fomentada i controlada pels estaments de poder.

Prenent com a suport l'extensa i nombrosa bibliografia existent sobre el fenomen esportiu, hem establert diversos àmbits per assenyalar les característiques més representatives de l'HEC.

Quadre 1.

Comparativa entre l'horitzó central i el marginal.

FACTOR	HORITZÓ CENTRAL	HORITZÓ MARGINAL
Context social	Institucional	No reglat
Objectius	Socialitzant, agonístic, higiènic-sanitari	Evasió, vertigen, risc físic
Medi	Estable, dissenyat	Naturalesa canviant, reutilització del medi
Estructura grupal	Jerarquitzada	Paritària, igualitària
Organització de l'activitat	Burocràtica, fixa	Espontània, <i>ad hoc</i>
Posició social	Vinculació entre individu-societat	Egocentrisme "res importa fora"
Valor cultural	Integració en la cultura nacional i mundial de l'esport	Establiment de microsocietats "subcultures"

tren un rebuig vers el primer horitzó i se n'escapen, tot decantant-se cap a inquietuds i valors alternatius. L'esport apareix com una via o corrent contracultural. L'esperit de l'esportista *radical*, situat en aventurers en solitari o en grups d'iguals (*peer groups*) es basa en la recerca de noves emocions, i imprimeix trets connotatius en la conducta dels esportistes, fins a crear *subcultures esportives* (com la subcultura del surf, els patinadors o *skaters* i els escaladors o *freekis*). Aquests grups, vinculats als esports radicals o de risc, mostren una oposició frontal a l'horitzó esportiu central com a model jerarquitzat, burocràtic, i representatiu dels valors materials i espirituals de cada societat. Podem comprovar-ho al següent gràfic comparatiu entre les característiques de tots dos horitzons esportius. (Quadre 1)

Passem a examinar més a fons les característiques de l'HEM.

Àmbit sociopolític

1. *Organització burocràtica del fenomen*, constituït com a una realitat àmpliament organitzada i també institucional.
2. *Utilització política de l'esport*, a causa de la seva transcendència social i del seu valor dintre de la imatge de progrés general d'una societat.
3. *Paper determinant dels mitjans de comunicació*, que influeixen enormement en la difusió i importància dels esdeveniments esportius, que repercuteixen en aspectes tan dispars com la comercialització publicitària i la popularització de la pràctica esportiva.

Àmbit cultural

1. *Normalització*. La cultura mundial de l'esport supera les diferències nacionals i territorials o lingüístiques, en fomentar valors i formes de conducta implícits en la pràctica de la modalitat.
2. *Particularitat dels processos*. Independentment de la nota anterior, cada poble o grup humà acull una modalitat com a esport nacional tot atribuint-li caràcters simbòlics que resumeixen la mentalitat nacional (el beisbol, esport dels EUA).

Àmbit socioeconòmic

1. *Enaltiment social del campió*, en convertir-se en un ídol popular i model social, la imatge del qual s'utilitza amb finalitats diverses alienes a l'esport.
2. *Estructuració jeràrquica dels components*. Les jerarquies, tant formals com informals, entre components d'un equip que hem estudiat (D. Mata, 1997) defineixen uns *estatus* ben determinats: el capità, *els fixatges*, els ascendits de categories inferiors o *novells*, les *vaques sagrades* o jugadors més experimentats i també els anomenats grups de poder o societats secretes formades per diversos jugadors que marquen un fort corrent d'opinió en l'equip.
3. Importància de la tecnologia i la tecnoindústria per al desenvolupament. En esdevenir un factor important de l'economia a causa de l'interès social que desperta l'esport, la ciència presta un ampli servei per tal de millorar l'espectacle, la competitivitat i el negoci del mercat.

Horitzó esportiu marginal

Aquest segon horitzó aplega les activitats empreses per grups i individus que mos-

Aportacions de l'horitzó esportiu marginal

Amb l'aplicació del mètode etnogràfic, podem rastrejar les manifestacions, grups i individus propis d'aquest horitzó (HEM). En les manifestacions de l'horitzó comprovem una nova interpretació de les normes convencionals i la creació de normes alternatives d'ús generalitzat entre els components d'aquests grups. Aquest concepte s'estén també als espais de joc, escollits de la mateixa natura o del medi urbà que es torna a utilitzar com a espai alternatiu. Per això, és fonamental, des de l'estudi etnogràfic, l'aplicació de la lectura del procés a través de la perspectiva *èmica* o interna del grup. Altrament, no és possible comprendre la naturalesa del fenomen cultural ni les inquietuds dels qui el creen i el modelen.

Seguirem la mateixa estructura utilitzada en la descripció de l'Horitzó Central per mostrar les característiques de l'HEM:

Àmbit social

1. *Individualisme*. L'esportista marginal té un marcat caràcter individualista.



Segons Lipovetsky (1986), l'individualisme és una conseqüència de l'esperit postmodern estès des dels anys 60 i 70, instal·lat en l'hedonisme davant la crisi de la societat industrial i l'Estat del Benestar, que va arrossegar la crisi d'altres valors, fins i tot els religiosos (M. Fernández de Riesgo, 1990, pàg. 89). En aquest context es presenta un moviment basat en l'antimoral i l'antiinstitucionalització, fet realitat a través de la recerca d'activitats agradables, com ho són les esportives.

2. *Societats paritàries*. L'individualisme no exclou la formació de grups. Aquests es regeixen sense jerarquies ni burocràcia, en ser col·lectius d'iguals (*peer groups*) que comparteixen territoris propicis per a la pràctica. La configuració grupal es basa més en allò que és circumstancial i espontani que no pas en allò que és establert, amb marcada tendència a "no comprometre's profundament amb cap amic" (J. Henry, 1967, pàg. 138). Prevalen els llaços de relació conjunturals, que s'activen sobretot en situacions d'emergència. En aquest cas, existeix una total predisposició d'ajut al proïsme, encara que sigui desconegut.

3. *Recerca de la marginalitat*. És un factor essencial del sistema. L'esportista s'automargina del sistema per reencarnar-se simbòlicament. Aquesta fugida no significa obligatòriament la fugida del medi en què desenvolupa la seva vida social. Un bon exemple de la *fugida cap al centre* és el cas dels patinadors o *skaters*, que es desplacen a punts centrals de les grans urbs, com ara les places més importants. Aquests grups mostren el perfil de la cultura postmoderna (E. Gervilla, 1993, pàg. 90) com a cultura del carrer, experimental i plaent.

4. *Retorn a la natura*. Una gran part de les manifestacions esportives pròpies de l'horitzó marginal es desenvolupen a la natura. Assistim a un redescobrimient del medi natural, que s'ofereix no solament com a entorn, sinó com a espai físic de forma canviant, cosa que permet diferents nivells d'execució i repte. Aquest procés, acompanyat per la massificació d'algunes

zones esportives, així com la manca de cura en la conservació del medi, estan suposant un impacte mediambiental dràstic (H. Villalvilla, 1994, pàg. 7) que ha exigit la regulació i fins i tot la prohibició d'aquestes activitats.

5. *Transgressió de les normes*. Com a conseqüència del rebuig dels valors socials tradicionals i de les normes que sostenen la convivència, l'horitzó esportiu marginal presenta innombrables casos de transgressió i de nova interpretació dels reglaments. Així doncs, per a un *moter* que surt a rodar amb la seva granota de cuir i la moto rèplica d'un model de Gran Premi, per una carretera ben asfaltada, amb l'únic afany de sentir la velocitat i "fer uns revolts", els senyals de limitació de velocitat o de prohibició d'avançament passen a ser només un punt d'informació i no de prohibició. El codi de circulació es reinterpreta, perquè la carretera es reinterpreta com un circuit de curses. En el medi aquàtic, contemplem com, quan s'aixeca temporal i les autoritats marítimes insten la marina mercant a fondejar al port, els *windsurfers* intrèpids comencen a somriure davant el gran dia d'emocions que se'ls presenta. Els patinadors o *skaters* més atrevits, que hem anomenat "els radicals a la jungla d'asfalt" (D. Mata, 1997, pàg. 407), es vanten de patinar pels carrers més concorreguts fent eslàlom i d'aferrar-se als paraxocs dels autobusos com a remolc, malgrat que l'article 121.4 del R.G. de Circulació (R.D. 13/1992) assenyalava que "els qui utilitzin monopatins, patins o aparells similars no podran circular per la calçada". Un exemple més esgarriat és l'anomenat *surf del tren*, modalitat perseguida per les autoritats brasileres per la seva sinistralitat, que realitzen els adolescents enfilats al sostre dels trens on fan moviments com si fossin damunt una planxa de surf. (Quadre 2).

A l'horitzó esportiu radical trobem com a signes d'identitat la marginalitat, el culte al risc i la transgressió.

Àmbit psicomotor

1. *Presència del risc físic*. Aquest element constitueix l'essència de l'esportista radical, atès que aquest es justifica pel desafiament davant de situacions de perill físic, que posen fins i tot en risc la vida de la persona. L'acceptació del perill es fa acompanyar per la situació de plaer. El radical només surt a navegar quan la majoria pleguen veles davant la dificultat de controlar la planxa de *windsurf*; els més radicals fan surf sobre les onades més grosses i difícils. Els *moters* que s'apleguen a les grans concentracions admeten la pluja, el fred, la neu i les adversitats com a part del plaer i la gesta. Nosaltres hem arribat a definir aquest gaudi de la major dificultat com la situació de "com pitjor, millor". El repte físic i la tendència a la gesta heroica dels joves esportistes han estat recollits en estudis de diversos autors, com Veblen (1974), Lüschen (1979), Gil Calvo (1986) i Miranda (1995). En tots els casos es transmet una idea fonamental: el risc pel risc no representa una passió inútil, sinó que compleix una funció fisiològica fonamental dintre del comportament atàvic humà, en una

Quadre 2.

El repte transgressor de les pautes de conducta convencionals a través d'activitats esportives radicals.

MODALITAT	ACCIÓ TRANSGRESSORA
Moters	Reinterpretació del Codi de Circulació Carretera com a territori i circuit de curses
Escaladors	Desplaçament en vertical. "Pujar-se per les parets"
Patinadors	Ocupació no autoritzada de l'espai (calçada). Utilització no autoritzada de vehicles per a ser arrossegat
Parapent	Domini del medi aeri. Volar. Home ocell
Surf	Transfretació. Caminar sobre les aigües
Puenting	Salto indemne al buit. Simulacre lúdic de suïcidi



societat que no proporciona gaires oportunitats de sentir-lo. Assistim al concepte de la *virtù* pagana maquiavèlica per sobre la virtut cristiana de la sacralitat de la pròpia vida.

2. Nova interpretació del medi físic.

Assistim a una deformació quixotesca de la realitat mitjançant una percepció del medi a costa de les necessitats i interessos de l'esportista. No calen camps reglamentaris ni pistes homologades. Una muntanya amb prou pendent i fàcilment accessible esdevé una plataforma d'enlairament per als *practicants de parapent*. Els rius d'aigües vives es transformen en vertiginosos canals de descens nàutic en el *ràfting*. Els abruptes congosts fruit de l'erosió fluvial, gairebé inaccessibles, constitueixen intrincats laberints a explorar pels que fan *descens de barrancs*. Aquí l'esportista radical redescobreix la natura més salvatge que havia estat ocupada ja en èpoques remotes. Així ho contemplem als congosts de la Sierra de Guara, on han estat descoberts, en coves, diversos jaciments de la cultura neolítica, seguint rutes de barrancaires (treballs arqueològics de Balde llou, Utrilla i Andrés des dels anys 80). L'home primitiu va ser el primer barrancaire i l'esportista radical reinterpreta un medi natural summament salvatge i intricat, com si fos un espai lúdic.

La noció d'espai es converteix en un concepte bàsic, és el "ser aquí" d'Heidegger o "el meu lloc" de Sartre. L'escalador Andrés Rodas, un dels màxims exponents dels nous escaladors o *freekies* de l'escola madrilenya, ens assenyalava al peu de la paret de Patones: "això és casa meva".

3. *Vertigen i equilibri dinàmic*. Una gran part de les experiències que hem

estudiat dins l'horitzó marginal, pertanyen al grup de "esports de lliscament" (Laraña, E. 1986; 10) en què el cos humà llisca a través d'un medi, ja sigui líquid (surf, surf de vela), sòlid (patí, motos, esquí extrem, bicicleta de muntanya) o gas (paracaigudisme, parapent, acrobàcia aèria). El vertigen o *ilyn*x (Caillois, R. 1976; 43), com a component atractiu de l'activitat, adquireix una dimensió lúdica similar a la que s'obté en un parc d'atraccions, amb l'al·licient que el protagonista pot augmentar-lo o disminuir-lo, segons la seva execució motriu. L'esportista radical busca el màxim plaer cinètic en la situació límit d'equilibri, inhibint d'elements negatius com el pànic o la fòbia (D. Mata, 1989, pàg. 16), gràcies al control tècnic i l'experiència. Més enllà d'aquest punt es troba la caiguda, la mort simbòlica o fins i tot física.

Àmbit tecnoeconòmic

1. *Tecnificació al servei del virtuosisme*. El factor tecnològic, àmpliament desenvolupat des de l'Antropologia per l'Escola de Michigan, amb Leslie White al capdavant, repercuteix no solament en la cultura material del grup (en aquest cas, els equipaments esportius), sinó també en el món animalògic del col·lectiu (L. White, 1964, pàg. 335-366). El domini de les forces de la natura per mitjans culturals s'ha vist afavorit pels nous materials emprats. Les planxes, pals i veles de surf, les planxes de monopatí, han incorporat nous materials més resistents, lleugers i funcionals. Les mecàniques dels motors s'han enrobustit i alleugerit, i han augmentat el rendiment de forma considerable. Els parapents obtenen coeficients de planatge que dupliquen els rendiments propis de fa una dècada. Actualment, els escaladors grimpen per vies, sense l'ajut de material de suport i de seguretat (excepte el calçat) que fa tres dècades solament se superaven mitjançant mètodes d'escalada artificial. Els surfistes de vela realitzen moviments i acrobàcies abans impensables. Els vestits i equipaments permeten desenvolupar millor les tasques i durant més temps.

La influència de la tecnologia ha aportat també, com assenyalàvem anteriorment, nous elements en el camp espiritual de l'horitzó marginal. No tots ells han estat tan positius com la superació d'antics desafiaments o l'augment continuat de la dificultat en l'execució de les tècniques esportives. La comercialització massiva, amb la consegüent popularització de nombroses activitats d'aquest horitzó, en altres temps reservades als més aventurers i emprenedors, ha suposat un canvi radical en la configuració de l'horitzó. L'augment considerable del nombre de practicants d'aquestes activitats ha emmenat la presència en escena d'individus que no s'han educat en les regles de comportament i tradicions dels grups originals.

2. *L'estètica radical*. L'esportista radical respon al model d'*Homo estheticus* (E. Sgranger, 1966, pàg. 205) vinculat al tipus d'home fantasiós, amant d'allò que és momentani, amb un intens sentit de l'impuls eròtic i del plaer. En termes esportius, ens trobem davant l'esperit del *fun*, de la diversió com a impuls creador de les obres esportives. Les tècniques de vestit i d'imatge (el *look*) responen a un plantejament fortament contracultural, que xoca amb els gustos socials tradicionals: roba llampanya i multicolor, pantalons enormes, i d'altres peces de roba que configuren, tanmateix, allò que F. Ortega (1991, pàg. 51) anomena la imatge "curosament estrafolària". La imatge ja estereotipada dels nous escaladors o *freekies* amb cabell llarg, pantalons de niló ajustats i sabatilles peu de gat és un bon exemple de la difusió d'aquests models i de l'aparició d'una indústria especialitzada en aquests col·lectius.

3. *Comercialització del moviment radical*. Hem esmentat la progressiva incorporació de la indústria al servei de modalitats esportives marginals, fenomen sincrònic amb la massificació de les modalitats. L'indret de Tarifa, en altres temps santuari d'uns bojos del vent i les planxes de surf, s'ha transformat en un centre de vacances on molts dies es fa difícil navegar en solitari. El surf de vela ha passat de ser un nou esport en 1965 a



modalitat olímpica a Barcelona-1992. En un altre pla, la comercialització d'algunes experiències radicals, a causa de l'apogeu esclatant esdevingut els últims anys, ha suposat una revolució total en el panorama radical.

Hem passat de contemplar joves que se n'anaven a les muntanyes nevades amb la seva planxa d'esquí o *snowboard*, i la seva pala per agafar neu i preparar plataformes de salt, als *Winter X Games* (la X és la clau anglosaxona per anomenar el terme Extreme o extrem –allò que anomenem radical–) celebrats a Westridge Freestyle Park, estació d'esquí per a noves modalitats alternatives de planxa, situat a Bear Valley (Califòrnia), amb les millors instal·lacions que un esquiador radical podria somniar. De la mateixa manera, els responsables municipals de l'esport construeixen zones esportives per a monopatí, com ara pistes d'"U" o *half pipe*, en nombroses ciutats per respondre a aquests gustos esportius que, de ser minoritaris, estan passant a convertir-se en populars per als joves.

No volem deixar-nos en el tinter l'impuls difusor d'aquest horitzó marginal que estan realitzant diversos grups comercials que no tenen relació amb l'esport, però que l'utilitzen com a recurs publicitari per vincular la seva imatge a la de l'esperit aventurer-modernitat. Així, observem a la televisió imatges del *Challenge Ballantine's de Windsurf*, el *Rallye Camel Trophy*, o simplement, la conducta esportiva radical a Bogeries Pepsi.

Per tant, hem de concloure que es poden definir els horitzons com a permeables, en permetre el pas d'idees, materials i persones d'un horitzó a l'altre. Les platges s'han atapeït d'aficionats al surf que s'acosten al medi marítim sense haver rebut cap instrucció i mancats dels coneixements de navegació més bàsics, cosa que produeix conflictes continus entre els surfaires, en prevaldre les normes de la força sobre les de la navegació

Permeabilitat dels horitzons i llur resultat

Utilitzant la teoria de sistemes, incorpora-da al camp de l'Antropologia per Clifford

Geertz (1966), la investigadora Ma. Dolores Juliano desenvolupa una proposta de model gràfic per comprendre la inclusió de subsistemes o subcultures dintre del sistema general o "sistema-cultura" (1992, pàg. 18). Encara que l'estudi es refereix a l'anàlisi de la cultura popular, considerem factible la transferència a la relació entre els horitzons esportius; el sistema-cultura és l'horitzó esportiu central i els subsistemes o subcultures l'horitzó marginal (*gràfic 1*). Podem apreciar com, malgrat el caràcter reduït i marginal dels grups que configuren l'horitzó marginal, es desenvolupen forts canals d'influència i comunicació amb el sistema general o horitzó central en totes dues direccions.

Tanmateix, l'autonomia i l'espontaneïtat amb què s'esdevenen les manifestacions de l'horitzó radical impliquen un desfase-ment en els mecanismes de control social per part de les institucions. Nombrosos esdeveniments protagonitzats per membres de grups esportius radicals, posant en perill la pròpia vida o la dels altres, només han comportat l'actuació d'elements institucionals (actuació policíaca o legislativa) quan s'han convertit en un problema social. Aquesta situació s'explica a través del concepte del *retard en l'obtenció d'informació* (Ma.D. Juliano, 1992, pàg. 31). L'autoritat no incorpora mesures d'actuació fins després de conèixer el problema i dissenyar, a través del seu entramat burocràtic, els plans d'actuació. Així, hem estudiat fenòmens vinculats als *moters* en què el mateix desenvolupament de les seves activitats o les tècniques de celebracions festives constitueixen un risc greu per a les vides de les persones, i en conseqüència es comencen a registrar mesures institucionals per tal d'eradicar aquesta mena d'actuacions.

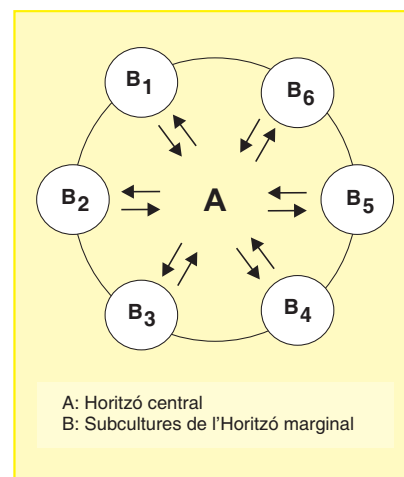
No podem deixar de considerar que algunes manifestacions d'àmbit festiu pròpies de l'horitzó marginal, com ara les grans processons de *moters* amb motiu de concentracions motociclistes o les Curses del Campionat del Món de Velocitat suposen un factor d'activació comercial dels municipis de la comarca. Al circuit de Jerez cada any arriben, per assistir a les curses, gairebé dues-centes mil persones, que

deixen substanciosos beneficis a diversos sectors com ara la restauració, l'hoteleria i les benzineres. Per això s'estableixen unes certes mesures de flexibilització pel que fa a l'aplicació de les lleis, per tal d'evitar majors conflictes socials (imaginem milers de multes per estacionaments indeguts).

Només comprnent els valors que s'agmaguen sota aquestes manifestacions es poden elaborar estratègies encertades d'actuació que, tot respectant la integritat de les persones, no suposin un augment del conflicte social. Per exemple, les autoritats de Puerto de Santa Maria, que coneixen l'esperit *moter* i la repercussió social de la festa anual de les motos, no reprimeixen les exhibicions de virtuosisme dels aficionats, com ara els *cavallets*, sinó que canalitzen aquesta afició mitjançant el tall d'un carrer, perquè els aficionats duguin a terme les seves habilitats. El 1999, fins i tot es va preparar l'avinguda Álvaro Domecq, mitjançant el tall de circulació al trànsit lliure, i col·locant tanques de protecció i bales de palla per evitar col·lisions i atropellaments.

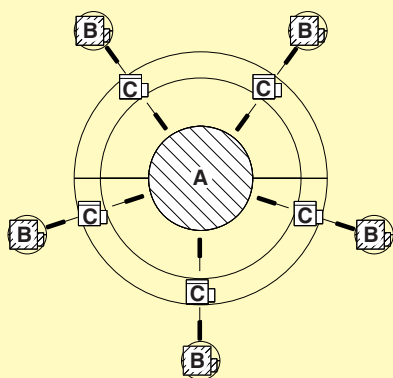
Hem al·ludit anteriorment al procés de comercialització i popularització de les manifestacions esportives marginals, radicals, per part d'agents del sistema central. Les societats modernes es caracteritzen pel seu sincretisme, la seva enorme capacitat d'assimilar diferents estils, i conjuminar elements, exòtics o marginals i fer-los propis (E. Laraña,

Gràfic 1.



Gràfic 2.

Els tres horitzonts connectats. L'horitzó resultant recull impulsos d'ambdues tendències. És un Horitzó Integral.



A: Horitzó Esportiu Central
B: Subcultures de l'Horitzó Esportiu Marginal
C: Horitzó Esportiu Integrat

1986, pàg. 6). Considerem que aquest poder fagocitador i integrador de la cultura central, ha estat el factor transformador de disciplines marginals en populars i multitudinàries, però no sense abans concedir-los una pàtina d'economia del benestar per fer-les més accessibles, atractives i comercials.

Així, ens trobem proves de surf de vela desenvolupades a l'interior de poliesportius replets d'aficionats que vesteixen roba d'estètica radical. La presència de les càmeres de televisió assegura forts ingressos de publicitat i multiplicació del nombre d'espectadors. Qui podria imaginar la pràctica de la planxa de vela en un poliesportiu? La modalitat, denominada *Fundo-le* o *windsurf indoor* es disputa a través d'un circuit professional (per exemple, l'European Tour 1997 de la Windsurf Pross Association). Per crear l'escenari adequat, s'instal·la sobre el terra del pavelló una piscina de fins a 90 metres de longitud. La fabricació artificial de vent es realitza mitjançant 30 ventiladors amb una potència total de 1500 kW, que produeixen un vent de 26 nusos. Sobre aquest escenari, se succeeixen les proves de velocitat, eslàlom i fins i tot salts. Per a aquesta última s'instal·la una rampa de plàstic enmig de la piscina. La rampa té una canaleta longitudinal perquè la plan-

xa pugi tot ficant-hi la quilla i que no es trenqui.

L'exemple esmentat fa referència a una modalitat que es converteix en espectacle esportiu propi de l'horitzó central. D'altres, per contra, utilitzen el reclam de l'emoció, el vertigen i el risc per captar joves desitjosos de realitzar ritus d'afirmació de maduresa o trobar un sentit al temps lliure mitjançant el retrobament amb la natura en un ambient social completament humanitzat.

Per tant, al terme que hem encunyat com a *Tropicalisme Festiu*, podem afegir-hi un altre que introdueix les noves inquietuds: és el *tropicalisme fàustic*. En la difusió i popularització de modalitats com ara el parapent, el ràfting, el salt de pont, o el barranquisme trobem individus fortament vinculats al règim vital urbà, mecanitzat i massificat. L'home escapa del remolí industrial per tornar a la natura on es torna a sentir jove i capaç de gaudir, acceptar els reptes que la natura li proposa i superar-los en companyia de noves amistats. L'individu del tropicalisme festiu s'enfronta a les manifestacions originals de l'horitzó marginal modificades i presentades mitjançant estratègies de l'horitzó central. D'aquesta forma, descobrim un punt d'inflexió entre els horitzons, que es materialitza en aquestes activitats que són, de fet, succeïdanes de l'esperit original radical.

Considerem que el fenomen prototip d'aquest procés d'assimilació per part de la cultura central de valors i formes pròpies i definidores de les subcultures marginals, ha estat la bicicleta de muntanya. Aquesta modalitat s'ha constituït com una de les afeccions esportives més rellevants dels anys noranta, i sens dubte mereix un estudi amb l'objecte d'avaluar l'evolució d'aquesta afecció fins a esdevenir un fenomen de masses.

Un exemple: la bicicleta de muntanya o "Mountain Bike"

No correspon al present estudi aprofundir en l'aparició i desenvolupament de la bicicleta com a mitjà de transport i d'oci. Tanmateix, volem, si més no, fer unes pinzellades sobre el significat social de la

bicicleta; per fer-ho utilitzarem dos documents literaris.

Per a l'escriptor Rafael Alberti, un dels exponents de la Generació del 27, la bicicleta representa, malgrat la seva simplicitat, un mitjà de transport versàtil i que confereix una agradable sensació de llibertat. Així, destaquem els següents versos del seu poema "*Balada de la bicicleta con alas*" ("*Balada de la bicicleta amb ales*").

*Als cinquanta anys, avui tinc una bicicleta.
Molts tenen un iot.*

*i molts més un automòbil
i n'hi ha molts que tenen ja un avió
...*

*Corro amb la meua bici pels boscos urbans,
pels camins sorollosos i carrers asfaltats
i m'aturo sempre vora un riu
a veure com s'ajeu la tarda amb la nit
l'aigua perd les primeres estrelles
...*

Tal i com esmenta Alberti, la bicicleta és un mitjà de transport urbà de gran utilitat. A països com la Xina, on els nivells de benestar no permeten la possessió generalitzada de vehicles particulars de motor, la bicicleta és el mitjà de transport multitudinari tant a les grans ciutats com en l'ambient rural. D'altra banda, als països capdavaners d'Europa, estandards de l'Estat del Benestar, com Dinamarca o Holanda, la bicicleta està adquirint elevats nivells de popularitat i les reivindicacions per a la protecció dels ciclistes han originat l'aparició de nous canals de circulació com el *carril-bici* i manifestacions multitudinàries festives, com la *Festa de la Bicicleta*. Aquesta última celebració constitueix, cada any, l'esdeveniment esportiu amb més nombre de participants a la ciutat de Madrid; l'edició de 1996, va superar, segons fonts de l'Ajuntament, els set-cents mil ciclistes.

El segon element que confereix a la bicicleta un ingredient social important és la participació lliure dels esportistes pel que fa a la distribució sexual. La bicicleta i el ciclisme de recreació han estat exempts del component de diferenciació sexual que ha dominat la majoria de les manifestacions esportives tradicionals.



ment. D'aquesta forma, a l'Espanya de la postguerra i durant la dictadura de Franco, mentre els esdeveniments i les manifestacions esportives dirigides per l'autoritat eren severament diferenciades mitjançant la distribució sexual (Secció Femenina - Front de Joventuts), la pràctica popular del ciclisme es constituïa com una via social d'integració esportiva. Així ho mostrava l'autor Torre Enciso en el relat "La dona en bicicleta" dins la seva obra *La volta a l'esport en 80 relats d'humor*.

"Les dones han posat de moda la bicicleta, i ja és una cosa normal observar per les grans avingudes aquestes rodes amb banderoles i xarxes de colors que porten al darrere un nombrós grup de bicicletes, com un estol de pardals que es disputen la parella..."

Elles, com si fossin la Diana Durbin, xiulen meravellosament com les merles i posen aquell seu bec de colomí mentre volen vel·loces sobre l'asfalt del parc sense fer cas de l'amor...

La dona, a cavall de la bicicleta, conquereix l'aire lliure, domina sobre el paisatge i s'aboca a nous horitzons. Lliurada a l'esport, ens descobreix sempre ignorades perspectives de la seva esvelta silueta i cada dia ens sorprèn amb una faceta insòlita de la seva delicada feminitat" (1943, pàg. 31).

La bicicleta ha adquirit, sense cap dubte, una popularitat enorme en l'ambient urbà de les societats actuals. Ha estat, tanmateix, un model de bicicletes allunyat de les tipologies tradicionals de bicicleta de passeig i de curses, l'estendard d'una nova afecció al ciclisme: la bicicleta de muntanya, *mountain bike* o BTT (bicicleta tot terreny).

Existeixen antecedents que fan recular l'origen d'aquest vehicle als anys trenta, com el pioner Ignaz Schwinn, el qual introdueix, el 1933, un model de bicicleta de pneumàtics gruixuts (*fat tyre bicycle*) als Estats Units. Com a modalitat esportiva, la BTT neix els anys setanta al nord de San Francisco, (Califòrnia), als vessants de la muntanya Tamalpais (R. Van der Plas, 1992, pàg. 10). Als costeruts pendents d'aquest enclavament natural, els joves californians més desimbolts o *freaks* (mot transformat en *freekies*, com els esca-

ladors) van anar dissenyant artesanalment bicicletes a les quals incorporaven elements de reforç per resistir la duresa de les baixades.

La comercialització de la *Specialized Stumpjumper* el 1982 (Plaza & Janés, 1996 (4), pàg. 9) va suposar la conseqüència directa de l'enorme repercussió del model presentat a la Fira de Long Beach (Califòrnia) i l'inici d'un vertiginós desenvolupament tecnològic (H. Seidl, 1992, pàg. 5). Junt a l'evolució de l'equipament, es va produir una espectacular expansió comercial de la bicicleta de muntanya: en la dècada dels anys vuitanta, a Alemanya es van vendre deu milions de bicicletes de muntanya (ibidem). A Espanya, solament durant l'any noranta es van vendre dos milions; es va triplicar el volum de vendes del sector de la bicicleta.

Als Estats Units, els *freaks* van utilitzar la bicicleta de muntanya com a eina de treball a les grans ciutats. Ja l'any 1988, quan al nostre país tot just es tenien referències d'aquest tipus de bicicletes, ens va sorprendre contemplar a la capital, Washington, un col·lectiu de ciclistes de missatgeria urgent que utilitzaven la BTT com a mitjà de transport. A la jungla de la ciutat, la BTT es mostrava com un material ideal (H. Endler, 1995, pàg. 79), atès que permetia a aquests radicals o *freaks* llançar-se a tota velocitat entre els cotxes, esquivar les retencions, enfil·lar-se a les voreres, portar el vehicle a coll i circular per carrers en direcció prohibida sense ser multats. El treball de missatgeria es transforma, així, en una competició física contra el rellotge, en la qual la resistència, velocitat, força, coordinació i agilitat es constitueixen com els factors essencials del rendiment laboral.

Les manifestacions més puristes de l'espirit radical dels pioners d'aquesta modalitat, que utilitzaven la bicicleta de muntanya com a activitat d'evasió, risc i vertigen, es troben a hores d'ara mediatitzades per la intervenció de les entitats esportives que s'han encarregat de concedir-los un format reglat. Han esdevingut productes culturals, organitzats per les federacions de ciclisme mitjançant competicions a tots els nivells. Fins i tot

el Comitè Olímpic Internacional va incloure aquesta modalitat dintre del calendari dels Jocs Olímpics d'Atlanta-1996. D'aquesta manera, les baixades vertiginoses pels vessants, o les traveses per camins de muntanya es desenvolupen a través de competicions amb un marcat caire comercial. Els ciclistes més destacats troben en els patrocinadors el mitjà de convertir la seva modalitat en un treball. Cada una de les peces de roba de l'equip és escollida en funció de les compensacions econòmiques o materials que faciliti la marca: des del casc a les sabatilles.

L'èxit multinacional de la venda de bicicletes no va ser degut al sobtat afany de milions d'esportistes per llançar-se a màxima velocitat pels pendents muntanyosos, sinó prioritàriament a l'ús alternatiu en el context urbà i la utilització per a activitats en el medi natural, sota el context que hem anomenat *tropicalisme festiu*. En aquest sentit, la bicicleta de muntanya incorpora nombrosos avantatges sobre la bicicleta tradicional de passeig: la robustesa de les rodes disminueix enormement el risc de punxades i rebentades als sots i vorades; la gamma de desenvolupaments dels canvis (conjunt plat-cadena-pinyó) permet d'afrontar pu-



Un ciclista amb equip d'aventurer s'endinsa en el passeig principal de vianants del parc del Retiro de Madrid un matí de sol de diumenge.

jades d'enorme desnivell; el seu disseny en permet la utilització per zones de camins de terra. El client que adquireix una bicicleta de muntanya es troba, doncs, en disposició d'afrontar la seva "aventura imaginària" (C. Freixa, 1996, pàg. 36) pel parc proper al seu domicili o fins i tot d'abordar una excursió que inclogui el transport de la bicicleta a la baca de l'automòbil.

Per això, després de contemplar (i no executar) les manifestacions més pures, originàries i radicals d'aquest esport, el l'assenyat afeccionat continuarà realitzant la seva activitat vivint-la com una aventura a la natura (perspectiva èmica) encara que als ulls del jove radical *freeki* no serà més que un ciclista de *cap de setmana*.

Bibliografia

- Blanchard, K. i Cheska, A.: *Antropología del deporte*, Barcelona: Bellaterra, 1986.
- Blasco, M.^a C.: *El Horizonte Campaniforme en la región de Madrid en el Centenario de Ciempozuelos*, Universidad Autónoma de Madrid, 1994.
- Brohm, J. M.: *Sociología política del deporte*, Mèxic: FCE, 1982.
- Butt, D. S.: *Psychology of sport. The behavior, motivation, personality, and performance of athletes*, Nova York: Van Nostrand Reinhold, 1986.
- Caillois, R.: *L'Homme et le sacré*, París, 1950.
- : *Teoría de los juegos*, Barcelona: Seix Barral, 1958.
- Coca, S.: *El hombre deportivo*, Madrid: Alianza Deporte, 1993.
- Chenu, M. D.: *L'Évangile dans le temps*, París: Les éditions du Cerf, 1964.
- Durán González, J.: *El vandalismo en el fútbol. Una reflexión sobre la violencia en la sociedad moderna*, Madrid: Gymnos, 1996.
- Elías, N. i Dunning, E.: *Deporte y ocio en el proceso de civilización*, Mèxic: FCE, 1992.
- Endler, H.: *Mountain bike. Algo más que un deporte*, Girona: Tikal, 1995.
- Fernández del Riesgo, M.: "La posmodernidad y la crisis de valores religiosos", a Gianni Vattimo et al.: *Entorno a la posmodernidad*, Barcelona: Anthropos, 1990.
- Freixa, C.: "L'aventura imaginària. Una visió antropològica de les activitats físiques d'aventura a la naturalesa", *Apunts. Educació Física i Esports*, 41, pàg. 36-43.
- García Ferrando, M.: *Deporte y sociedad. Bases sociales del deporte en España*, Madrid: Ministerio de Cultura, 1982.
- : *Aspectos sociales del deporte*, Madrid: Alianza Deporte, 1990.
- Gervilla, E.: *Postmodernidad y educación. Valores y cultura de los jóvenes*, Madrid: Dyckinson, 1993.
- Gil Calvo, E.: "La educación de la rivalidad o la pasión recompensada", *Revista de Occidente*, 62-63 (1986), pàg. 23-33.
- Guillet, B.: *Historia del deporte*, Barcelona: Oikos-Tau, 1971.
- Harris, D.: *¿Por qué practicamos deporte? Razones somatopsíquicas para la actividad física*, Barcelona: Jims, 1976.
- Henry, J.: *La cultura contra el hombre*, Mèxic: Siglo XXI, 1967.
- Juliano, M.^a D.: "Cultura popular", *Cuadernos de Antropología*, 6 (juny 1992), Barcelona: Anthropos.
- Kroeber, A. L.: *Peruvian Archaeology in 1942*, Nova York: Viking Foundation Publications, 1944.
- Laguillaumie, P.: "Para una crítica fundamental del deporte". Cfr. "Partisans". (1978), pàg. 32-58.
- Laraña, E.: "Los nuevos deportes en las sociedades avanzadas", *Revista de Occidente*, 62-63 (1986).
- Levi-Strauss, C.: *Antropología Estructural*, Buenos Aires: Universidad, 1961. (Reedició de Paidós, Barcelona, 1992.)
- Lipovetsky, G.: *La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*, Barcelona: Anagrama, 1986.
- Lüschen, G. i Weis, K.: *Sociología del deporte*, Miñón, 1979.
- Mata, D.: "Los deportes de deslizamiento", *Rev. Cultura Física*, 9 (1989), INEF Madrid.
- : *Etnografía del Deporte. Aproximación antropológica a través del modelo de los Horizontes Culturales Deportivos: Horizonte deportivo central Vs. Horizonte Marginal*, tesi doctoral, Fac. Geografía e Historia. UCM, 1997.
- Mauss, M.: "Les techniques du corps", *Sociologie et anthropologie*, París: PUF, 1966.
- : *Introducción a la Etnografía*, Madrid: Istmo, 1967.
- : *Institución y culto*, Barcelona: Barral Editores, 1971.
- : *Sociología y Antropología*, Madrid: Tecnos, 1979.
- Miranda, J.; Lacasa, E. i Muro, I.: "Activitats físiques a la naturalesa: Un objecte a investigar. Dimensions científiques". *Apunts. Educació Física i Esports*, 41 (1995), pàg. 53-70.
- Olivera, J. i Olivera, A.: "La crisi de la modernitat i l'adveniment de la postmodernitat: L'esport i les pràctiques físiques alternatives en temps d'oci actiu", *Apunts. Educació Física i Esports*, 41 (juliol 1995), pàg. 10-29.
- Ortega, F.: "California", *GEO*, 54 (juliol 1991).
- Padiglione, V.: "Diversitat i pluralitat a l'escenari esportiu". *Apunts. Educació Física i Esports*, 41, (1995), pàg. 30-35, 1985.
- : "Antropologia de l'esport", *Quaderns de l'ICA*, 1 (1994), pàg. 85-97.
- Palerm, Á.: *Introducción a la Teoría Etnológica*. Instituto de Ciencias Sociales, Mèxic: Universidad Iberoamericana, 1966.
- Poyato, C.: *El Horizonte Campaniforme en la Meseta, Andalucía y Portugal*, Universidad Autónoma de Madrid, 1988.
- Prat, J. i Martínez, Á.: *Ensayos de Antropología Cultural*, Barcelona: Ariel, 1995.
- Rubio Carracedo, J.: *Levi-Strauss. Estructuralismo y Ciencias Humanas*, Madrid: Istmo, 1976.
- Scarduelli, P.: *Levi-Strauss y el Tercer Mundo*, Madrid: Villalar, 1977.
- Scheffler, H. et al.: *Estructuralismo y Antropología*, Buenos Aires: Nueva Visión, 1969.
- Sgranger, E.: *Formas de vida*. Selecta de Revista de Occidente, Madrid, 1966.
- Torre Enciso: *La vuelta al deporte en 80 relatos de humor*, Madrid, 1943.
- Uhle, Max: "Die ruinen von Moche", *Journal de la Société des Américan de Paris*, 10 (1913), pàg. 95-117.
- Van der Plas, R.: "El manual de la BTT", *BTT Magazine*, 1992.
- Veblen, T.: "El deporte como conducta depredadora atávica". Cfr. Lüschen, 1979.
- Verdú, V.: *El fútbol. Mitos, ritos y símbolos*, Madrid: Alianza Editorial, 1980.
- Villavilla Asenjo, H.: "El impacto de las actividades deportivas de ocio / recreo en la Naturaleza", Asociación Ecologista de Defensa de la Naturaleza (AEDENAT), Informe juliol 1994.
- White, L. A.: *La ciencia de la cultura. Un estudio sobre el hombre y la civilización*. Buenos Aires: Paidós, 1964.
- Wiley, G. i Phillips, P.: *Method and theory in american archaeology*, Chicago: University of Chicago Press, 1958.



Paraules clau

currículum, continguts d'Educació Física, bloc de continguts i subbloc de continguts

Anàlisi de la nova organització dels blocs de continguts d'Educació Física en Educació Secundària

■ **RICARDO CUEVAS CAMPOS**

Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

Abstract

Physical Education teachers must encourage the development of our subject, and so, we must be prepared for the changes which may occur. The new curriculum, which will come into force in the years 2002/03 and 2003/04, is the reference point of the article, and it mainly studies the new structures of the contents.

The text shows and analyses the new contents in Physical Education, approved by the Government last 29th december 2000. In the "Order in Council" published in the BOE on 16th january 2001, minimum objectives are established for the corresponding four years in Secondary Education.

This study is about the changes that will be imposed by the law in the curriculum of Physical Education and how these changes will be able to affect teachers' action, both in carrying out the syllabus and in the treatment of the new contents in classes.

Key words

curriculum, contents in Physical Education

Resum

Els docents d'Educació Física hem de propiciar l'evolució de la nostra àrea i, per tant, hem d'estar preparats per a les modificacions que s'hi produeixin. El nou currículum, que entrarà en vigor en els cursos 2002/03 i 2003/04, és l'eix de referència de l'article, que se centra en l'estudi de la nova estructuració dels continguts de l'àrea.

El text presenta i analitza els nous blocs de continguts d'Educació Física que el govern va aprovar el passat 29 de desembre de 2000. Al Reial Decret, publicat al BOE de 16 de gener de 2001, s'estableixen els ensenyaments mínims per a les etapes educatives corresponents a l'Educació Secundària. L'estudi present versa sobre el canvi que les ordenances esmentades imposaran en el currículum de l'Educació Física i de quina manera aquests canvis podran afectar l'actuació dels docents, tant en la realització de la programació d'àrea, com en el tractament dels nous continguts a les classes.

Introducció

El passat 29 de desembre de 2000 el Govern va aprovar els Reials Decrets pels

quals s'estableixen els ensenyaments mínims a impartir en l'Ensenyament Secundari Obligatori i en el Batxillerat. Pel que fa a l'àrea d'Educació Física, s'ha produït una important modificació en l'estructuració dels *blocs de continguts*, cosa que implicarà, per a tota la comunitat educativa i en particular per al docent d'aquesta matèria, un canvi en el tractament dels continguts en els diferents nivells de concreció curricular.

Abans d'endinsar-nos en l'anàlisi dels nous *blocs de continguts*, és imprescindible contextualitzar-los dins el marc educatiu actual que estableix la LOGSE.

El sistema educatiu d'un país té com a finalitats més importants el desenvolupament integral de la persona i la seva ubicació en la societat (Blanch, 1998). A Espanya, les intencions educatives de l'actual sistema es tradueixen en la prescripció d'uns objectius i continguts mínims per als ensenyaments de règim general, entre ells l'ensenyament secundari. Amb aquest Reial Decret es pretén donar resposta a la qüestió que tot currículum ha de respondre: Què ensenyar? o, quins tipus de continguts o conjunt de formes culturals i de coneixements de l'àrea d'Educació Física cal ensenyar/aprendre,



per aconseguir un desenvolupament complet dels/de les alumnes i la seva perfecta integració en la societat?

Per tant, l'objecte primordial és la consecució dels objectius generals; els continguts són solament mitjans per aconseguir aquestes capacitats genèriques. El currículum exposa uns objectius que s'han d'aconseguir a través d'uns Blocs Temàtics, adaptats al nivell d'aula i expressats didàcticament en les programacions. En el cas de l'Educació Física, l'objectiu primordial que es persegueix és el desenvolupament personal mitjançant l'activitat física i l'esport, en cerca d'una millora de la qualitat de vida.

Els eixos sobre els quals s'articulen els nous blocs de continguts són dos punts bàsics dintre de la lògica interna de l'EF: el cos –com a instrument de què disposem per realitzar els comportaments motrius, i que, per tant, hem de cuidar i millorar– i el moviment –com a mitjà per aconseguir aquesta millora del cos i la salut (interpretada com l'estat de benestar físic, psíquic i social [OMS])–.

En aquest article s'analitzen les principals característiques dels nous blocs de continguts que el MECD prescriu de forma general al RD 3473/2000; probablement, i amb posterioritat a aquest, cada comunitat autònoma establirà les pautes per a la interpretació i utilització dels blocs temàtics esmentats en el seu territori.

Una vegada considerades les normatives vigents, el professor/a ha de confeccionar el seu propi currículum en la seva programació. És aquí, en les grans possibilitats que ens ofereix un currículum obert i flexible, on comença la veritable tasca del professor/a d'EF com a professional de la seva àrea. Per tant, existeix una imperiosa necessitat que el/la docent conegui la naturalesa dels continguts i la seva organització dintre del Disseny Curricular Base. La importància que prenen els continguts en el Currículum és vital, ja que una vegada seleccionats i seqüenciats, podrem dissenyar les activitats d'ensenyament-aprenentatge i d'avaluació adequadament.

Nova organització dels blocs de continguts en Educació Física

El RD de 29 de desembre de 2000 d'ensenyaments mínims –amb l'objecte de fer evolucionar l'EF al ritme amb què evoluciona la societat espanyola, i a més a més, aconseguir més qualitat de vida per als membres de la societat esmentada– modifica de manera substancial l'estructuració dels blocs de continguts a Secundària per a l'EF. La LOGSE, al RD de 13 de setembre de 1991 va proposar una estructuració dels continguts d'EF en cinc grans blocs per a ESO i tres per a Batxillerat a desenvolupar al llarg de les diferents etapes. Els blocs esmentats no es consideraven independents, sinó que, per la seva estreta relació, el professor havia de distribuir-los i seqüenciar-los de manera que al final de l'etapa ajudessin a la consecució dels objectius generals d'àrea. Una de les aportacions més significatives de la *Reforma Educativa* va ser la de plantejar una àmplia concepció dels continguts, que abastaven tres grans àmbits: 1. Continguts conceptuals (fets, conceptes i sistemes conceptuals), 2. Continguts procedimentals (habilitats, procediments, estratègies, tècniques i destreses) i 3. Continguts de les actituds (actituds, hàbits, valors i normes); d'aquesta manera es va produir un distanciament de la concepció tradicional de l'EF com a matèria exclusivament pràctica o procedimental, cosa que va significar l'obertura de nous camins per a l'evolució de l'àrea.

Els blocs de continguts que prescrivia, i que de moment prescriu el MECD per a ESO són cinc: *Condicció Física, Qualitats Motrius, Jocs i Esports, Expressió Corporal i Activitats en el Medi Natural*. Aquests blocs establien els eixos sobre els quals el professor, en el tercer nivell de concreció curricular, havia de fonamentar la seva Programació d'Àrea, i fer el tractament de cada bloc com li semblés oportú. Les propostes d'estructuració dels continguts realitzades han estat innombrables, i han ordenat i seqüenciat conceptes, procediments i actituds sense establir uns criteris bàsics.

Amb la nova organització es realitza una diferenciació dels continguts mínims per

als diferents cursos d'ESO, encara que amb això no s'acabi amb la llacuna existent pel que fa als criteris d'estructuració dels continguts. A més a més, en els nous continguts, no es realitza una diferenciació específica entre continguts conceptuals, procedimentals i de les actituds, i s'engloben tots dins la mateixa categoria. Malgrat això, els continguts enunciats al RD continuen tenint el seu eminent caràcter conceptual, procedimental o de l'actitud, segons quin en sigui el contingut.

Els docents en EF hem d'anar preparant-nos i adaptant-nos al nou currículum, ja que el calendari proposat prescriu per al curs 2002/03 la implantació dels nous objectius, continguts i criteris d'avaluació a *primer i tercer d'ESO i primer de Batxillerat*. Per a segon i quart d'ESO la incorporació d'aquells es fixa per al curs 2003/04.

A continuació s'estudia el canvi que aquest RD ha produït a l'ESO i es contrasten, posteriorment, les modificacions realitzades per al Batxillerat. Als apartats següents expliquem els aspectes més importants de la nova organització de continguts que haurem de tenir en compte a l'hora de realitzar la nostra programació i dissenyar les nostres unitats didàctiques.

Nous continguts d'Educació Física en Educació Secundària

Primer d'ESO (Primer Cicle)

El nou RD articula el currículum en ESO al voltant de dos eixos que conformen els blocs de continguts: a) **Condicció Física i Salut** i b) **Habilitats Específiques**.

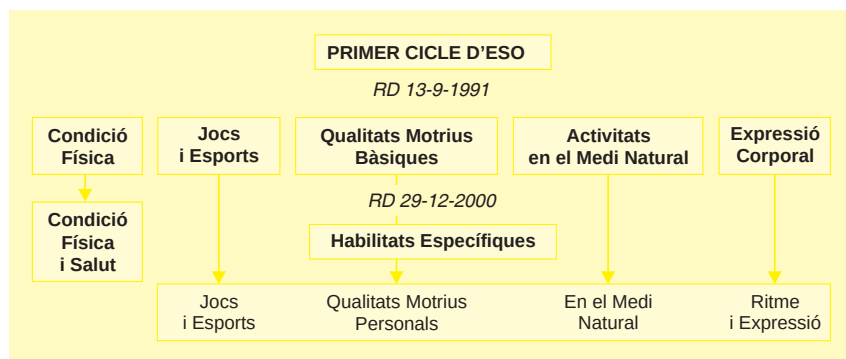
Tal com reflecteix la *figura 1*, els continguts propis dels anteriors blocs temàtics s'integren, atesa la seva estreta relació, solament en dos blocs.

Condicció física i salut

1. L'escalfament. Concepte. Fases. Execució d'exercicis d'aplicació a l'escalfament general.
2. Condició física. Concepte. Capacitats físiques relacionades amb la salut.

Figura 1.

Comparativa dels blocs de continguts d'Educació Física en el Primer Cicle d'ESO.



3. Condicionament general de les capacitats físiques relacionades amb la salut. Pràctica de cursa contínua, jocs, exercicis dinàmics de força general i estiraments.
4. Pràctica d'exercicis de manteniment de les posicions corporals en situacions d'assegut (estudi) i en l'aixecament de càrregues feixugues (carteres).
5. Enfortiment de la musculatura de suport mitjançant la realització d'exercicis de mobilitat articular, d'enfortiment muscular i de relaxació.
6. Valoració de l'escalfament general per prevenir lesions en qualsevol activitat física.

Dintre d'aquest bloc, es pretén de generar una base sobre la qual, en cursos posteriors, es desenvolupin aprenentatges de continguts més complexos pel que fa a condició física i salut; alhora es creen els fonaments sobre els quals se sostindrà l'altre gran bloc temàtic de primer curs: *habilitats específiques*.

Es preconitza educar l'alumne/a en conceptes i procediments com l'escalfament i la condició física des d'una perspectiva que relaciona l'activitat física amb la salut; dotant el discent d'aquests coneixements es pretén d'aconseguir de motivar-los a portar una vida activa i sana, on la pràctica adequada i regular d'activitat físicoesportiva suposi un augment de la qualitat de vida. Per fer-ho, els professors/res hem de fer veure, tant pràcticament com teòricament, de quina manera incideixen les diferents Qualitats Físiques

Bàsiques en qualsevol mena d'activitat, i quines ens proporcionaran un estat de salut millor.

L'aportació més nova d'aquest bloc, respecte dels continguts anteriors, es produeix en considerar com a continguts específics de l'Educació Física aspectes ergonòmics que els nois/es de 12 i 13 anys han de tenir en compte per aconseguir un desenvolupament físic adequat. Els adolescents estan immersos en un període de constants i irregulars modificacions de les seves estructures corporals, cosa que els fa molt susceptibles a possibles deformacions (sobretot a la columna vertebral: escoliosi, cifosi...) si se sotmeten a determinats esforços de forma incorrecta. Actualment, la càrrega lectiva dels/de les alumnes, fa que hagin de passar un gran nombre d'hores asseguts en un pupitre –a classe, o bé estudiant, però en actitud sedentària– i que hagin de transportar un nombre considerable de quilos de material escolar a les motxilles i carteres. Per això, cal una actuació des de l'àrea d'EF per tal de contrarestar els possibles efectes que el sedentarisme i el transport de càrregues feixugues puguin causar en el desenvolupament dels/de les alumnes.

Habilitats Específiques

En aquest gran bloc s'integren, en gran part, els continguts que al currículum anterior conformaven els blocs de continguts de Qualitats Motrius, Jocs i Esports, Activitats en el Medi Natural i Expressió Corporal. Dintre d'aquest trobem tres sub-blocs:

1. Jocs i esports. Qualitats motrius personals.

- a) El moviment coordinat: equilibri i agilitat.
- b) Habilitats gimnàstiques globals: salts, equilibris, grimpades, etc.
- c) Classificació dels jocs esportius: convencionals, tradicionals i recreatius.
- d) Pràctica de jocs reglats i adaptats que facilitin l'aprenentatge dels fonaments tècnics/tàctics i les estratègies d'atac i defensa comuns als esports col·lectius.
- e) Realització d'activitats cooperatives i competitives encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i tàctics d'un esport col·lectiu.
- f) Participació de forma activa en els diferents jocs i activitats esportives.

Malgrat el nom del bloc –*Habilitats Específiques*–, s'insta el docent a continuar el treball específic de qualitats motrius bàsiques iniciat en l'etapa anterior (bloc de continguts: *El cos: Habilitats i Destreses*, d'Educació Primària). L'equilibri, la coordinació i l'agilitat, com a resultat de les dues anteriors, a més a més de l'experimentació d'aquestes en diferents situacions (saltos, girs, reptacions...) conformen un contingut propi del primer curs d'ESO atès que en cursos posteriors es realitzarà un tractament de les qualitats motrius integrades en altres continguts, i es passarà finalment a l'aprenentatge d'habilitats específiques.

La necessitat de reajustar els esquemes de moviment a les noves dimensions corporals fan de les qualitats motrius personals una part imprescindible del currículum en el primer cicle d'ESO.

Continuant també amb el currículum d'Educació Primària (bloc de continguts: *els jocs*), es posa esment en el joc com a mitjà educatiu; es pretén que l'alumne/a que iniciï l'Educació Secundària aprengui a diferenciar entre els diferents tipus de jocs, i que, mitjançant la pràctica d'aquests, adquireixi una base que el vagi introduint progressivament en l'àmbit esportiu. Per regla general, als 12 o 13 anys no es realitza una diferenciació



clara entre joc i esport, i en conseqüència és de summa importància que el professor d'EF faci un tractament adequat d'aquests continguts per reconduir-los, primer cap als *jocs preesportius* i posteriorment vers l'esport.

2. En el medi natural

- Possibilitats que ofereix el medi natural per realitzar activitats físicoesportives: terra, aire i aigua.
- Adquisició de tècniques bàsiques manipulatives: cordam.
- Identificació de senyals de rastreig i realització d'un recorregut previ pel centre i els seus encontorns, prèviament marcat.
- Acceptació i respecte de les normes per a la conservació i millora del medi urbà i natural.

En el primer curs s'inicia un bloc de continguts que posteriorment serà desenvolupat en els següents cursos d'ESO; en alguns casos, s'ha anat iniciant els discentos en aquest camp des d'Educació Primària, encara que, dissortadament, aquesta no és la tendència general. Per això, es propugna de crear uns fonaments on es consolidin els aprenentatges bàsics sobre el medi natural i les destreses fonamentals per moure's-hi sense entrebancs.

Els docents hem de posar una atenció especial en l'EF per tal de fomentar, de bon principi, un seguit de valors, actituds i normes que fomentin el respecte i la conservació i millora del medi natural. Des de la nostra matèria, i més específicament des d'aquest subbloc de continguts, se'ns brinda una oportunitat magnífica per incloure-hi l'Educació Mediambiental que el currículum prescriu com a contingut transversal. Si el nostre desig és d'aconseguir una completa formació de l'alumnat, fins i tot hauríem de planificar i programar les Unitats Didàctiques pertanyents a aquest bloc al costat d'altres matèries pròpies de 1r d'ESO. (Ciències de la Naturalesa...), tot prenent, doncs, l'opció de fer un tractament interdisciplinari dels continguts, que porti els/les alumnes a ampliar, relacionar i contrastar coneixements sobre el medi natural.

3. Ritme i expressió

- Pràctica d'activitats expressives encaminades a aconseguir la cohesió del grup.
- Experimentació d'activitats orientades a trencar els bloquejos i inhibicions personals.
- El tempo i el ritme.
- Experimentació d'activitats on es combinen diferents ritmes i es manipulen diversos objectes.
- Disposició favorable a la desinhibició.

Una de les diverses manifestacions de la motricitat humana és *l'expressió corporal*, per això, des d'Educació Primària, es realitza un treball específic d'expressió i comunicació corporal (bloc de continguts: *el cos: expressió i comunicació corporal*), i en conseqüència, aquest subbloc continua amb aquesta dinàmica, tractant d'altres continguts més complexos i perseguint d'altres objectius.

Les possibilitats que aquest subbloc ens ofereix són, en potència, òptimes; des d'aquí podem fer acabar, o si més no disminuir, les actituds reservades i introvertides d'alguns/es alumnes i amb prejudicis sobre certs continguts pràctics (dansa, mim...). A més a més, per tal d'afavorir aquest aspecte, es pretén de desenvolupar el llenguatge corporal –per això, conceptes com el tempo i el ritme han de ser interioritzats per tots els discentos. Tenint en compte els aspectes esmentats, a l'hora de temporalitzar aquests continguts podríem situar-los al començament del curs, per afavorir així la desinhibició dels/de les alumnes davant dels seus companys/es i una millor integració a classe.

Segon d'ESO

Condicció Física i Salut

- L'escalfament general. Objectius. Pautes per a l'elaboració. Recopilació i posada en pràctica d'exercicis aplicats a l'escalfament general.
- Capacitats físiques relacionades amb la salut: resistència aeròbica i flexibilitat. Concepte. Control de la intensitat de l'esforç per freqüència cardíaca:

presa de pulsacions i càlcul de la zona d'activitat.

- Condicionament de la resistència aeròbica: cursa contínua, entrenament total i jocs.
- Condicionament de la flexibilitat: exercicis estàtics i dinàmics.
- Pràctica dels diferents tipus de respiració: clavicular, toràcica i abdominal.
- Presa de consciència de la pròpia condició física i predisposició a millorar-la amb un treball adequat.
- Reconeixement i valoració de la relació existent entre l'adopció d'una posició correcta en el treball diari de classe i a la realització d'activitats físiques com a mitjà preventiu.

Continuant amb la base creada en Educació Primària es pretén de conscienciar l'alumne/a de l'estreta relació existent entre un bon nivell de condició física i un bon estat de salut. En aquest curs, s'amplien coneixements respecte a l'escalfament i s'aporta informació sobre la raó per la qual aquest ha de precedir qualsevol activitat física d'una certa intensitat.

Quant al tractament i desenvolupament de la condició física, es posa una insistència especial en capacitats físiques bàsiques com ara la resistència aeròbica i la flexibilitat, i es prossegueix l'enfocament d'*'activitat física per a la salut'* que impregna tot aquest bloc temàtic, no solament a l'ESO sinó també al Batxillerat. No es propugna l'aplicació de sistemes d'entrenament específics de les capacitats físiques esmentades, encara que s'insta el professional de l'EF que marqui unes pautes metodològiques a seguir en el procés d'entrenament de la resistència aeròbica pel que fa a intensitat.

En aquest bloc s'inclou l'educació de la respiració com a mitjà per millorar l'aportament d'oxigen en la pràctica d'activitat física, però també per arribar a estats de relaxació, encara que no s'aprofundeixi en sistemes específics de relaxació fins a Segon Cicle.

Una correcta actitud postural continua sent un dels objectius del nou currículum en aquestes edats. A partir del Segon Cicle d'ESO no es treballarà aquest contingut específicament, i en conseqüència l'actuació

de conscienciació sobre aquests aspectes ergonòmics a Primer Cicle ha de ser com més intensa millor, perquè els discentis apliquin els hàbits saludables esmentats al llarg de tota la seva vida.

Habilitats específiques

1. Jocs i esports. Qualitats motrius personals

- Execució de diferents combinacions d'habilitats gimnàstiques i acrobàtiques.
- Característiques bàsiques i comunes de les habilitats esportives: normes, regles, aspectes tècnics i tàctics.
- Realització de tasques adreçades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics bàsics, principis tàctics bàsics i reglamentaris d'un esport col·lectiu.
- Pràctica de jocs i esports populars i tradicionals de la pròpia comunitat.
- Pràctica d'activitats esportives, individuals i col·lectives, de lleure i esbarjo.
- Respecte i acceptació de les normes i reglaments.

Les qualitats motrius personals es tracten ja d'una forma integrada dintre de diferents manifestacions preesportives i esportives entre les quals es troben activitats gimnàstiques i acrobàtiques. Els continuats canvis morfològics dels/de les alumnes demanen els continguts esmentats, i no solament al Primer Cicle d'ESO, atès que l'analitzador cinètic de l'escorça cerebral no madura fins als 14-16 anys, i en conseqüència fins i tot en aquestes edats els esquemes de moviment dels alumnes són canviants.

En integrar les qualitats motrius personals en altres continguts, es pretén de dotar els/les alumnes de segon curs d'una base esportiva genèrica, tot treballant conceptes i accions comunes a molts jocs, preesports i esports; posteriorment, i sobre aquests fonaments, s'iniciarà l'alumnat en un esport col·lectiu, sempre des d'una perspectiva de respecte vers els companys, els adversaris i el reglament.

Per oferir al discent una visió completa del terme esport, cal exposar-lo i experimentar-lo a classe des de tots els seus ves-

sants, incloent-hi l'esport *recreatiu*, en el qual la integració de tots i totes i l'ambient lúdic ha de predominar per damunt de qualsevol resultat. El joc i l'esport, com a fenomen cultural i part de la cultura autòctona de determinades zones geogràfiques, també s'inclou en els nous continguts; per fer-ho, es proposa la pràctica de jocs tradicionals de les Comunitats Autònomes i, en conseqüència, indirectament es propicia una labor investigadora i recuperadora de jocs i esports autòctons de cada zona com a patrimoni cultural d'aquesta.

2. En el medi natural

- Adquisició i posada en pràctica de tècniques bàsiques per al muntatge de tendes de campanya.
- Nocions sobre supervivència i acampada: normes de seguretat, elecció del terreny i precaucions a tenir en compte per muntar les tendes.
- El senderisme: en què consisteix? Tipus de sender, material i roba necessària. Realització del recorregut d'un sender.
- Presa de consciència dels usos i abusos de què està sent objecte el medi urbà i natural.

Una vegada consolidats els coneixements de primer curs i assentades unes quantes bases dintre d'aquest àmbit, es començarà a proporcionar informació sobre les acampades com a activitats en el medi natural; és aquí on haurà d'aplicar les destreses apreses (cordam...) en supervivència o en el muntatge de tendes de campanya.

En el desenvolupament del senderisme s'ha d'introduir i motivar l'alumnat mitjançant els senyals de rastreig apresos anteriorment; així farem un recordatori dels continguts del primer curs.

Aquests continguts demanen un tractament interdisciplinari i transversal per fer-ne un màxim aprofitament educatiu –cosa que implica més complexitat per programar i més coordinació entre docents. Així mateix, a causa de l'escassetat de material i d'espais naturals (sobretot als medis urbans) adequats per a la pràctica educativa, des d'aquest subbloc temàtic es fa indispensable la creativitat i

la innovació dels docents en EF; transformar el mateix centre o els espais propers en 'espais naturals alternatius', o reciclar materials usats són recursos que poden ajudar-nos a aconseguir millors resultats en aquest apartat.

3. Ritme i expressió

- Experimentació d'activitats encaiminades al domini, al control corporal i a la comunicació amb els altres: els gests i les postures.
- Combinació de moviments de diferents segments corporals amb desplaçaments seguint una seqüència rítmica. Execució de passos senzills de danses col·lectives.
- Acceptació de les diferències individuals i respecte davant l'execució dels altres.

En aquest curs el tractament d'aquest subbloc és més exigent amb l'alumnat. Els/les adolescents de 13 i 14 anys es troben en un període de canvis (físics, psíquics, socials...) pels quals la gran majoria tendeix a sentir inhibicions que, si perduren, poden desembocar en complexos per a tota la vida. L'experimentació de les possibilitats expressives del cos i el control i domini de la comunicació *no verbal* aconseguiran, en certa manera, que desapareguin les inhibicions esmentades i els prejudicis respecte a aquests continguts. En la mesura en què això es produeixi estarem aconseguint que cada alumne/a accepti la pròpia realitat corporal i conformi una imatge ajustada i equilibrada de si mateix/a.

En l'execució de desplaçaments, combinacions de moviments i danses, es comença a utilitzar un element de summa rellevància dins l'expressió corporal no tractat a primer curs: l'espai. Deixarem la diferenciació entre espai interior i exterior per al curs següent.

Tercer d'ESO (Segon Cicle)

Continuant amb l'organització proposada per al Primer Cicle, en aquest segon els continguts es continuen estructurant al voltant del dos mateixos grans blocs. L'única modificació es troba en la desaparició del subbloc de *Jocs i Esports i Qualitats Mo-*

trius Personals substituït pel d'*Habilitats Esportives*. La figura 2 il·lustra l'estructura dels continguts en segon cicle.

Condicció Física i Salut

1. L'escalfament general. Efectes. Elaboració i posada en pràctica d'escalfaments generals.
2. Capacitats físiques bàsiques relacionades amb la salut: resistència i flexibilitat. Classificació i mètodes d'entrenament.
3. Aplicació de sistemes específics d'entrenament de la resistència aeròbica: cursa contínua uniforme, entrenament total, cursa variable.
4. Aplicació del mètode estàtic i dinàmic al treball de flexibilitat.
5. Efectes del treball de resistència aeròbica i flexibilitat sobre l'estat de salut.
6. Reconeixement de l'efecte positiu que la pràctica d'activitat física produeix en l'organisme.

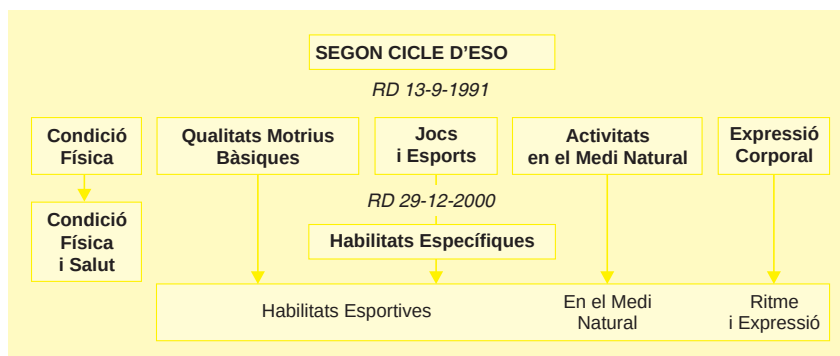
En el bloc es realitza ja un tractament integral de l'escalfament general, tant teòricament com pràcticament, i l'alumne/a és dotat de prou coneixements per abordar l'escalfament específic en el curs següent. Pel que fa a la condició física, es continua amb els continguts del curs anterior: capacitats físiques bàsiques relacionades directament amb l'estat de salut (flexibilitat i resistència aeròbica). La complexitat d'aquestes augmenta amb l'aplicació de sistemes d'entrenament específics per al desenvolupament de les capacitats esmentades, encara que continuen sense tractar-se ni la força ni la velocitat. Des d'un enfocament de l'actitud, es pretén de consolidar en els discent una certes normes i valors que augmentin el nivell d'adhesió a la pràctica d'activitat físicoesportiva, no solament en edat escolar, sinó durant tota la vida.

Habilitats Específiques

1. *Habilitats esportives*
 - a) Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports a practicar.
 - b) Realització d'activitats cooperatives i competitives adreçades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i tàctics d'un esport col·lectiu.
 - c)

Figura 2.

Comparativa dels blocs de continguts d'Educació Física en el Segon Cicle d'ESO.



- Pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge d'un esport col·lectiu.
- d) Pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge d'un esport individual o d'adversari.
 - e) Tolerància i esportivitat per damunt de la recerca desmesurada dels resultats.

El caràcter dels continguts d'aquest subbloc canvia respecte als de cursos anteriors; tal com indica el seu nom *–Habilitats Esportives–* es deixa de banda el tractament específic de les qualitats motrius, i hom les integra en diferents esports. A segon cicle, després d'haver posat les bases en el Primer, ja es preconitza un tractament de les habilitats motrius específiques.

El currículum deixa a elecció del docent la tria de l'esport o els esports a impartir d'acord amb el que aquest consideri oportú, encara que sí que prescriu el tractament d'aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports escollits. A més a més, a diferència dels cursos anteriors, en els continguts s'inclou l'aprenentatge obligatori d'un esport individual o d'adversari, com a mínim.

2. En el medi natural

- a) Adquisició de tècniques bàsiques d'orientació: lectura de mapes, orientació de mapes i realització de recorreguts d'orientació.
- b) Nocions bàsiques sobre orientació. Normes de seguretat a tenir en compte per a la realització de recorreguts en el medi urbà i natural.
- c) Acceptació de les normes de seguretat i protecció en la realització d'activitats d'orientació.

A Tercer s'ha de donar una altra visió d'aquests continguts a l'alumnat; el currículum proposa ja la iniciació als esports en la natura. Analitzant les possibilitats educatives que ens ofereixen els diferents esports, s'ha optat per posar una insistència especial en l'esport de l'orientació. La interpretació de mapes i normes de seguretat per a aquest esport són continguts propis d'aquest curs; al curs posterior s'aprofundirà sobre els conceptes esmentats.

Buscar recorreguts i materials alternatius per a la pràctica de l'orientació es fa imprescindible en la majoria dels instituts de Secundària, per la qual cosa, com hem assenyalat anteriorment, de la creativitat en aquestes classes depèn, en gran part, l'èxit dels continguts.

3. Ritme i expressió

- a) Pràctica adreçada a la presa de consciència dels diferents espais utilitzats en expressió corporal: espai interior, espai físic, espai parcial o propi i espai social.
- b) Realització de moviments combinant les variables d'espai, temps i intensitat.
- c) Pràctica de moviments globals i segmentaris amb una base rítmica.
- d) La relaxació. Pràctica del mètode de relaxació de Jacobson.
- e) Realització d'activitats rítmiques, destacant-ne el valor expressiu.

El tractament de l'espai, que va començar al segon curs, es fa molt més exhaustiu en aquest. A més a més, s'ha de combinar amb altres variables pròpies de les activitats expressives, com ara el temps i la intensitat.

D'aquesta manera, es pretén una assimilació de continguts que, en el pròxim curs, han de ser aplicats procedimentalment mitjançant el disseny i la posada en pràctica de coreografies de forma autònoma.

En els continguts s'inclou el *mètode de relaxació progressiva de Jacobson*. Quan tractem aquest tema hem de fer adonar de les nombroses aplicacions que té aquest mètode en tota la vida quotidiana, i no només aplicat a les activitats físiques.

Quart d'ESO (Segon Cicle)

Els continguts d'aquest bloc temàtic a l'últim curs de l'ESO augmenten en complexitat, tant qualitativament com quantitativament. Tenint en compte que l'etapa té caràcter terminal, atès que aquí finalitza l'educació obligatòria dels nostres escolars, es fa una síntesi dels principals continguts desenvolupats en cursos anteriors, tot integrant-los en nous continguts propis de quart curs. L'objectiu primordial és que tots els/les alumnes que conculguin aquesta etapa educativa hagin adquirit prou coneixements per desenvolupar la seva pròpia pràctica físicoesportiva de manera autònoma i adequada.

Condició Física i Salut

1. L'escalfament específic. Característiques. Pautes per a la seva elaboració. Realització i posada en pràctica d'escalfaments, prèvia anàlisi de l'activitat física que es realitza.
2. Capacitats físiques bàsiques relacionades amb la salut: força i resistència muscular. Concepte. Manifestacions bàsiques. Tipus d'exercicis.
3. Condicionament de la força resistència mitjançant la pràctica d'exercicis localitzats i en parelles. Elaboració d'un repertori d'exercicis de força.
4. La posició corporal en les activitats quotidianes. Anàlisi dels mals hàbits. Com corregir-los?
5. Efectes del treball de força sobre l'estat de salut.
6. Elaboració i posada en pràctica d'un pla de treball de la resistència aeròbica i la flexibilitat.
7. Presa de consciència de la importància d'evitar posicions inadequades.

Un cop dominat l'escalfament general, en aquest curs es passa al tractament i posada en pràctica de l'escalfament específic. Per a una assimilació millor, és convenient que els/les mateixos/es alumnes dissenyin i dirigeixin el desenvolupament dels seus propis escalfaments en les classes pràctiques; d'aquesta forma poden ser avaluats i corregits pel professor.

Pel que fa a les capacitats físiques, es proposa l'elaboració i posada en pràctica d'un pla de treball de les capacitats estudiades en cursos anteriors: la flexibilitat i la resistència aeròbica. A més a més, s'inclou el tractament de la força, encara que sempre des d'una perspectiva d'activitat física per a la salut.

També des d'un enfocament higiènic i preventiu, s'analitza la posició corporal en activitats no solament de la vida escolar, sinó de la vida quotidiana, tot exposant hàbits posturals nocius i la seva correcció.

Habilitats Específiques

1. Habilitats esportives

- a) Realització d'activitats encaminades a l'aprenentatge i perfeccionament de l'esport col·lectiu.
- b) Planificació de propostes d'activitats aplicables als esports que s'estan practicant, posant-les en pràctica de manera autònoma.
- c) Pràctica d'activitats esportives individuals i col·lectives de lleure i esbarjo.
- d) Planificació i organització de campionats esportius.
- e) Cooperació i acceptació de les funcions atribuïdes dintre d'una tasca d'equip.

En aquest apartat d'Habilitats Esportives es continua amb la dinàmica iniciada en el curs anterior, tot incidint en l'aprenentatge i perfeccionament d'esports col·lectius. A més a més, s'inclou la planificació i posada en pràctica d'activitats aplicables als esports esmentats i l'organització de competicions internes com a continguts específics d'aquest curs. D'aquesta forma, es pretén d'aconseguir un nivell superior d'autonomia de l'alumnat pel que fa a

organització i gestió de la seva pròpia pràctica esportiva.

Com a recordatori dels continguts de segon d'ESO, el currículum proposa la pràctica d'esports de lleure i esbarjo, per la qual cosa podem treballar sobre la base creada anteriorment i completar-la amb nous esports i activitats.

2. En el medi natural

- a) Aspectes generals a considerar en l'organització d'activitats en el medi natural.
- b) Perfeccionament i aprofundiment de tècniques d'orientació. Localització de controls seguint la simbologia internacional.
- c) Relació entre l'activitat física, la salut i el medi natural.
- d) Presa de consciència de l'impacte que tenen algunes activitats físicoesportives en el medi natural.

En aquest curs es continua educant de forma rellevant mitjançant l'esport d'orientació. Es prescriu l'aprofundiment en aquest contingut, incloent-hi ja elements claus per a l'esport esmentat, com ara els controls i la simbologia internacional.

També s'opta per fer un tractament de les activitats físiques en el medi natural en relació amb la salut. Aquest contingut ens ofereix la possibilitat de treballar de manera integrada el bloc de *Condició Física i Salut* junt amb aquest subbloc.

3. Ritme i expressió

- a) Pràctica d'activitats rítmiques amb una base musical.
- b) Directrius a seguir per a l'elaboració de dissenys coreogràfics.
- c) Creació d'una composició coreogràfica col·lectiva amb suport d'una estructura musical, incloent-hi els diferents elements: espai, temps i intensitat.
- d) La relaxació. Pràctica del mètode de relaxació de Schultz.
- e) Participació i aportació al treball en grups.

El caràcter terminal d'aquest curs implica que els continguts que han anat servint de



base en cursos anteriors, es complementin i consolidin per finalitzar-ne l'aprenentatge junt amb altres continguts que en formin part. Com s'ha assenyalat anteriorment, el tractament del temps, l'espai i la intensitat en cursos anteriors consolidarà els continguts necessaris perquè, a quart d'ESO, els/les alumnes dissenyin i posin en pràctica les seves pròpies coreografies.

També, i com a complement de les tècniques de relaxació practicades a Tercer, s'inclou entre els continguts la relaxació de Schultz. Com ja es va fer amb la relaxació de Jacobson, haurem de plantejar a l'alumnat les nombroses i útils aplicacions que té tant a la pràctica esportiva com a la vida quotidiana.

Primer de Batxillerat

Malgrat que el Batxillerat s'inclou dins allò que la normativa actual considera Educació Secundària, és una etapa educativa amb substancials modificacions respecte de l'ESO. El seu caràcter d'ensenyança *postobligatòria*, fa que els continguts tinguin un caire específic superior al de l'etapa anterior. Encara que en EF també sigui així, aquest matís es fa menys palpable que en altres àrees, ja que aquesta només forma part del currículum de primer curs.

Al Batxillerat, els continguts en EF s'estructuren de manera diferent respecte de l'ESO. Aquests s'organitzen en tres grans blocs temàtics (Condicció Física i Salut, Habilitats Esportives i Ritme i Expressió), sense incloure-hi subblocs de continguts (Figura 3).

Condicció Física i Salut

1. Realització de proves d'avaluació de la condició física saludable.
2. Beneficis i riscos de l'activitat física.
3. Pràctica de sistemes i exercicis per al desenvolupament de les capacitats físiques.
4. Planificació del treball de les capacitats físiques relacionades amb la salut. Principis i factors a considerar.
5. Elaboració i posada en pràctica, de manera autònoma, d'un programa personal d'activitat física i salut, atenent a

la freqüència, intensitat, temps i tipus d'activitat.

6. Hàbits i pràctiques socials que perjudiquen la salut: sedentarisme, consum de substàncies tòxiques, etc.
7. Acceptació de la responsabilitat en el manteniment i/o millora de la condició física.

En aquest gran bloc de continguts es dona especial importància al fet que l'alumne/a aprengui a planificar la seva pràctica d'activitat físicoesportiva de manera correcta i autònoma. Això implica que els discentos han de dominar, per l'ordre següent, els continguts corresponents a: avaluació del propi estat de condició física i salut, principis a considerar en el procés d'entrenament, unitats temporals d'estructuració de l'entrenament i relació entre volum i intensitat. Per fer-ho, ens podem valer dels coneixements adquirits en l'etapa anterior, ampliant-los amb nocions bàsiques de programació.

D'aquesta forma, dotarem els/les alumnes dels continguts adequats, perquè puguin elaborar i posar en pràctica el seu programa personal d'activitat física i salut, com indica el contingut número cinc. Aquest contingut és motivat per una concepció constructivista de l'aprenentatge, amb la qual es pretén que l'alumnat propiciï els seus propis aprenentatges mitjançant les interaccions, el tractament i l'aplicació dels continguts (Del Carmen, 1993). També es torna a incidir en algunes pràctiques nocives per a la salut, i en la implicació i responsabilitat individual que ha de tenir qualsevol persona pel que fa a la seva condició física i el seu estat de salut.

Habilitats Esportives

1. Perfeccionament dels fonaments tècnics i els principis tàctics d'un esport practicat en l'etapa anterior.
2. Aprenentatge de les tècniques bàsiques i coneixement de les regles de joc d'un esport d'esbarjo col·lectiu.
3. Pràctica de tècniques específiques d'activitats de pala i/o raqueta.
4. Perfeccionament i aprofundiment d'una activitat en el medi natural.
5. Planificació i organització d'activitats en el medi natural.
6. Anàlisi de les sortides professionals relacionades amb l'activitat física.
7. Valoració de la incidència de la pràctica habitual d'un esport en la salut.

En aquest bloc es continua treballant sobre el que s'ha après en l'etapa anterior respecte dels esports i de les activitats en el medi natural. Cal aprofundir en algun dels esports col·lectius apresos en l'etapa anterior, a més a més d'aprendre algun esport d'esbarjo col·lectiu.

Encara que també es deixa espai per al tractament de les activitats en el medi natural i de la salut, l'apartat més nou respecte del currículum anterior és el tractament de les sortides professionals relacionades amb l'activitat física com a contingut específic d'aquest curs. L'esport, en totes les seves vessants, és un fenomen cultural i econòmic que està emergint al mateix ritme que avança la societat contemporània; per tant, cada vegada són més els sectors econòmics i els llocs de treball que s'originen al voltant de l'esport, de forma que a hores d'ara ja constitueix una de les possibles sortides laborals dels/de les nostres alumnes.

Figura 3.

Comparativa dels blocs de continguts d'Educació Física a Batxillerat.



Ritme i Expressió

1. El ritme. Efectes sobre l'activitat física.
2. Manifestacions rítmiques. Origen i evolució històrica.
3. Pràctica de moviments dansats.
4. Exploració i utilització de l'espai i el temps com a element d'expressió i comunicació.
5. Realització d'activitats físiques, utilitzant la música com a fons i/o suport.
6. Elaboració i representació d'una composició individual o col·lectiva.
7. Reconeixement del valor expressiu i comunicatiu de les activitats practicades.

En aquest tercer bloc es fa un tractament d'alguns continguts més específic que no pas en l'etapa anterior. Es pretén de posar les bases perquè l'alumnat assimili continguts, com ara el ritme, i el combini amb la música i els moviments bàsics de danses; es finalitzarà amb l'elaboració, per part dels discent, del disseny i la representació d'una composició. Com que en el curs anterior van haver de realitzar coreografies, en aquest hauran d'utilitzar elements més complexos i d'una riquesa estètica superior.

Conclusions

Després de la lectura i l'anàlisi d'allò que hem exposat anteriorment, podem extreure les conclusions següents:

- El naixement del nou RD 3473/2000, que modifica el currículum de l'EF respon a la necessitat d'**adaptar més i millor l'àrea a les necessitats de la societat actual**, tot utilitzant l'esport i l'activitat física com a mitjà per al desenvolupament de la salut i personal dels ciutadans.
- El Reial Decret present dona un nou caràcter a l'Educació Física, i preconitza un tractament exhaustiu de la **salut**; la relaciona amb qualsevol manifestació física i/o esportiva i impregna gairebé tots els blocs o subbloques de continguts, amb l'educació per a la salut. Per això, el bloc de *Condició Física i Salut* se centra en el desenvolupament de les capacitats físiques relacionades directament amb la salut, deixant de banda d'altres, com la velocitat. A més a més, s'inclouen as-

pectes ergonòmics molt útils per a l'alumnat, però, se n'obliden d'altres de gran importància per a la salut i que el currículum anterior prescrivia, com ara la relació de l'activitat física amb la nutrició, la prevenció i el tractament de lesions o els primers auxilis.

- Es realitza **diferenciació entre el currículum de Primer i de Segon curs** d'ESO pel que fa a continguts, malgrat que són considerats com a un únic cicle, i per tant, persegueixen els mateixos objectius.
- La seqüenciació dels continguts per cursos suposa una valuosa orientació per al docent pel que fa a l'adaptació del nivell i a la temporització d'aquests per a cada curs; però l'**absència de classificació dels continguts** en *Conceptes, Procediments i Actituds*, pot suposar un retorn a concepcions educatives obsoletes avui dia. Tradicionalment, als instituts han prevalgut més els conceptes, o, en el cas de l'EF, els *procediments*, mentre que, dissortadament, les *actituds* queien en l'oblit. Perquè això no passi, els professionals de l'àrea hem de posar una cura especial a realitzar un tractament integral de tots els tipus de continguts, encara que no es facin explícits com a tals en les programacions.
- Al bloc *Condició Física i Salut* es prescriu una estructuració (selecció i seqüenciació) de continguts, al llarg de l'etapa, pel que fa a les Capacitats Físiques Bàsiques, desordenadament i separatament. Tenint en compte els principis pedagògics sobre els quals es recolza la LOGSE, caldria fer referència a J. Brunner (1972) i el seu "**Curriculum a Espiral**", que consisteix a impartir els mateixos continguts al llarg dels diferents cursos de l'etapa educativa però elevat-ne la complexitat a mesura que augmenten els cursos. D'acord amb aquest supòsit, a primer curs hauríem de presentar als/a les alumnes totes les capacitats físiques relacionades amb la salut, i, en cursos posteriors, aprofundir-ne i augmentar-ne els coneixements.
- Segons la LOGSE els continguts han de ser interpretats com a mitjans educatius per a la consecució dels objectius. Un dels objectius generals que persegueix

l'EF (objectiu número 3 del RD 3473/2000) a l'ESO és aconseguir que tots els alumnes i les alumnes, quan finalitzin el seu període d'escolarització, siguin capaços de **planificar la seva pràctica d'activitat físicoesportiva de manera autònoma i adequada**. Per fer-ho, cal que els discent, siguin capaços de realitzar una valoració objectiva de la seva condició física i dominar alguns conceptes bàsics sobre planificació esportiva. Aquest aspecte hauria de fer-se palès en la selecció i seqüenciació dels continguts a l'ESO, atès que en els blocs de l'etapa esmentada s'obvien aquests continguts, que no es presenten fins a Primer de Batxillerat. Coneixent el caràcter terminal de l'ESO si un alumne/a no arriba a Batxillerat, no tindrà la possibilitat d'accedir als coneixements bàsics que li permetin de planificar la pròpia pràctica físicoesportiva? Per tant, si els docents apliquem els continguts tal com prescriu el nou RD, aconseguirem, al final de l'etapa, que els alumnes desenvolupin les capacitats exposades als objectius generals d'àrea?

- És inviable de tractar el gran volum de continguts exposats per a cada curs amb la irrisòria **assignació de dues hores setmanals per a EF**. Si l'administració prescriu uns objectius, continguts i criteris d'avaluació a complir, que hi sigui conseqüent i que proporcioni el temps necessari perquè, si més no, l'alumnat pugui accedir als continguts i tingui oportunitat d'aconseguir les capacitats exposades als objectius generals d'àrea.

Bibliografia

- Blanch, X.: *Cinc cèntims sobre la reforma educativa*, Barcelona: Proa, 1998.
- Brunner, J.: *El proceso de la educación*, Mèxic: Uthea, 1972.
- Del Carmen, L.: *La planificación de ciclo y cursos*, Barcelona: Grà. ICE, Universidad de Barcelona, 1993.
- Llei Orgànica 1/1990, de 3 d'octubre, d'Ordenació General del Sistema Educatiu, *BOE* (4 d'octubre).
- Reial Decret 1345/1991, de 6 de setembre, pel qual s'estableix el Currículum de l'Educació Secundària Obligatoria, *BOE* (13 de setembre).
- Reial Decret 3473/2000, de 29 de desembre, pel qual s'estableixen les ensenyances mínimes de l'Ensenyança Secundària, *BOE* (16 de gener de 2001).



Paraules clau

força dinàmica màxima, desentrenament, entrenament, alt rendiment esportiu, competició, tennis

Efectes de la competició sobre la força dinàmica màxima en el jugador de tennis d'elit. Estudi d'un cas

■ JOAQUÍN SANCHIS MOYSI

Departament d'Educació Física.
Universitat de Las Palmas de Gran Canària

Abstract

The main purpose of this study was to analyse the effects of tennis competition on the maximal dynamic strength in a high level (in this moment top 100, WTA ranking) female tennis player of 15 years old. Furthermore, we present the improvements on maximal dynamic strength after 12 weeks of weight-lifting strength training and we compare it with the maximal dynamic strength during a competitive phase of the season.

Tennis is a sport that demands explosive strength in a large number of repetitive movements. Power refers to the ability of the neuromuscular system to produce the greatest possible impulse in a given time period. In tennis, the time period depends on the resistance or the load against which the tennis player has to work (the racket, the velocity of the ball and the body weight) and the distribution of the movement acceleration. Some studies using electromyography have reported that the strength generation in tennis strokes depends on the neuromuscular activation in the initial phases of the arm acceleration in every stroke, despite that tennis strokes are not ballistic movements. A possibility to improve and keep a high maximal dynamic strength is via a well designed strength training program during the whole season. Different strength tests give specific information about the fitness level of the tennis player and also shows where and when modify the training program. In this present "care study", we measured maximal dynamic strength in the muscles that have a relevant participation in tennis strokes, using the strength tests that have a high specificity for tennis strokes, according to the specialized bibliography.

Key words

maximal dynamic strength, detraining, training, sport performance, competition, tennis

Resum

L'objectiu d'aquest article és mostrar els efectes de la competició sobre la força dinàmica màxima (FDM) en una jugadora de tennis de 15 anys d'edat que va obtenir importants resultats esportius (actualment top 100 del rànquing WTA). Per fer-ho, es presenten les millores de la FDM després de realitzar un entrenament amb sobrecàrregues durant 12 setmanes i es comparen amb els valors de FDM mesurats durant el període competitiu.

El tennis és un esport que requereix desenvolupar elevats nivells de força repetidament en períodes de temps curts. La potència és l'habilitat del sistema neuromuscular per produir el major impuls possible en un temps donat. Aquest espai de temps depèn de la càrrega a què ens oposem (en el tennis, la raqueta, l'impacte de la pilota i el pes del cos durant el desplaçament) i de les necessitats d'acceleració del moviment. Alguns estudis realitzats amb electromiografia han observat que en el tennis la força d'impacte de la pilota ve determinada per l'activació neuromuscular en les primeres fases d'acceleració del braç en cada tipus de cop, però que tanmateix, es tracta d'un moviment no balístic. Possiblement per això, davant la necessitat d'activar el múscul de forma màxima en el mínim de temps possible, els tennistes haurien de tractar de millorar i mantenir la FDM en determinades fases de la temporada.

Diversos tests d'avaluació de la condició física poden facilitar al preparador físic informació específica sobre la condició física dels tennistes i sobre la seva evolució amb l'entrenament. En el cas que presentem, es va mesurar la FDM dels músculs més implicats en l'execució dels diferents tipus de cop; vam utilitzar els tests de força que, segons la bibliografia especialitzada, són més específics per al tennis.



Introducció

El tennis és un esport que es juga a una gran velocitat i que requereix realitzar repetides contraccions musculars d'alta intensitat en cada cop a la pilota. Diversos estudis han observat que els millors jugadors aconsegueixen de desplaçar amb més velocitat la pilota, perquè la musculatura implicada s'activa de forma màxima a l'inici del gest tècnic en tots els tipus de cop (Beillot i cols., 1978; Van Gheluwe i Hebbelink, 1986). A més a més, els jugadors d'elit tenen una coordinació neuromuscular més eficaç, cosa que els permet de mantenir durant més temps la punta de força amb curts períodes d'activació, respecte als jugadors de nivell mitjà. Algunes investigacions han demostrat que entrenant la força dinàmica màxima (FDM) es podria millorar la velocitat d'activació neuromuscular en les primeres fases d'una contracció muscular màxima (Moritani i Devries, 1979; Moritani i cols., 1987; Moritani i Muro, 1987; Schantz i cols., 1989; Narici i cols., 1989; Moritani 1992; Hakkinen i cols., 1996). D'altra banda, se sap que el desentrenament produeix una disminució de la FDM en curts períodes de temps (Hakkinen i Komi, 1983a i 1983b, Hakkinen i cols., 1985; Narici i cols., 1989; Schmidtbleicher, 1985; Schmidtbleicher, 1992). En aquest treball presentem un exemple de com va evolucionar la FDM durant les primeres fases de la competició i al final de la temporada en

una jugadora de tennis d'alt nivell de 15 anys d'edat, en realitzar un entrenament de FDM.

La interacció entre la força muscular i les forces externes implica accions en què es desenvolupen exercicis estàtics (les articulacions implicades en l'acció muscular no modifiquen el seu angle durant l'exercici) i exercicis dinàmics (produeixen un augment o una disminució de l'angle de les articulacions implicades en l'exercici). Dins la categoria d'exercicis dinàmics, el terme "concèntric" s'utilitza tradicionalment per identificar una acció d'escurçament del múscul i el terme "excèntric" s'utilitza per a accions d'allargament del múscul. A més a més, en nombroses ocasions els músculs actuen primer excèntricament i tot seguit concèntricament. La combinació de contraccions musculars excèntriques i concèntriques formen un tipus natural de funció muscular anomenat cicle d'estirament-escurçament (Asmussen i cols., 1976; Cavagna i cols., 1976; Cavagna, 1978; Edman i cols., 1978; Aura i Komi, 1986; López Calbet i cols., 1995a; López Calbet i cols., 1995b; Horita i cols., 2001 [Taula 1]). En el tennis, els jugadors utilitzen sovint la contracció muscular excèntrica per frenar el moviment del braç després de copejar la pilota, per esmorteir un desplaçament o per estabilitzar el cos, i la contracció muscular concèntrica per accelerar el braç en copejar la pilota o per iniciar un desplaçament. (Taula 2)

La força dinàmica màxima (FDM) ens indica la resistència que ha de vèncer un subjecte per desplaçar una càrrega una única vegada i s'expressa en Newtons (N). Quan no es disposa d'instruments adequats de mesura, la FDM es pot expressar en kg i s'acostuma a considerar com el valor d'1 repetició màxima (1 RM; vegeu l'excel·lent revisió de González Badillo, 2000). D'altra banda, la punta màxima de força és la màxima força voluntària que s'aplicarà per desplaçar una càrrega determinada. Tal com escriu González Badillo (2000), "si mesurem la força aplicada amb càrregues inferiors a aquella amb què hem mesurat la FDM, ens trobarem amb un seguit de valors, cadascun dels quals serà un mesurament de la màxima força voluntària dinàmica però relativa, ja que sempre existirà un valor superior de força dinàmica". Per tant, un subjecte tindrà un sol valor de FDM, però tants valors de força dinàmica relativa

Taula 1.

Classificació dels tipus d'acció muscular d'acord amb el tipus d'exercici que es realitzi (modificat de Kunttgen i Komi 1992).

EXERCICI	ACCIÓ MUSCULAR	LONGITUD DEL MÚSCUL
Dinàmic	• Concèntrica • Excèntrica • Excèntrica-concèntrica	• Incrementa • Disminueix • Incrementa i disminueix
Estàtic	• Isomètrica	• No canvia

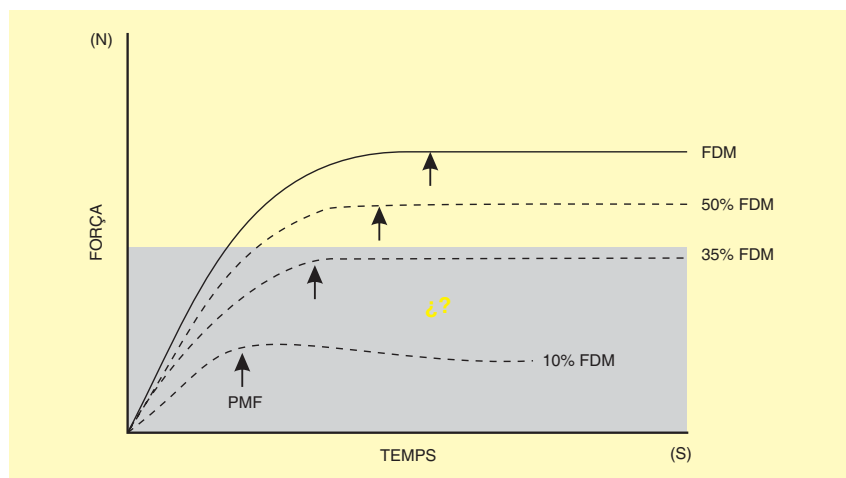
Taula 2.

Participació de la musculatura de les extremitats superiors en els diferents tipus de cop en el tennis.

TIPUS DE COP		MUSCULATURA IMPLICADA		ESTUDIS
		FASE CONCÈNTRICA	FASE EXCÈNTRICA	
DRIVE		Pectoral major, deltoide anterior, bíceps braquial, rotatoris interns de l'espatlla.	Dorsal ample i deltoide mitjà, serrat anterior.	Anderson, 1970; Van Gheluwe i Hebbelink, 1986; Ariel i Braden, 1979; Roetert i Ellenbecker, 1998.
REVÉS	1 MÀ	Romboide, trapezis mitjans, deltoide posterior, deltoide mitjà, rotatoris externs de l'espatlla, tríceps, serrat anterior.		Roetert i Ellenbecker, 1998; Gunderson, 1972; McLaughlin, 1978; Groppel, 1986; Roswald, 1974; Groppel, 1978.
	2 MANS	Braç dominant: romboide, trapezis mitjans, deltoide posterior, deltoide mitjà, rotatoris externs de l'espatlla, tríceps, serrat anterior. Braç no dominant: pectorals, deltoide anterior, rotatoris interns de l'espatlla.		
SERVEI		Flexors de l'espatlla, pectorals, rotatoris interns de l'espatlla, tríceps, flexors de canell.		Roetert i Ellenbecker, 1998; Van Gheluwe i Hebbelink, 1986; Bartlett i cols., 1990.

Figura 1.

Evolució de la FDM relativa i el PMF per a càrregues inferiors a la FDM. (A la zona ombrejada es mostra la franja en la qual possiblement s'hauria de realitzar l'entrenament de FDM relativa per al tennis).


Taula 3.

Sessions d'entrenament de força setmanals realitzats per jugadors de tennis durant els torneigs, segons categories, sexe i mena de superfícies de joc (modificat de Roetert i Ellenbecker, 1999).

CATEGORIA DEL JUGADOR	SEXE	TIPUS DE TORNEIG	TIPUS DE SUPERFÍCIE	NOMBRE SESSIONS SEMANALS
Professional	Femení	Gran Slam	—	—
		Circuit WTA	Clay	2
			Hard	2-3
	Baró	Gran Slam	—	2
		Circuit ATP	Clay & Hard	2-3
			Grass	1-2
Júnior Rànquing Nacional	Baró	—	Clay & Hard	2-3
Collegiate player's (USA)	Femení	Circuit d'estiu	Clay & Hard	2
		Torneigs per equips	—	3

Taula 4.

Característiques generals de la jugadora de tennis abans de començar l'entrenament de FDM.

Edat (anys)	15
Pes (kg)	60,8
Alçada (cm)	171,5
VO ₂ màx (ml·kg ⁻¹ ·min ⁻¹)	40

com càrregues utilitzi per mesurar-la i una punta de força determinada per a cadascuna de les càrregues (figura 1). Doncs bé, dins de les puntes de força que podem

trobar-nos n'hi ha una que té una rellevància especial en el rendiment esportiu i és el que ha d'aconseguir l'esportista quan realitza un gest tècnic específic (González Badillo, 2000). Per tant, un dels objectius de l'entrenament de força en el tennis hauria de ser adaptar la punta de FDM relativa necessària per a un copejament òptim de la pilota. En aquest sentit, caldria tenir en compte els temps de contacte de la pilota amb la raqueta que es donen en els diferents tipus de cop en el tennis (Brannigan i Adali, 1981; Liu, 1983; Grabner i cols., 1983), igual com les deman-

des de força, segons el pes de la raqueta, el tipus de gest tècnic, el temps per realitzar el moviment de copejament, etc. Tanmateix, encara no hi ha prou estudis com per conèixer amb exactitud aquestes demandes en el tennis, ni l'entrenament de força més adequat (tipus d'exercicis i característiques generals de l'entrenament). Potser, una alternativa seria millorar i controlar l'evolució de la FDM tot al llarg de la temporada, perquè quan s'aproximi la competició únicament calgui millorar la capacitat per aplicar força davant de càrregues més lleugeres i aconseguir valors de força més elevats.

La pèrdua de força com a conseqüència del desentrenament durant la competició és un dels aspectes que s'haurien de tenir en compte en la preparació física dels tenistes. No és difícil de veure que molts jugadors de tennis d'alt nivell joves, que estan en plena progressió no aconsegueixen de millorar la seva condició física paral·lelament. Un entrenament de força adequat en els períodes competitiu pot facilitar una transferència millor de les adaptacions aconseguides abans de la competició. Alguns autors han observat que es pot controlar la pèrdua de força durant els períodes competitiu realitzant dues sessions d'entrenament de força setmanals (Schmidtbleicher, 1992). D'altra banda, Groppe (1989) va proposar que els jugadors de tennis havien de realitzar 1-2 sèries de 12-15 repeticions de baixa intensitat a la setmana. A més a més, Roetert i Ellenbecker (1999) van aportar dades sobre l'entrenament de força que van realitzar jugadors de tennis de diferent nivell d'acord amb el tipus de superfície on es disputés el torneig. (Taula 3) Els objectius d'aquest treball són mostrar els resultats d'un programa d'entrenament de FDM en una jugadora de tennis d'elit jove que està aconseguint importants resultats esportius. Així mateix, pretenem d'analitzar els efectes de la competició sobre la FDM en el tennis.

Material i mètodes

A la taula 4 es resumeixen les característiques generals de la jugadora de tennis abans de començar l'entrenament de

Taula 5.

Distribució setmanal dels exercicis amb sobrecàrregues realitzats durant l'entrenament de FDM (dies de descans: dimecres, dissabtes i diumenges).

FDM. Es va determinar el % de greix corporal i la massa muscular del subjecte en finalitzar l'entrenament de FDM i en finalitzar la temporada, mitjançant absorciometria fotogràfica dual de raigs X (Hologic QDR-1500, Massachusetts), tal com hem descrit anteriorment (Sanchis i cols., 1998).

La jugadora no havia entrenat FDM abans de començar l'entrenament de força. En correspondència amb allò previst a la programació, es va realitzar un període de familiarització amb els exercicis seleccionats, de 6 mesos de durada, amb una freqüència d'una o dues sessions setmanals, en les quals es van realitzar aleatòriament els exercicis esmentats, però sense sobrecàrregues i durant curts períodes de temps. Durant l'entrenament de FDM es van realitzar quatre sessions d'entrenament setmanals (una diària) i es van alternar les sessions de treball de la musculatura del tren superior i inferior (Taula 5). A la taula 6 es presenten les característiques generals del programa d'entrenament de FDM. Es va alligonar la jugadora sobre la importància de realitzar tant l'entrenament de FDM com els tests de control sempre a la màxima velocitat possible, a més a més, totes dues tasques

Taula 6.

Característiques generals de l'entrenament de FDM.

INTENSITAT DE TREBALL (% 1 RM)	NOMBRE DE SÈRIES	NOMBRE DE REPETICIONS	DESCANS (min)	VELOCITAT DE L'EXECUCIÓ
70-80 %	3-5	8	5	Molt alta

es van realitzar sempre en presència del preparador físic. El programa d'entrenament de FDM va tenir una durada de 12 setmanes. (Taula 7)

En el temps que va durar l'entrenament també es van disputar torneigs. Durant els torneigs no es va realitzar cap entrenament amb sobrecàrregues. En finalitzar aquest període d'entrenament la jugadora va continuar entrenant FDM irregularment d'acord amb les possibilitats que ofería el calendari de competició.

Es van realitzar exercicis amb sobrecàrregues de les extremitats superiors i inferiors (Taula 8, exercicis 1-8 i 9-12, respectivament). El criteri de selecció dels exercicis va ser que la musculatura implicada estigués específicament relacionada amb l'execució tècnica d'algun dels diferents tipus de cop, a excepció dels de l'extremitat inferior per als quals es van utilitzar exercicis de caràcter general.

Test de força

Es va mesurar la FDM mitjançant un test de repeticions màximes abans de començar el programa d'entrenament i cada 3-4 setmanes. En alguns exercicis es van realitzar menys tests per circumstàncies diverses. A la taula 7 es presenta la periodització dels tests durant el programa d'entrenament. En finalitzar cada setmana d'entrenament es realitzava un test de 3 RM per ajustar les càrregues d'entrenament de la setmana següent. També es va determinar la FDM en finalitzar la temporada (11 mesos després d'haver iniciat l'entrenament de FDM) en tots els exercicis proposats menys en el d'"elevació de talons a peu dret", que no es va poder realitzar.

Test de repeticions màximes. Per conèixer la 1 RM de cada subjecte es va realitzar un test de repeticions màximes

Taula 7.
Distribució de l'entrenament de FDM i competicions en què va participar la tennista durant el període d'entrenament, ubicació dels tests de força (T1-T6).

NOVEMBRE				DESEMBRE				GENER				FEBRER				MARÇ			
Entrenament FDM	Master Nike Fase Final (Holanda)	Entrenament FDM	WTA	Entrenament FDM	Campionat d'Espanya Absolut	Copa Continental Junior	Orange Bowl	Entrenament FDM	Entrenament FDM	Entrenament FDM	Entrenament FDM	Torneig Sub 16 (França)	Entrenament FDM	Campionat Nacional per Equipos Cadets	Entrenament FDM	Entrenament FDM	Entrenament FDM		
1a setmana (3-12)	14-16	2a setmana (18-27)	29-1	3a setmana (2-5)	6-8	10-13	14-24	4a setmana (22-4)	5a setmana (5-11)	6a setmana (12-18)	7a setmana (19-29)	31-8	8a setmana (9-21)	23-1	9a setmana (2-7)	10a setmana (8-14)	11a setmana (15-21)		



Taula 8.

Exercicis amb sobrecàrregues per a l'entrenament de la força en el tennis.

DESCRIPCIÓ GRÀFICA DE L'EXERCICI	NOM DE L'EXERCICI	DESCRIPCIÓ TÈCNICA DE L'EXERCICI	GRUPS MUSCULARS QUE HI INTERVENEN
	1. Elevacions frontals amb manuelles.	Es pot realitzar dempeus o assegut (millor assegut). Es requereixen dues manuelles del mateix pes, una a cada mà. Amb els braços estesos i el palmell de la mà en direcció al terra elevar els braços cap al davant, alternativament.	Deltoide (feix anterior i porció mitjana), serrat major i romboide.
	2. Elevacions laterals amb manuelles.	Es pot realitzar dempeus o assegut (millor assegut). Es requereixen dues manuelles del mateix pes, una a cada mà. Amb els braços estesos i el palmell de la mà en direcció al terra elevar els braços lateralment simultàniament.	Deltoide (feix anterior i porció mitjana), trapezi.
	3. Pressió inclinada amb manuelles.	Ajagut en un pla inclinat (45°). Amb una manuela a cada mà, els braços estesos a l'alçada del pit i perpendiculars al terra, flexionar els colzes mantenint els braços en abducció de 90° i l'avantbraç perpendicular al terra en arribar a la màxima flexió.	Pectoral major, feix claviclar del pectoral major, serrat major, tríceps (porció llarga, vast intern), deltoide (porció mitjana, feix anterior).
	4. Pressió amb manuelles sobre banc pla.	Ajagut paral·lel al terra. Amb una manuela a cada mà, els braços estesos a l'alçada del pit i perpendiculars al terra, flexionar els colzes mantenint els braços en abducció de 90° i l'avantbraç perpendicular al terra en arribar a la màxima flexió.	Pectoral major.
	5. Politja rere clatell.	Assegut, amb les mans subjectant una barra, separades més enllà de l'alçada de les espatlles i els braços estesos, flexionar els braços portant la barra fins a darrera del cap.	Dorsal ample, rodó major, flexors d'avantbraços, romboïdes, trapezis.
	6. Rem horitzontal a una mà amb manuelles.	Una mà i la cama del mateix costat recolzades en un banc, la cama contrària a terra. El braç lliure està, perpendicular al terra i subjectant una manuela, esquena recta. Flexionar el braç paral·lel al cos elevat el colze per sobre del cos en el punt de màxima flexió.	Dorsal ample, rodó major, deltoide posterior, trapezi, romboide.
	7. Extensió rere clatell amb manuela.	Es pot realitzar dempeus o assegut (millor assegut). Amb un braç estès, tocant al cap i perpendicular al terra, subjectant una manuela. El braç contrari controlant el desplaçament lateral del braç que realitza l'exercici. Flexionar el colze fins a 100° aproximadament. Sense separar-lo del cap i mantenint-ne la perpendicularitat.	Tríceps (vast extern, porció llarga), anconal.
	8. Rull de bíceps concentrat amb recolzament a la cuixa.	Es pot realitzar amb un genoll a terra o assegut (millor assegut). Un braç està perpendicular al terra subjectant una manuela. El colze d'aquest braç en contacte amb la part interna de la cama del mateix costat. Es realitza una flexió màxima del colze alhora que es fa una rotació interna de l'avantbraç.	Bíceps braquial, braquial anterior.
	9. Elevació de talons dempeus en màquina.	Dret, amb un pes situat sobre les espatlles, les puntes dels peus recolzades en una falca. Realitzar flexions i extensions de turmell amb la màxima amplitud.	Bessó (intern, extern), soli.
	10. Extensions de quàdriceps en màquina.	Assegut, amb les cames flexionades i amb una càrrega recolzada en la porció anterior del panxell de la cama. Realitzar flexions i extensions de genoll amb amplitud.	Quàdriceps (vast extern, crural).
	11. Rull de cames ajagut.	Ajagut de bocaterrosa, cames esteses, amb una càrrega recolzada en la porció inferior del panxell. Realitzar flexions i extensions de genoll amb amplitud.	Bíceps crural (porció llarga i curta), semitendinós, semimembranós, bessó.
	12. Pressió de cames inclinada.	Amb l'esquena recolzada en un pla inclinat, maluc flexionat 90°, cames esteses i separades a l'alçada de les espatlles amb una càrrega a la planta dels peus. Realitzar flexions i extensions de genoll amb amplitud.	Quàdriceps (vast intern i extern, crural, recte anterior), gluti major.

(de 3 a 12) amb tres nivells de càrrega diferents. La càrrega inicial es va calcular de tal manera que el subjecte pogués desplaçar-la com a màxim 12 vegades. Des d'aquest moment s'anava augmentant la càrrega progressivament fins que el subjecte només podia desplaçar-la correctament aproximadament 3 vegades en l'última sèrie (3 RM). En cada sèrie realitzada es va anotar la càrrega i el nombre de repeticions realitzades. Entre sèries es va permetre un descans de 5 minuts cada un, com a mínim, segons les necessitats del subjecte, per aconseguir una recuperació completa. Posteriorment, es va determinar la càrrega corresponent a 1 RM per extrapolació de la relació semilogàrmica (càrrega/ln nombre de repeticions. Per a una descripció més detallada vegeu Sanchis 1998).

Resultats

A la *figura 2 i 3* es mostren els resultats dels tests realitzats en les extremitats superiors i inferiors del cos, respectivament. L'ajustament lineal entre la relació càrrega/ln nombre de repeticions va ser sempre molt bo (en general, $r^2 > 0,90$).

La FDM va millorar en finalitzar l'entrenament en tots els exercicis realitzats, tant en les extremitats superiors com inferiors. Tanmateix, en la majoria dels exercicis aquests increments de força no van tenir una progressió contínua sinó que es van alternar períodes de guany i de pèrdua de força durant les setmanes que va durar l'entrenament (*figures 4 i 5*). Únicament en els exercicis de "premsa inclinada" i "pectorals en pla inclinat" van augmentar linealment. A la *taula 9* es mostren els percentatges de variació de la força entre tests consecutius per a cada exercici, així com en finalitzar l'entrenament en relació al nivell de força inicial.

En acabar la temporada els valors de FDM van disminuir tant en els exercicis de cames com en els de les extremitats superiors, una mitjana d'un 18 % i un 22 %, respectivament, en relació a la 1 RM realitzada en el test 6 del programa d'entrenament (*Taula 10, figures 6 i 7*). Únicament en l'exercici de "polítil·la rere clau" la 1 RM del test 6 no va variar.

La massa magra total, el % de greix corporal i el pes corporal van disminuir lleugerament des del final de l'entrenament de FDM fins al final de temporada. (*Taula 11*)

Discussió

Fins que es pugui entrenar específicament la FDM d'acord amb el gest tècnic individual, una alternativa per millorar aquesta qualitat física i per poder controlar-ne l'evolució és l'entrenament amb sobrecàrregues. Per fer-ho, hem seleccionat els exercicis amb sobrecàrregues que, segons la bibliografia especialitzada, treballen específicament la musculatura que intervé en els moviments propis del tennis. En aquest sentit, nombrosos autors han analitzat, des d'un punt de vista biomecànic i mitjançant electromiografia, com és la musculatura implicada en l'execució dels diferents tipus de cop en el tennis (*Taula 2*). Encara que la major part de les investigacions s'han centrat a estudiar la participació dels músculs de l'extremitat superior, tots els treballs realitzats coincideixen a assenyalar que la intervenció dels músculs de les cames (soli, bessons, quàdriceps i glutis, fonamentalment) i del tronc (abdominals i lumbar), són de vital importància per aconseguir una velocitat superior en el desplaçament de la pilota (Quin, 1986). Pel que fa a la musculatura abdominal, el seu entrenament és de vital importància en el tennis per les seves múltiples implicacions (Adams i cols., 1980; Bogduk i Macintosh, 1984; Farfan, 1995; Shields i Heiss, 1997; per a revisió vegeu Dorado i cols., 2001a, en impremta). D'una banda, permet d'estabilitzar el cos en els desplaçaments i en copejar la pilota, a més a més incrementa la velocitat de rotació del tronc en el moment del cop i prevé lesions específiques de la columna lumbar (Knudson i Blackwell, 2000; Elliot, 2001), possiblement una de les lesions que poden resultar més perjudicials en el tennis (per a revisió vegeu *Clinics in Sports Medicine -Raquet Sports-*, 1995; Sanchis Moysi i cols., 1996). Sobre aquesta qüestió, hem comprovat recentment que el contingut mineral ossi (BMC) i la densitat mineral òssia (BMD) en les vèrtebres lumbars (L2-L4), en la pelvis i en el cap i el coll del fèmur és

més gran en tennistes professionals que no pas en subjectes sedentaris (López Calbet i cols., 1998; Sanchis Moysi i cols., 1998), diferències que es prolonguen fins l'edat adulta en barons que practiquen el tennis com a "hobby" (Sanchis Moysi i cols., 1999), però no en dones de la mateixa edat (Sanchis Moysi i cols., 2001; Dorado i cols., 2001b). Aquestes variacions en el BMC i en la BMD també s'han observat en el braç dominant comparat amb el no dominant dels jugadors de tennis (tant en professionals com en amateurs adults de tots dos sexes), acompanyades per un increment de la massa muscular (Calbet i cols., 1998; Sanchis Moysi i cols., 1998; Sanchis Moysi i cols., 1999; Sanchis Moysi i cols., 2001; Dorado i cols., 2001B). A la *taula 8* es proposen un conjunt d'exercicis amb sobrecàrregues per a l'entrenament de força en el tennis que han estat seleccionats en correspondència amb els criteris esmentats anteriorment. Tanmateix, l'entrenament amb sobrecàrregues, pot tenir efectes positius (transferència) sobre el rendiment en el tennis? Encara no ho sabem amb exactitud. Existeixen pocs treballs que hagin analitzat els efectes d'un programa d'entrenament de força sobre el rendiment en el tennis. Recentment, en un excel·lent treball, Kraemer i cols. (2000) van analitzar els efectes de tres tipus d'entrenament de força realitzats durant 9 mesos sobre la velocitat de desplaçament de la pilota en jugadors de tennis joves de nivell mitjà. Aquests autors van observar, al final de l'entrenament, petites correlacions entre la velocitat de la pilota i els exercicis amb sobrecàrrega seleccionats.

Nombroses investigacions amb electromiografia s'han centrat en l'anàlisi de l'activació neuromuscular dels músculs més implicats en la realització dels diferents tipus de cop (vegeu revisió a Sanchis Moysi i cols., 1996). Així, s'ha observat que determinats músculs s'activen de forma màxima en les primeres fases d'acceleració del moviment durant els diferents tipus de cop. Aquest aspecte podria influir significativament en la velocitat de desplaçament de la pilota, tan determinant del rendiment en el tennis. Encara que no podem oblidar que, en el tennis,

Figura 2.

Representació gràfica dels resultats dels tests de determinació de l'1 RM realitzats en les extremitats superiors, efectuats durant les 12 setmanes d'entrenament.

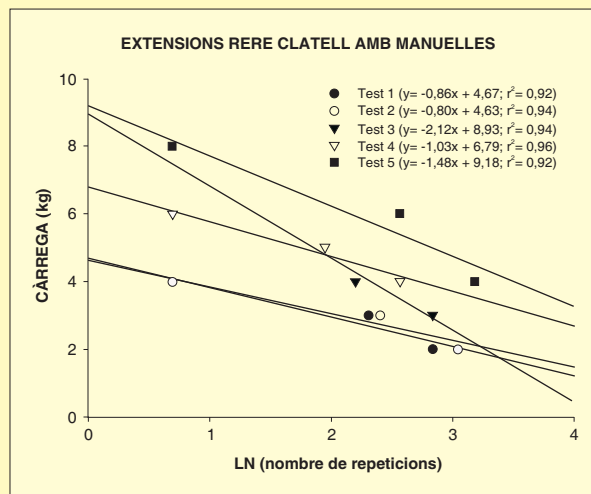
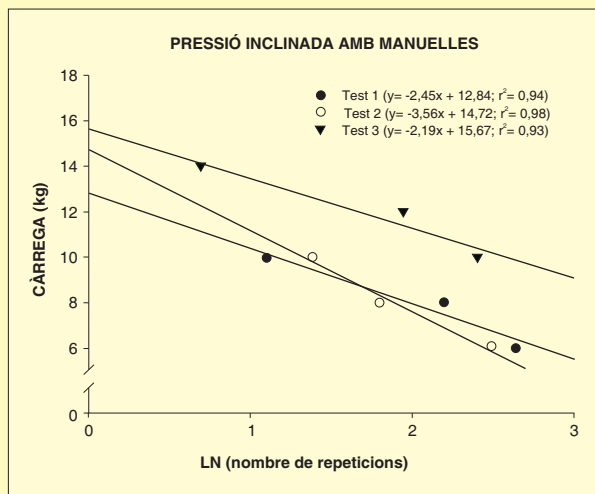
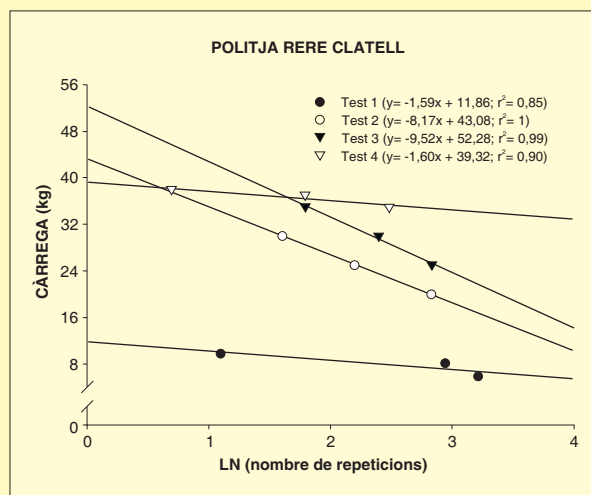
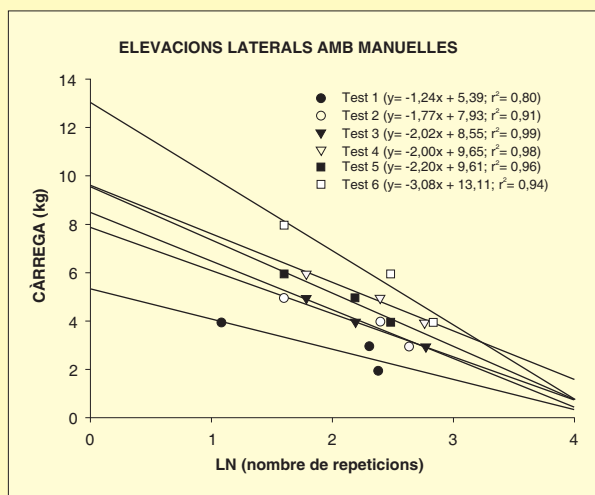
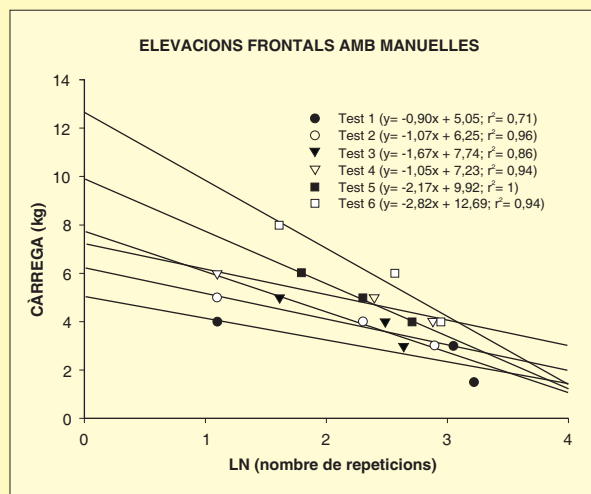
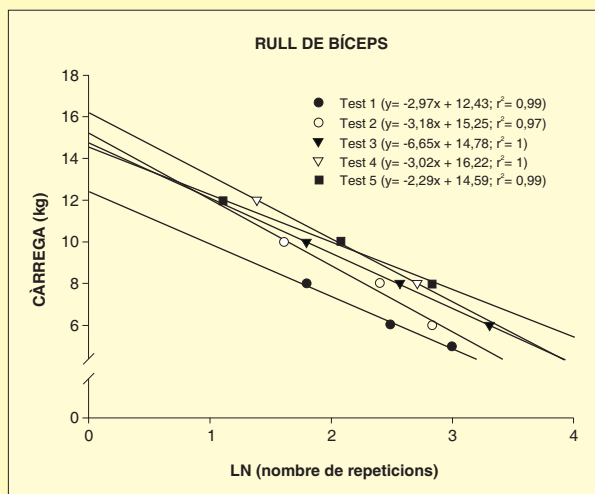
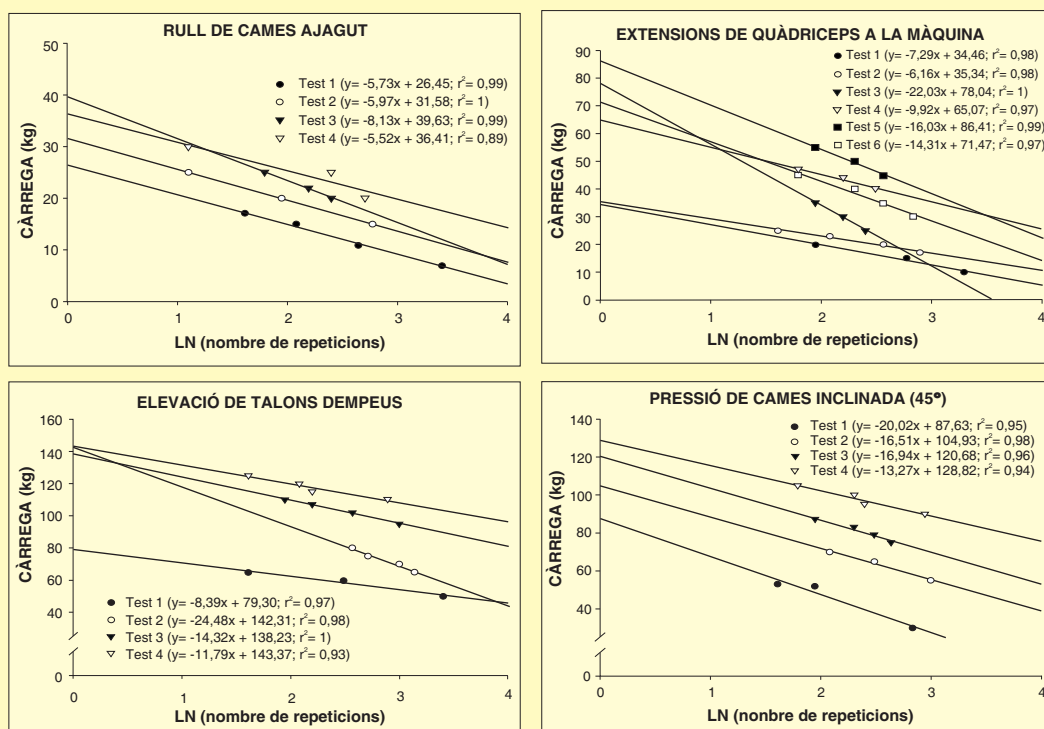


Figura 3.

Representació gràfica dels resultats dels tests de determinació de l'1 RM realitzats amb les extremitats inferiors, durant les 12 setmanes d'entrenament.


Figura 4.

Evolució de l'1 RM en els exercicis corresponents a les extremitats inferiors durant les 12 setmanes d'entrenament de FDM.

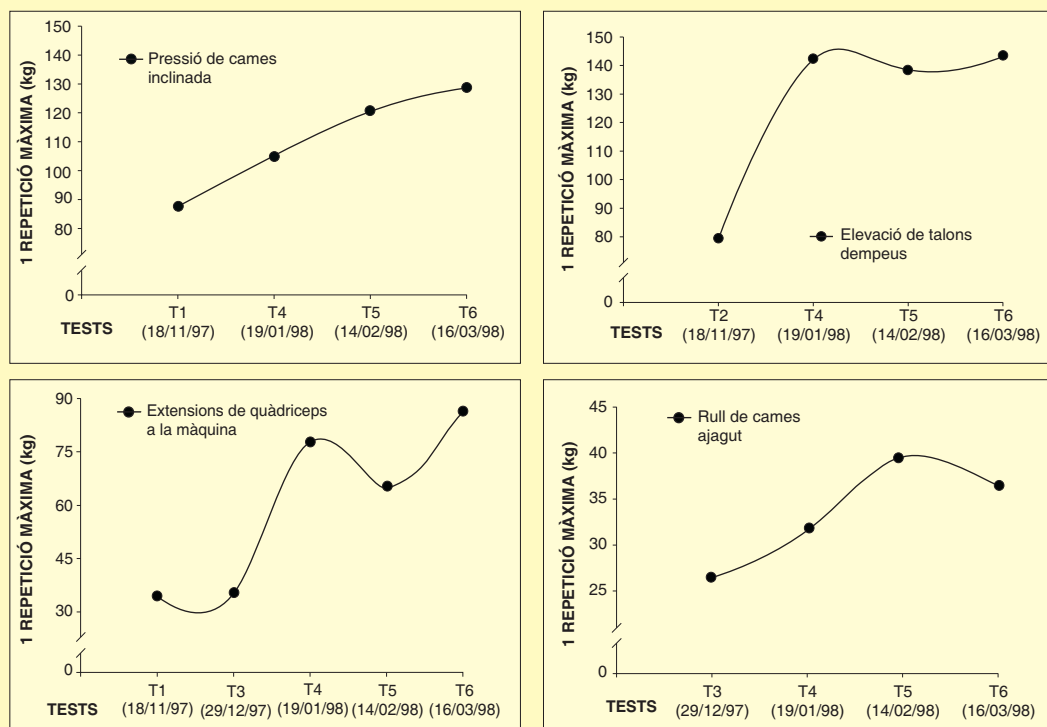
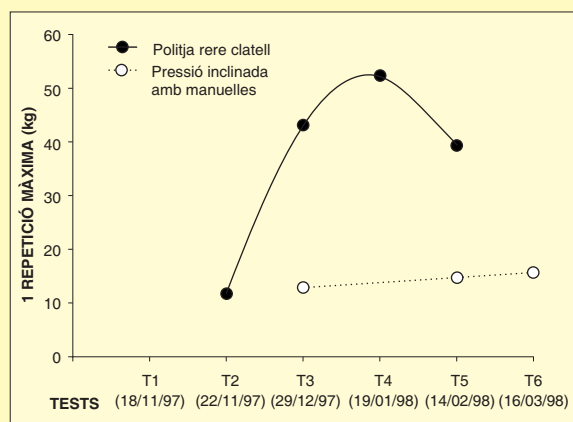
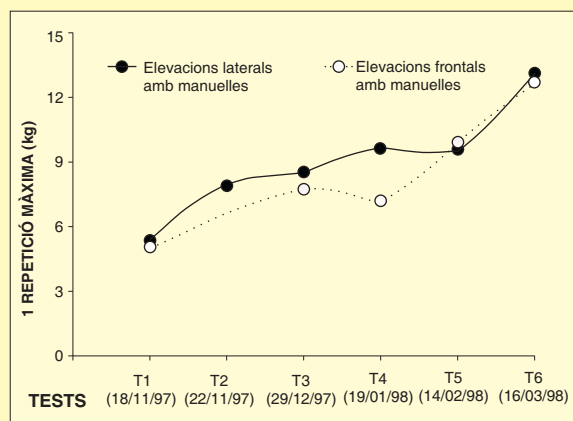
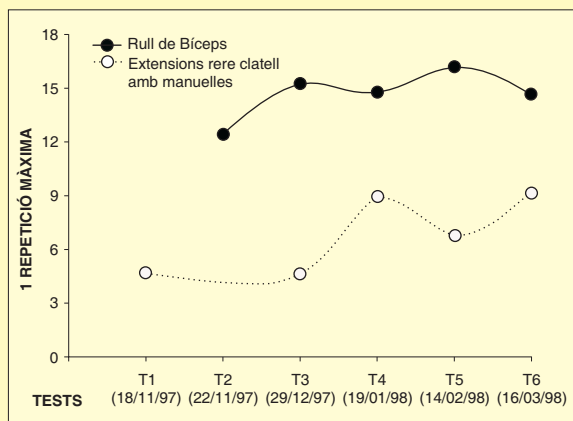




Figura 5.

Evolució de l'1 RM en els exercicis corresponents a les extremitats superiors durant les 12 setmanes d'entrenament de FDM.



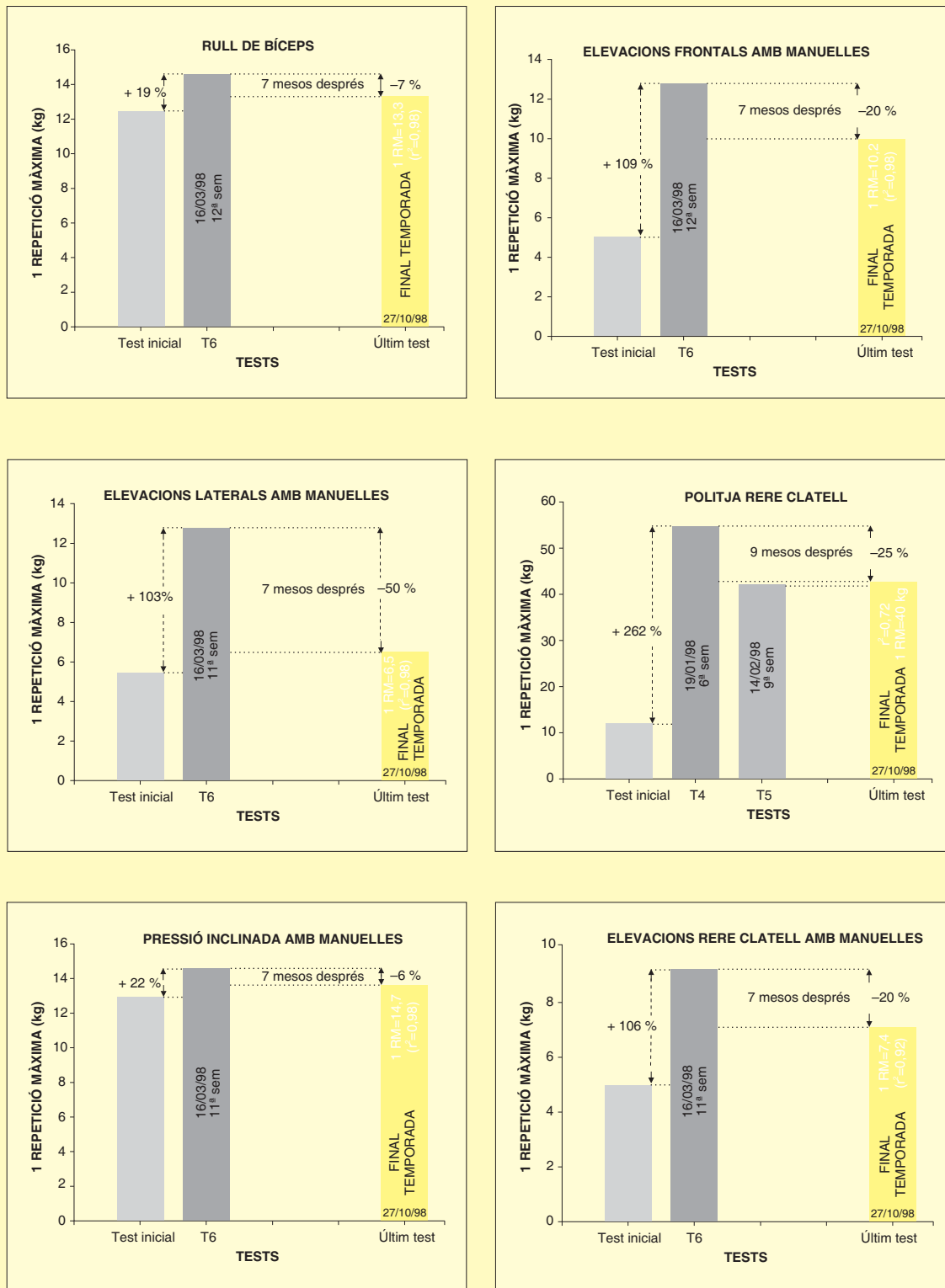
Taula 9.

Variació de l'1 RM en comparar els mesuraments realitzats en tests consecutius (expressat en percentatge sobre el valor d'1RM del test anterior). Increment total de força en finalitzar les 12 setmanes d'entrenament (%).

EVOLUCIÓ DE LA FDM (%)							
	TEST 1 (18/11/97)	TEST 2 (22/11/97)	TEST 3 (29/12/97)	TEST 4 (19/01/98)	TEST 5 (14/02/98)	TEST 6 (16/03/98)	TOTAL
Rull de Bíceps	—	Test inicial	+22	-3	+10	-10	+19
Extensions rere clatell amb manuelles	Test inicial	—	+2	+93	-24	+35	+106
Elevacions laterals amb manuelles	Test inicial	+46	+9	+13	-1	+36	+103
Elevacions frontals amb manuelles	Test inicial	—	+51	-7	+37	+28	+109
Politja rere clatell	—	Test inicial	+241	+21	-25	—	+237
Pressió inclinada amb manuelles	—	—	Test inicial	—	+15	+7	+22
Pressió de cames inclinada	Test inicial	—	—	+20	+15	+7	+42
Elevació de talons dempeus	—	Test inicial	—	+79	-3	-4	+72
Extensions de quàdriceps en màquina	Test inicial	—	+2	+121	-17	+33	+139
Rull de cames ajagut	—	—	Test inicial	+19	+25	-8	+36

Figura 6.

Variació de l'1 RM entre l'inici i el final de la temporada (extremitats superiors).



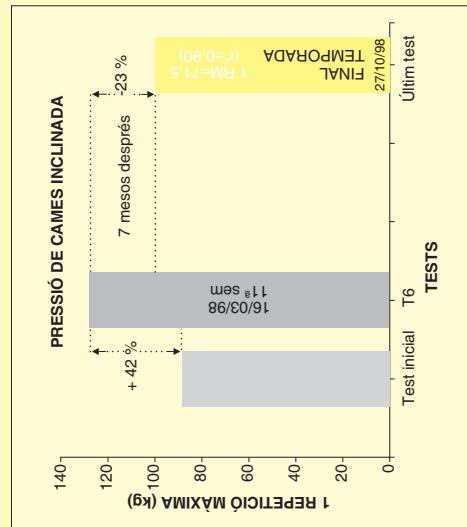
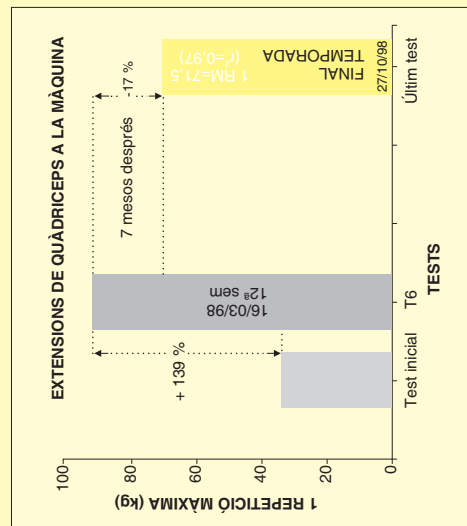
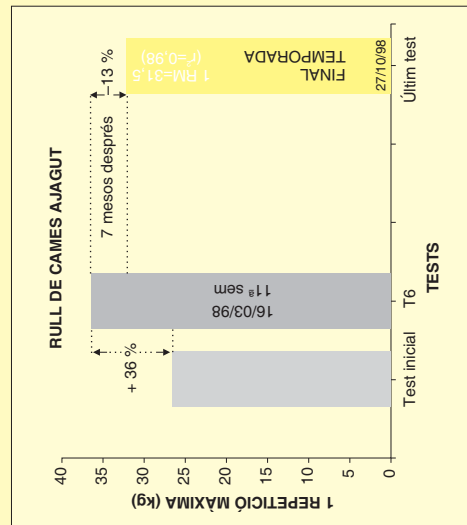
Taula 10.

1 RM en el test inicial, últim test del programa d'entrenament (test 6) i en finalitzar la temporada.

1 RM (kg)	RULL DE BICEPS	EXTENSIONS RERE CLATELL AMB MANUELLES	ELEVACIONS LATERALS AMB MANUELLES	ELEVACIONS FRONTALS AMB MANUELLES	POLITJA RERE CLATELL	PRESSIÓ INCLINADA AMB MANUELLES	PRESSIÓ DE CAMES INCLINADA	ELEVACIÓ DE TALONS DEMPUS	EXTENSIONS DE QUÀDRICEPS EN MÀQUINA	RULL DE CAMES AJAGUT
TEST INICIAL	12,4	4,7	5,4	5,1	11,9	12,8	87,6	79,3	34,5	26,5
TEST 6	14,6	9,2	13,1	12,7	39,3	15,7	128,8	143,4	86,4	36,4
FINAL TEMPORADA	13,3	7,4	6,5	10,2	40,0	14,7	99,0	—	71,5	31,5

Figura 7.

Variació de l'1RM entre l'inici i el final de la temporada (extremitats inferiors).



Taula 11.

Característiques generals de la jugadora de tennis en finalitzar l'entrenament de FDM i 7 mesos després.

REGIÓ CORPORAL	MASSA MAGRA (g)		% GREIX CORPORAL		PES		ALÇADA
	EN ACABAR FDM	7 MESOS DESPRÉS	EN ACABAR FDM	7 MESOS DESPRÉS	EN ACABAR FDM	7 MESOS DESPRÉS	AL FINAL DE TEMPORADA
Braç esquerre	1.942,1	1.877,5	24,7	26,5			
Braç dret	2.196,5	2.186,7	23,8	25,2			
Tronc	2.343,0	2.363,0	12,5	10,3			
Cama esquerra	7.966,4	7.175	28,7	32,2			
Cama dreta	7.574,5	7.647,9	31,2	30,8			
TOTAL	4.597,4	4.544,3	20,6	20,3	61,6	61,4	171,5

els cops són el resultat d'una cadena cinètica formada pel tronc, el maluc i les cames (Anderson, 1970). A més a més, s'ha comprovat que els jugadors més depurats tècnicament registren menys activitat muscular en cada cop, malgrat imprimir més velocitat a la pilota (Gunderson, 1972; McLaughlin, 1978). Aquesta mena de contraccions musculars d'alta intensitat, repetides de forma intermitent durant les 1-5 hores que dura un partit de tennis, aproximadament, haurien de disminuir considerablement les reserves energètiques presents en el múscul, especialment la fosfocreatina, tan de moda en el tennis actual. Al lector interessat li recomanem consultar una revisió bibliogràfica publicada recentment que sintetitza els principals mecanismes d'actuació de la fosfocreatina i els efectes de la seva suplementació sobre el rendiment (Dorado i cols., 1997).

Alguns estudis han observat que en els diferents tipus de cop, en les fases d'impacte de la pilota i desacceleració del moviment, l'activitat electromiogràfica és menor que en les fases d'inicials d'acceleració del moviment (Gunderson, 1972; McLaughlin, 1978; Van Gheluwe i Hebbelink, 1986; Groppel, 1986). Possiblement la causa d'això sigui que el múscul es contreu excèntricament. En aquest sentit, estudis recents han comprovat que el sistema nerviós utilitza un comandament específic i únic durant les contraccions musculars excèntriques

(Enoka, 1996; vegeu revisió a Sanchis Moysi, 1999). És a dir, l'activació muscular durant les contraccions musculars excèntriques és distinta que en les contraccions concèntriques i isomètriques. Aquest plantejament implicaria que per a moviments que necessitessin successives contraccions excèntriques i concèntriques, com és el cas del tennis, hauria d'existir també un canvi en l'estratègia de control nerviós dels dos tipus de contracció. Potser, per ser específics en l'entrenament amb sobrecàrregues en el tennis, possiblement s'hauria de treballar concèntricament en determinats moviments i amb contraccions musculars excèntriques en altres. A més a més, estudis recents han comprovat que si incloem contraccions musculars excèntriques durant l'entrenament de força els increments de força són més grans que no pas entrenant només concèntricament (Colliander i Tesh, 1990; Dudley i cols., 1991; Hortobágyi i cols., 1996; per a revisió, vegeu Sanchis Moysi, 1998).

L'entrenament de FDM podria tenir efectes positius sobre el rendiment en el tennis, segons la mena d'activació muscular que es dona durant els diferents tipus de cop que s'hi utilitzen. Aquesta mena d'entrenament (Taula 6) produeix adaptacions neuromusculars i no ocasiona grans hipertròfies musculars en el subjecte (d'altres entrenaments similars es poden veure a l'excel·lent llibre de

Komi, 1992, capítol 18: "Training for Power Events"). Així mateix, contribueix a un increment del "rate of force development" (RFD) o velocitat de desenvolupament de força i a millorar l'activació neuronal. Tot plegat hauria de permetre una major explotació del potencial muscular amb efectes mínims sobre l'increment de massa muscular o pes corporal (Schmidbleicher, 1992). Encara que nosaltres no vam poder determinar la massa magra abans de començar l'entrenament de FDM, vam poder observar una lleugera disminució de la massa magra, del percentatge de greix corporal i del pes corporal des del final de l'entrenament de FDM fins al final de temporada (7 mesos).

Abans hem vist que la potència reflecteix la capacitat del múscul per generar un impuls mecànic en el mínim de temps possible. És factible de millorar la potència muscular si augmenta la força màxima, però també és possible millorar la potència muscular en gests esportius específics com per exemple el salt, sense millorar la força màxima, amb la condició que millori el RDF. Durant la contracció dinàmica només és possible millorar la potència mitjana desenvolupada si s'aconsegueix de generar un impuls mecànic superior en el mateix temps, o bé si es genera el mateix impuls mecànic però en menys temps (en tots dos casos això només és possible si millora el RDF). En el nostre cas, la jugadora va augmentar la

força dinàmica màxima notablement, però a més a més, aquesta mena d'entrenament també hauria d'haver contribuït a incrementar el RFD i per tant, la capacitat per generar la màxima força en el mínim de temps possible en els diferents tipus de cop. En aquest sentit, potser caldria adaptar posteriorment aquests guanyos de FDM amb càrregues elevades a les característiques específiques del tennis (pes de la raqueta, tipus de gest tècnic, temps per a realitzar el moviment de copejar, temps de contacte amb la pilota, etc.). Calen noves investigacions per conèixer els efectes de l'entrenament de FDM sobre el rendiment en el tennis, així com per dissenyar entrenaments de força més específics per a aquest esport (tipus d'exercicis i característiques generals de l'entrenament).

L'entrenament de força en nens i adolescents i els seus efectes nocius sobre el creixement han estat un tema debatut àmpliament en la literatura especialitzada (per a revisió, vegeu Guy i Micheli, 2001). A hores d'ara està comprovat que tant els nens com els adolescents de tots dos sexes poden millorar la força muscular amb l'entrenament (Pfeiffer i Francis, 1986; Sewal i Micheli, 1986; Sailors i Berg, 1987; Ramsay i col., 1990; Faigenbaum i cols., 1993; Lillegard i cols., 1997; Faigenbaum i cols., 1999 i Papadopoulos i cols., 2001). Aquests increments de la força muscular semblen trobar-se més relacionats amb millores en l'activació i en la coordinació neuromuscular que no pas amb hipertrofies musculars (Sale, 1989; Ramsay i cols., 1990; Ozmun i cols., 1994 i Gardiner, 2001), igual com s'esdevé amb adults no entrenats. A més a més, a aquestes edats els guanyos de força com a conseqüència de l'entrenament es poden perdre ràpidament si aquest entrenament no té continuïtat (Faigenbaum i cols., 1986). Tots dos factors van poder influir tant en les importants millores aconseguïdes en els tests d'1 RM (Komi, 1986; Hakkinen i Kallinen, 1994), com en la pèrdua de força com a conseqüència del desentrenament (Hakkinen i col., 1985; Faigenbaum i col., 1986; Narici, 1989). D'altres treballs realitzats amb nens i

adolescents han trobat importants guanyos de força en l'extremitat superior (Sewal i Micheli, 1986; Sailors i Berg, 1987; Blimkie, 1989; Faigenbaum i cols., 1993) i en la inferior (Sewal i Micheli, 1986; Sailors i Berg, 1987; Faigenbaum i cols., 1996). Tanmateix, en el nostre treball els guanyos de força, tant de l'extremitat superior com de la inferior van ser en general superiors als trobats en aquests estudis. Les diferències en el volum d'entrenament realitzat, el nombre de repeticions per sèrie, la velocitat d'execució, la càrrega desplaçada, i també els instruments de mesura utilitzats per determinar la 1 RM o la motivació, entre d'altres factors, poden ocasionar resultats contradictoris en aquesta mena d'investigacions (Faigenbaum i cols., 1999). En el nostre cas, un altre factor a tenir en compte és que els subjectes experimentals que van participar en els treballs esmentats anteriorment no eren esportistes d'elit, mentre que en el nostre cas d'estudi la jugadora es dedicava semiprofessionalment al tennis, malgrat la seva poca edat. Així, el volum d'entrenament realitzat per la nostra esportista va ser superior al dels estudis esmentats i possiblement la intensitat de l'entrenament va ser també superior, sense tenir en compte les diferències individuals que es poden donar en aquesta mena d'entrenament. A més a més, encara que la tennista estudiada era realment jove (15 anys) a l'inici del programa d'entrenament, el seu estat de maduració (Taner = 5) la col·loca en el grup d'adolescents postpuberals. Així i tot, es van prendre precaucions atesa la seva joventut. En general, es recomana que durant les primeres setmanes d'entrenament es realitzin exercicis amb moltes repeticions i d'alta intensitat en lloc d'exercicis amb poques repeticions i desplaçant càrregues pesades, a causa del fet que els guanyos de força en les etapes inicials d'un entrenament de força, segons que sembla, són deguts, fonamentalment, a adaptacions neuronals. D'altra banda, per prevenir lesions greus en aquestes edats, calen programes d'entrenament adaptats a les característiques del nen/adolescent, i també la supervisió

de professionals qualificats. Finalment, es recomana la utilització de càrregues lleugeres o moderades en lloc de càrregues excessivament pesades, que podrien lesionar estructures òssies íntimament relacionades amb el creixement.

El mesurament de la velocitat de la pilota en els diversos tipus de cop o la determinació de la corba força-velocitat abans i després de l'entrenament de força, podrien aportar informació addicional molt interessant durant aquesta mena d'entrenament. El mesurament del temps d'execució durant els tests d'1 RM ens podria haver orientat sobre l'evolució de la corba força-velocitat de la tennista en cada exercici, és a dir, de la relació entre aquest valor màxim de força dinàmica (1 RM) i el temps necessari per desenvolupar-la. D'altra banda, seguint les recomanacions de Ferrauti (comunicació personal) i en correspondència amb treballs recents realitzats pel seu excel·lent grup d'investigació (Ferrauti i cols., 2001), el control de l'evolució de la velocitat de la pilota en els diferents tipus de cop podria haver aportat dades rellevants per conèixer els efectes de l'entrenament de força realitzat sobre el rendiment.

El procediment utilitzat per determinar la 1 RM en aquest estudi ens sembla interessant, perquè permet d'obtenir una relació matemàtica individual entre el nombre de repeticions possible i el pes aplicat, informació que resulta molt útil per a l'entrenador. Aquest procediment es basa en la mateixa tècnica que s'ha seguit per determinar les múltiples equacions que s'han proposat per estimar 1 RM des de repeticions submàximes. El fonament és el següent: la relació que existeix entre el nombre de repeticions màximes i el pes aixecat és curvilínia, de tal manera que, alineant la relació mitjançant una transformació semilogarítmica, es pot obtenir un valor aproximat d'1 RM, amb un error en l'estimació que és individual. Per què no utilitzar alguna de les moltes equacions ja existents? Senzillament, perquè encara que aquesta alternativa hauria estat més simple, sens dubte hauria comportat un error més gran a causa de les raons següents:

- Hi ha moltes equacions perquè no n'hi ha hagut cap que hagi demostrat ser excepcionalment bona (passa una cosa semblant amb el que s'esdevé amb les equacions antropomètriques per determinar el percentatge de greix corporal). Vegeu el llibre de Maud i Foster, *Physiological assessment of physical fitness*, "Human Kinetics", pàg. 127.
- És millor determinar els paràmetres matemàtics directament que no pas utilitzar els paràmetres fixos de les equacions.
- La majoria de les equacions s'han desenvolupat amb l'exercici de pressió sobre banc. Moltes d'aquestes donen errors notables en altres exercicis diferents de la pressió sobre banc.
- Cap de les equacions no ha estat desenvolupada específicament per a ser aplicada en dones adolescents.

De fet, el millor hauria estat mesurar la 1 RM, però en tractar-se d'una tennista d'elit potser no hauria estat prudent, atesa la seva nul·la experiència prèvia en treball de força.

Ens sembla important destacar els resultats obtinguts en aquest treball, tenint en compte les característiques excepcionals de la jugadora de tennis objecte d'estudi, així com les enormes dificultats que comporta estudiar jugadors d'alt nivell. Molt sovint, trobem a faltar publicacions d'altres entrenadors/preparadors físics relacionats directament amb l'alt rendiment esportiu.

Limitacions i interès de l'estudi

La limitació principal d'aquest estudi és que se centra en la descripció d'un cas, i en conseqüència les observacions efectuades pel que fa a l'eficàcia del programa d'entrenament no són generalitzables a tots els tennistes. La millora observada en alguns exercicis en els quals els valors estimats d'1 RM s'han duplicat és realment espectacular. Incrementos de força muscular d'aquesta magnitud són excepcionals però no impossibles, especialment en grups musculars no sotmesos anteriorment a entrenament de força. De

fet, les millores van ser molt més importants en els exercicis efectuats amb les extremitats superiors que no pas en els realitzats amb les extremitats inferiors. Cal tenir en compte que la musculatura de les extremitats inferiors és molt activa en el tennis (saltos, corregudes, canvis de direcció, etc.) mentre que només el braç dominant efectua contraccions intenses, i aquestes són molt "peculiaris" en el tennis. Dades recollides al nostre laboratori han demostrat que el braç dominant dels tennistes té un 20 % més de massa muscular, mentre que la massa muscular del braç no dominant és similar a la massa muscular del braç no dominant de subjectes sedentaris de característiques ètniques i corporals semblants als tennistes d'elit (Sanchis Moysi i cols., 1998; López Calbet i cols., 1998). No ens ha de sorprendre, doncs, que en exercicis bilaterals efectuats amb els membres superiors, les millores de força puguin ser espectaculars.

Conclusions

Els resultats dels tests, en finalitzar les 12 setmanes d'entrenament, ens indiquen que la força dinàmica màxima va millorar amb l'entrenament realitzat. En el nostre cas d'estudi, la tennista va obtenir resultats esportius excepcionals durant l'any en què es va realitzar l'entrenament de FDM, paral·lelament a l'increment a la FDM. Ateses les característiques d'aquest esport on, com més va més accions de gran potència i força explosiva es demanen, no solament en copejar la pilota sinó també en desplaçar-se per la pista, l'entrenament de força hauria de tenir més consideració en l'entrenament físic del jugador de tennis. Calen noves investigacions que analitzin els efectes de l'entrenament de força tradicional, amb exercicis al gimnàs, sobre el rendiment en el tennis.

Les millores en la FDM van poder veure's limitades pel desentrenament que ocasiona la competició sobre la FDM (Häkkinen i Komi, 1983a i 1983b; Häkkinen i cols., 1985; Schmidtbleicher, 1992). En tennistes d'alt nivell, és possible que l'eliminació total de l'en-

trenament de força durant la competició pugui afectar negativament el rendiment físic la resta de la temporada. Potser, l'entrenament controlat de FDM en tennistes més joves que es troben en progressió, ajudaria a millorar-ne el rendiment.

Bibliografia

- Adams, M. A.; Hutton, W. C. i Stott, M. A.: "The resistance to flexion of the lumbar intervertebral joint", *Spine*, 5 (1980), pàg. 245-253.
- Anderson, J. P.: *An electromyographic study of ballistic movement in the tennis forehand drive*, Tesi doctoral no publicada, University of Minnesota, 1970.
- Asmussen, E.; Bonde-Petersen, F. i Jorgensen, K.: "Mechano-elastic properties of human muscles at different temperatures", *Acta Physiol Scand*, 96 (1976), pàg. 83-93.
- Aura, O. i Komi, P. V.: "Effects of prestretch intensity on mechanical efficiency of positive work and on elastic behavior of skeletal muscle in stretch-shortening cycle exercise", *Int J Sports Med*, 7 (1986), pàg. 137-143.
- Bartlett, R. M.: "The definition, design, implementation and use of a comprehensive sports biomechanics software package for the Acorn Archimedes computer", a M. Nosek; D. Sojka; W. E. Morrison i P. Susanka, *Biomechanics in Sports: Proceedings of the VIIIth International Symposium of the Society of Biomechanics in Sports*, Conex, Praga, 1990, pàg. 273-278.
- Beillot, J.; Rochongar, P.; Briand, M. G. i Le Bars, R.: "Tennis: Etude Cinematographique et electromyographique d'un gest: Le service", *Medicine du sport*, 52 (1978), pàg. 199-204.
- Berger, R.: "Effect of varied weight training programs on strength", *Res Q*, 33 (1962), pàg. 168-181.
- Blimkie, C.: "Age-and sex-associated variation in strength during childhood: anthropometric, morphologic, neurologic, biomechanical, endocrinologic, genetic, and physical activity correlates", a C. V. Gisolfi; D. R. Lamb, *Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine*, 2, Youth, Exercise and Sport, Indianapolis, Benchmark Press, 1989, pàg. 99-163.
- Bogduk, N. i Macintosh, J. E.: "The applied anatomy of the thoracolumbar fascia", *Spine*, 2 (1984), pàg. 164-170.

- Brannigan, M. i Adali, S.: "Mathematical modelling and simulation of a tennis racket", *Med Sci Sports Exerc*, 13(1) (1981), pàg. 44-53.
- Cavagna, G. A.; Thys, H. i Zamboni, A.: "The sources of external work in level walking and running", *J. Physiol*, 262 (1976), pàg. 639-657.
- Cavagna, G. A.: "Storage and utilization of elastic energy in skeletal muscle", *Exerc Sports Sci*, 5 (1978), pàg. 89-129.
- "Clinics in sports medicine", *Raquet sports*, 14 (gener de 1995).
- Colliander, E. B. i Tesh, P. A.: "Bilateral eccentric and concentric torque of the cuadriceps and hamstring muscles in females and males", *Eur J Appl Physiol*, 59 (1989), pàg. 227-232.
- : "Effects of eccentric and concentric muscle actions in resistance training", *Acta Physiol Sca*, 140 (1990), pàg. 31-39.
- Delavier, F.: *Guía de los movimientos de musculación*, Paidotribo, 2a edició, 2000.
- Dorado García, C.; Sanchis Moysi, J.; Chavarren Cabrero, J. i López Calbet, J. A.: "Efectos de la administración de suplementos de creatina sobre el rendimiento", *Archivos de Medicina del Deporte*, 14 (1997), pàg. 213-221.
- Dorado García, C.; Dorado García, N. i Sanchis Moysi, J.: *Análisis funcional de la musculatura abdominal. Propuesta práctica de ejercicios*, Barcelona: Paidotribo, 2001 (A).
- Dorado García, C.; Sanchis Moysi, J. i López Calbet, J. A.: "Bone mineral content and density in master tennis players: gender differences", *Book of abstracts, 6Th Annual Congress of the European College of Sport Science*, Departamento de Educación Física, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España, 2001 (B), pàg. 1263.
- Dudley, G. A.; Tesh, P.; Miller, B. i Buchanan, P.: "Importance of eccentric actions in performance adaptations to resistance training", *Aviat Espace Environ Med*, juny de 1991, pàg. 543-550.
- Edman, K. A. P.; Elcinga, G. i Noble, M. I. M.: "Enhancement of mechanical performance by stretch during tetanic contractions of vertebrate skeletal muscle fibres", *J. Physiol*, 281 (1978), pàg. 139-155.
- Elliot, B.: "Biomechanics: the key to performance optimisation and injury reduction in tennis", *Book of abstracts, 6Th Annual Congress of the European College of Sport Science*, Department of Human Movement and Exercise Science, The University of Western Australia, 2001, pàg. 169.
- Faigenbaum, A.; Westcott, W. i Micheli, L.: "The effects of strength training and detraining on children", *J. Strength Conditioning Res.*, 10 (1996), pàg. 109-114.
- Faigenbaum, A.; Zaichkowsky, L.; Westcott, W.; Micheli, L. i Fehlandt, A.: "The effects of a twice per week strength training program on children", *Pediatr Exerc Sci.*, 5 (1993), pàg. 339-346.
- Faigenbaum, A. D.; Wayne, L.; Westcott, W.; Loud, R. L.; i Longk, C.: "The effects of different resistance training protocols on muscular strength and endurance development in children", *Pediatrics*, 104 (1) e5, juliol de 1999.
- Farfan, H. F.: "Biomechanics of the Spine in Sports", a R. G. Watkins (eds.), *The Spine in Sports*, Mosby, St. Louis Missouri, 1995, pàg. 13-22.
- Ferrauti, A.; Pluim, B. M. i Weber, K.: "The effect of recovery duration on running speed and stroke quality during intermittent training drills in elite tennis players", *J Sports Sci*, 19 (4) (abril de 2001), pàg. 235-42.
- Gardiner, P. F.: "Endurance training of the neuromuscular system", *Neuromuscular aspects of physical activity, Human Kinetics*, Cap. 4, 2001, pàg. 112-128.
- González Badillo, J. J.: "Concepto y medida de la fuerza explosiva en el deporte. Posibles aplicaciones al entrenamiento", *Revista de Entrenamiento Deportivo (RED)*, tomo XIV, 1 (2000), pàg. 5-16.
- Grabiner, M. D.; Groppe, J. L. i Campbell, K. R.: "Resultant tennis ball velocity as a function of off-center impact and grip firmness", *Med Sci Sports Exerc*, 15 (6) (1983), pàg. 542-544.
- Groppe, J. L.: *A kinematic analysis of the tennis one-handed and two-handed backhand drives of highly-skilled female competitors*, Tesis doctoral no publicada, Florida State University, 1978.
- : "The Biomechanics of Tennis: An Overview", *International Journal of Sport Biomechanics*, 2 (1986), pàg. 141-155.
- Groppe, J.; Loehr, J.; Melville, S. i Quinn, A.: "Science of coaching tennis", *Human Kinetics*, 1989, Campaig, III.
- Gunderson, B. S.: *An electromyographic study of selected muscles in the tennis backhand drive*, Tesis doctoral no publicada, Texas Woman's University, 1972.
- Guy, J. A. i Micheli, L. J.: "Strength training for children and adolescents", *J Am Acad Orthop Surg*, 9 (1) (gener-febrer de 2001), pàg. 29-36.
- Hakkinen, K. i Komi, P. V. (A): "Electromyographic changes during strength training and detraining", *Med Sci Sports Exerc*, 15 (6) (1983), pàg. 455-460.
- (B): "Alterations of mechanical characteristics of human skeletal muscle during strength training", *Eur J Appl Physiol Occup Physiol*, 50 (2) (1983), pàg. 161-72.
- Hakkinen, K.; Alen, M. i Komi, P. V.: "Changes in isometric force – and relaxation-time, electromyographic and muscle fibers characteristics of human muscle during strength training and detraining", *Acta Physiologica Scandinavica*, 125, 1985, pàg. 573-85.
- Hakkinen, K. i Kallinen, M.: "Distribution of strength training volume into one or two daily sessions and neuromuscular adaptations in female athletes", *Electromyogr Clin Neurophysiol*, 34 (2) (març de 1994), pàg. 117-124.
- Hakkinen, K.; Kallinen, M.; Linnamo, V.; Pastinen, U. M.; Newton, R. U. i Kraemer, W. J.: "Neuromuscular adaptations during bilateral versus unilateral strength training in middle-aged and elderly men and women", *Acta Physiol Scand*, 158 (1), setembre de 1996, pàg. 77-88.
- Horita, T.; Komi, P. i Avela, J.: "Neuromuscular adaptation pattern during exhaustive stretch-shortening cycle exercise", *Book of abstracts, 6Th Annual Congress of the European College of Sport Science*, Department of Physical Education, Faculty of Education, Toyama University, Japó, 2001, pàg. 298.
- Hortobágyi, T.; Hill, J. P.; Houmard, J. A.; Fraser, D. D.; Lambert, N. J. i Israel, R. G.: "Adaptative responses to muscle lengthening and shortening in humans", *J Appl Physiol*, 80 (1996), pàg. 765-772.
- Knudson, D. i Blackwell, J.: "Trunk muscle activation in open stance and square stance tennis forehands", *Int J Sports Med*, 21 (5) (julio de 2000), pàg. 321-324.
- Komi, P. V.: "Training of muscle strength and power: Interaction of neuromotoric, hypertrophic and mechanical factors", *International Journal of Sports Medicine*, 7 (1986), pàg. 10-15.
- Kraemer, W. J.; Ratamess, N.; Fry, A. C.; Triplett-McBride, T.; Koziris, L. P.; Bauer, J. A.; Lynch, J. M. i Fleck, S. J.: "Influence of resistance training volume and periodization on physiological and performance adaptations in collegiate women tennis players", *Am J Sports Med*, 28 (5) (setembre-octubre de 2000), pàg. 626-633.
- Kunttgen, H. G. i Komi, P.: "Basic definitions for exercise. Strength and power in sport", a P. Komi (eds.), *Blackwell Scientific Publications*, part 1, 1 (1992), pàg. 3-9.

- Liu, Y. K.: "Mechanical analysis of racket and ball during impact", *Med Sci Sports Exerc*, 15 (5) (1983), pàg. 388-92.
- Lillegard, W.; Brown, E.; Wilson, D.; Henderson, R. i Lewis, E.: "Efficacy of strength training in prepubescent to early postpubescent males and females: effects of gender and maturity", *Pediatr Rehabil*, 1 (1997), pàg. 147-157
- López Calbet, J. A.; Arteaga Ortiz, R.; Dorado García, C. i Chavarren Cabrero, J.: "Comportamiento mecánico del músculo durante el ciclo estiramiento-acortamiento. I Aspectos biomecánicos", *Arch Med Deporte*, 12 (1995a), pàg. 133-142.
- : "Comportamiento mecánico del músculo durante el ciclo estiramiento-acortamiento. II Factores neuromusculares", *Arch Med Deporte*, 12 (1995b), pàg. 219-223.
- López Calbet, J. A.; Sanchis Moysi, J.; Dorado García, C. i Rodríguez, L. P.: "Bone mineral content and density in professional tennis players", *Calcif Tissue Int*, 62 (1998), pàg. 491-496.
- Mc Laughlin, T.: "Load sharing in the forearm muscles prior to impact in tennis backhand strokes", *Unpublished doctoral dissertation*, University of Illinois, 1978.
- Moritani, T. i Devries, H.: "Neural factors versus hypertrophy in the time course of muscle strength gain", *Am J Phys Med*, 58 (3) (juny de 1979), pàg. 115-130.
- Moritani, T.; Muramatsu, S. i Muro, M.: "Activity of motor units during concentric and eccentric contractions", *Am J Phys Med*, 66 (6) (diciembre de 1987), pàg. 338-50.
- Moritani, T. i Muro, M.: "Motor unit activity and surface electromyogram power spectrum during increasing force of contraction", *Eur J Appl Physiol Occup Physiol*, 56 (3) (1987), pàg. 260-265.
- Moritani, T.: "Time course of adaptations during strength and power training", *Strength and power in sport*, a P. Komi (eds.), *Blackwell Scientific Publications*, part 3, 9B (1992), pàg. 266-279.
- Naciri, M. V.; Roi, G. S.; Landoni, L.; Minetti, A. E. i Cerretelly, P.: "Changes in force, cross sectional area and neural activation during strength training and detraining of the human quadriceps", *Eur J Appl Physiol*, 59 (1989), pàg. 310-319.
- Ozmun, J.; Mikesky, A. i Surburg, P.: "Neuromuscular adaptations following prepubescent strength training", *Med Sci Sports Exerc*, 26 (1994), pàg. 510-514.
- Papadopoulos, C.; Prassas, S.; Gkantiraga, E.; Emmanouilidou, M.; Komsis, G. i Kazakas, P.: "Evaluation of a specific training program on characteristics of physical conditioning relating to strength and speed in young tennis players", *Book of abstracts, 6Th Annual Congress of the European College of Sport Science*, Köln 2001, pàg 1239. Aristoteles University of Thessaloniki, Serres, Greece; Colorado State University, Fort Collins, EE.UU.
- Pfeiffer, R. i Francis, R.: "Effects of strength training on muscle development in prepubescent, pubescent and postpubescent males", *Phys Sports Med*, 14 (1986), pàg. 134-143.
- Quinn, A. M.: *Abdominal and lower back muscle involvement in selected tennis strokes*, Master's Thesis, University of Illinois at Urbana-Champaign, 1986.
- Ramsay, J.; Blimkie, C.; Smith, K.; Garner, S. i Macdougall, J.: "Strength training effects in prepubescent boys", *Med Sci Sports Exerc*, 22 (1990), pàg. 605-614.
- Roetert, P. i Ellenbecker, T. S.: "Testing Tennis Fitness. Complete conditioning for tennis", a *United States Tennis Association*, Human Kinetics (eds.), cap. 2, 1998, pàg. 7-31.
- Roswal, G.: *A cinematographic analysis of one-handed and two-handed tennis backhand strokes*, Tesi de màster no publicada, 1974, University of Florida.
- Sailors, M. i Berg, K.: "Comparison of responses to weight training in pubescent boys and men", *J Sports Med*, 27 (1987), pàg. 30-37.
- Sewall, L. i Micheli, L.: "Strength training for children" *J Pediatr Orthop*, 6 (1986), pàg. 143-146.
- Silvester, L.; Stiggins, C. i McGown, C.: "Effect of variable resistance and free weight training programs on strength and vertical jump", *Natl Strength Conditioning Assoc J*, 3 (1981), pàg. 30-33.
- Sale, D.: "Strength training in children", a C. V. Gisolfi, D. R. Lamb (eds.), *Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine*, Indianapolis, Benchmark Press, 1989, pàg. 165-216.
- Sanchis Moysi, J.: *Fatiga muscular y eficiencia energética en seres humanos*, Tesi Doctoral, Departamento de Educación Física, 1998, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- : "Control nervioso de las contracciones musculares excéntricas. Avances en Ciencias del Deporte", a: J. A. López Calbet i C. Dorado García (eds.), Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, 1999, pàg. 81-91.
- Sanchis Moysi, J.; García-Lleó, F.; Dorado García, C.; Chavarren Cabrero, J. i López Calbet, J. A.: "Factores condicionales determinantes del rendimiento en el tenis", *Revista de Entrenamiento Deportivo (RED)*, Tomo XI, 1 (1996), pàg. 33-39.
- Sanchis Moysi, J.; Dorado García, C. i Calbet, J. A. L.: "Regional body composition in professional tennis players", a A. Lees, I. Maynard, M. Hughes, T. Reilly (eds.), *Science and Racket Sports II*, E. & F. N. Spon, Londres, 1998, pàg. 34-39.
- : "High femoral neck bone mass and density in master tennis players", *Medicine and Science in Tennis*, 5 (1) (2000), pàg. 7.
- : "La evaluación de la condición física en el tenis", *Revista de Entrenamiento Deportivo (RED)*, tomo XIV, 2 (2000), pàg. 27-39.
- : "Lack of improvement in bone mass at the lumbar spine and hip with life-time tennis participation in post-menopausal tennis players", *3rd European Congress on Sports Medicine and Science in Tennis*, Book of abstracts, Barcelona, 2001 (A), pàg. 129.
- Schantz, P. G.; Moritani, T.; Karlson, E.; Johansson, E. i Lundh, A.: "Maximal voluntary force of bilateral and unilateral leg extension", *Acta Physiol Scand*, 136 (2) (juny de 1989), pàg. 185-192. Department of Physiology III, Karolinska Institute, Stockholm, Suècia.
- Schmidtbleischer, D.: "Strength training", partes 1 i 2, *Sports-Science Periodical on Research and Technology in Sport*, Strength W4.
- Schmidtbleischer, D.: "Training for power events. Strength and power in sport", a P. Komi (eds.), *Blackwell Scientific Publications*, part 5, 18 (1992), pàg. 381-394
- Shields, R. K. i Heiss, D. G.: "An Electromyographic comparison of abdominal muscle synergies during curl and double straight leg lowering exercises with control of the pelvic position", *Spine*, 22 (1997), pàg. 1873-1879.
- Van Gheluwe, B. i Hebbelinck, M.: "Muscle Actions and Ground Reaction Forces in Tennis", *International Journal of Sport Biomechanics*, 2 (1986), pàg. 88-99.
- Westcott, W.: "Female response to weight lifting", *J Phys Educ*, 77 (1979), pàg. 31-33.

Paraules clau

futbol sala, necessitats cardiovasculars, necessitats metabòliques, consum màxim d'oxigen, freqüència cardíaca

Necessitats cardiovasculars i metabòliques del futbol sala: anàlisi de la competició

■ **JAVIER ÁLVAREZ MEDINA**

Doctor en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. Professor Associat Universitat de Saragossa

■ **LUIS GIMÉNEZ SALILLAS**

Doctor en Medicina i Cirurgia. Professor titular Universitat de Saragossa

■ **PEDRO CORONA VIRÓN**

Doctor en Medicina i Cirurgia.

Adjunt del Servei de Cardiologia de l'Hospital Militar del Rei de Las Palmas de Gran Canària

■ **PEDRO MANONELLES MARQUETA**

Metge de la Federació Espanyola de Bàsquet

Abstract

Indoor football is a collective sport, of collaboration-opposition, with an energetic demand of a mixed intermittent type (aerobic-anaerobic), a general, high muscular, dynamic demand. It is identified by a type of split and intermittent exertion with incomplete pauses for recuperation both active and passive of various periods of time. The heart, owing to the characteristics of this sport, is probably the organ that is most required during its practice, as it has to perform a great cardio-vascular work. Indoor football is having a great social repercussion in our country (at the moment there are 1.500.000 players federated) but research on it is still non-existent or nearly so. We put forward a cardio-vascular study and analysis of the energetic needs produced in its regular practice.

In this study three teams took part a total of 33 players, 14 professionals and 19 non-professionals. We measured heart rate in approximately 150 matches. All participants performed a maximum exertion test (Course Navette) to determine the maximum real heart rate (FCMR), maximum consumption of oxygen and recovery capacity.

Among the conclusions that stand out are:

Indoor football has an anaerobic component that is very high, and requires a cardiovascular adaptation between 85/90% of the maximum individual heart rate.

The practice of indoor football requires an adequate VO₂ maximum and a great recuperation capacity.

The indoor football player needs great anaerobic and alactic power and capacity and a rapid regeneration of phosphagens. He must be capable of good toleration to stand medium/high levels of lactic acids.

Key words

indoor football, cardiovascular needs, metabolic necessities, maximum consumption of oxygen, heart rate

Resum

El futbol sala és un esport col·lectiu, de col·laboració-oposició, amb una sol·licitació energètica de tipus mixt intermitent (aeròbic-anaeròbic), una sol·licitació muscular general dinàmica alta i una sol·licitació estàtica baixa-moderada. S'identifica amb un tipus d'esforç fraccionat i a intervals amb pauses de recuperació incompletes actives i passives de durada variable. El cor, a causa de les característiques d'aquest esport és probablement l'òrgan que més se sol·licita durant la seva pràctica, i ha de realitzar un gran treball cardiovascular.

El futbol sala té una gran repercussió social al nostre país (actualment existeixen 1.500.000 fitxes federatives) però les investigacions sobre aquest esport continuen sent nul·les o molt escasses. Ens plantejem la realització d'un estudi cardiovascular i una anàlisi de les necessitats energètiques que es produeixen quan es practica regularment.

En l'estudi han participat 3 equips, que han format una mostra total de 33 jugadors: 14 de professionals i 19 de no professionals. Es va registrar la freqüència cardíaca aproximadament en 150 partits. Tots els jugadors van realitzar una prova màxima d'esforç (Course-Navette) per determinar la seva freqüència cardíaca màxima real (FCMR), el consum màxim d'oxigen i la capacitat de recuperació.

Entre les conclusions cal destacar que:

El futbol sala té un component anaeròbic molt elevat i requereix una adaptació cardiovascular entre el 85-90% de la freqüència cardíaca màxima individual.

La pràctica del futbol sala requereix un adequat $VO_{2\max}$ i una bona capacitat de recuperació.

El jugador de futbol sala necessita una gran potència i capacitat anaeròbica alàctica i una ràpida regeneració dels fosfàgens. Ha de ser capaç de tenir una bona tolerància per suportar nivells mitjans-altos d'àcid làctic.

Introducció

El futbol sala és un esport col·lectiu, de situació, on es dona una col·laboració-oposició, amb una sol·licitació energètica de tipus mixt intermitent (aeròbica-anaeròbica), una sol·licitació muscular general dinàmica alta i una sol·licitació estàtica baixa-moderada. És una modalitat que s'identifica amb un tipus d'esforç fraccionat i a intervals, basat en un seguit d'esforços màxims i submàxims produïts de forma intermitent i amb pauses de recuperació incompletes, actives i passives, de durada variable. Aquests intervals, de manera general, no permeten una recuperació completa, i són una successió de processos aeròbics-anaeròbics (J. Álvarez, 2000). Els partits consten de dos temps de 20 minuts de joc efectiu, la durada real acostuma a oscil·lar entre els 75-85 i fins i tot més de 90 minuts. Aquesta variarà d'acord amb les possibilitats que dona el reglament: temps morts, penals dobles, neteja de la pista, intervencions mèdiques, etcètera.

En els seus inicis els canvis eren limitats, però des de l'any 1983 el reglament permet de fer el nombre de canvis que es desitgi i, en conseqüència, la intensitat i el ritme de joc s'han vist elevats considerablement, sense que disminueixin a mesura que transcorre el partit.

El futbol sala es caracteritza per una successió de moviments a màxima velocitat, en espais molt reduïts (5-10 metres), amb canvis continus de direcció i de sentit, seguits per fases de tensió muscular més estàtiques, però de màxima tensió; s'encadenen curses de baixa, mitjana, màxima intensitat amb pauses de recupe-

ració actives i incompletes. Tot plegat fa que les accions esportives s'executin sense avís previ.

L'espai de joc és reduït (20x40 metres) tenint en compte el nombre de jugadors, i en conseqüència la tensió i concentració han de ser màximes tothora, ja que les opcions d'aconseguir gol es poden produir des de qualsevol punt del camp i en qualsevol moment.

Tot el que acabem de dir ocasiona que la càrrega psicològica del partit sigui molt elevada, i si a més a més hi afegim el nombre de jugadors per equip (4 més el porter) fa que la distracció o relaxació d'un dels jugadors de camp sigui en general suficient perquè es trenqui tot l'equilibri de l'equip i el partit es decanti a favor de l'adversari.

La velocitat i agilitat de moviments, el domini spatiotemporal, ha de ser molt alt per poder accelerar i canviar ràpidament i constantment de direcció, en espais reduïts i compartits amb adversaris i companys, per tal d'aconseguir que la precisió dels controls i tots els altres gests esportius es facin en el moment i en el lloc exacte. La proximitat dels adversaris fa que les accions s'hagin de produir de la forma més ràpida i inesperada possible, i en conseqüència els automatismes i estratègies pròpies esdevenen peces fonamentals del rendiment global de l'equip.

En aquesta línia, la coordinació i el control del propi esquema corporal ha de ser també molt alt per poder realitzar amb èxit els sincronismes i automatismes característics d'aquest esport en espais reduïts i a velocitats màximes, sense que això afecti el rendiment i l'eficàcia a mesura que transcorre el partit i la fatiga es va acumulant.

Al futbol sala actual la tàctica col·lectiva és fonamental, i a mesura que pugem de categoria va adquirint més pes específic fins a fer-se imprescindible si es vol que el nivell de joc sigui competitiu. Tots els equips que s'ho valen tenen automatismes ofensius i defensius perfectament definits per a cada situació de joc, que els permeten de contrarestar la tàctica de l'oponent. Aquesta situació fa que en moltes ocasions el ritme de joc sigui

molt elevat, a causa de jugar, com es diu habitualment, "de memòria".

El cor, a causa de les característiques d'aquest esport és, probablement, l'òrgan que més se sol·licita durant la seva pràctica, i ha de realitzar un gran treball cardiovascular.

Justificació

A hores d'ara, al món del rendiment s'està produint una transformació i evolució constants, a causa en gran mesura dels treballs d'investigació de les diferents modalitats esportives, i als ajuts d'altres ciències per millorar el rendiment esportiu; això ens permet de conèixer millor el que succeeix en les situacions de joc des de diferents punts de vista: tècnic, tàctic, psicològic i físic. Cada dia s'intenta de saber amb més precisió el que passa en totes les situacions de joc, per realitzar-ne una anàlisi posterior i intentar de millorar qualitativament o quantitativament en aquesta acció.

El futbol sala té una gran repercussió social al nostre país (actualment existeixen 1.500.000 fitxes federatives) però les investigacions i estudis sobre aquest esport continuen sent nul·les o molt escasses. Som conscients que avui dia cap especialitat esportiva es pot acontentar amb unes referències inespecífiques d'una altra modalitat, per això ens plantejem la realització d'un estudi cardiovascular i una anàlisi de les necessitats energètiques que es produeixen amb la pràctica regular del futbol sala.

Material i mètodes

Per establir l'exigència metabòlica i cardiovascular que necessita la pràctica del futbol sala, vam realitzar un estudi prospectiu, longitudinal en la temporada 1999-2000, en el qual van participar tres equips pertanyents a:

- Divisió d'Honor Espanyola.
- Primera B Nacional.
- Primera Autonòmica.

Com a criteris d'inclusió es va establir:

- Practicar el futbol sala un mínim de tres vegades a la setmana.
- Ser jugador de camp.
- Tenir un mínim de tres registres de la freqüència cardíaca (FC) durant els partits.

Per a estudiar-los els vam dividir en dos grups: professionals i no professionals. Hi havia un total de 33 jugadors de camp, 14 de professionals i 19 de no professionals.

El mètode estadístic emprat per comparar els valors entre els professionals i els no professionals va ser el Test de la *t* de Student per a valors no aparellats.

A tots ells se'ls va realitzar una prova màxima d'esforç de camp (Course-Navette) per determinar-ne la freqüència cardíaca màxima real (FCMR), el consum màxim d'oxigen i la capacitat de recuperació.

Per a l'estudi de la FC vam utilitzar pulsòmetres de la casa Polar, de reconegut prestigi i fiabilitat (J. Álvaro, 1989; R. Astrand, 1985 i A. Blanco i cols. 1993), tipus Accurex Plus; vam programar el monitor per realitzar un enregistrament cada 5 segons durant tota la prova i durant els primers cinc minuts de recuperació després de la prova d'esforç. Posteriorment, aquesta informació es descarrega en el suport informàtic adient per a fer-ne l'anàlisi. En resum, es van registrar, aproximadament, unes 150 preses en partits. La fórmula emprada per al càlcul del $VO_{2màxim}$ va ser:

$$VO_{2màxim} \text{ (ml/kg/min)} = 31.025 + (3.238V) - (3.248e) + (0.1536Ve)$$

on:

V = velocitat de cursa en km/h de l'últim període completat.

e = edat del subjecte.

Resultats i discussió

Resposta cardiovascular als partits

Hi ha estudis que ens aporten dades sobre la resposta del sistema cardiovascular en modalitats d'equip com el futbol (A. Blanco i A. Enseñat, 1998,1999; F. J. Calde-

Taula 1.

Freqüències cardíques mitjanes obtingudes als partits.

	1r PARTIT (p/m)	2n PARTIT (p/m)	3r PARTIT (p/m)
MITJANES TOTALES	164,83 9,29	163,79 12,33	166,86 10,90
PROFESSIONALS	161 9,61	158,80 12,20	165,30 12,71
NO PROFESSIONALS	166,84 8,69	166,42 11,88	167,68 10,09
PROBABILITAT	0,126	0,124	0,614

rón i cols., 1999 i J. Chalazón, 1998), bàsquet (J. L. Chicharro i A. Fernández, 1995; L. J. Chiroso i cols., 1999; R. Colli i M. Faina, 1987; A. Dal Monte i cols., 1987), handbol (E. Domínguez, 1987; M. Faina i cols., 1998; L. Franco, 1998; J. A. Gutiérrez, 1987), hoquei sobre patins (R. Laukanen i P. Virtanen, 1998; R. Laukanen, 1999; L. Leger i M. Thivierge, 1998), etc.; els realitzats sobre el futbol sala són inexistents, per la qual cosa les referències seran sempre a l'estudi realitzat pel nostre grup de treball.

Les dades obtingudes ens donen unes freqüències cardíques mitjanes (taula 1) que ens mostren l'esforç realitzat pels jugadors als partits. No han existit diferències estadístiques significatives entre els grups; presenten un valor mitjà de 165 ± 10 p/m. La dispersió dels valors respecte de la mitjana és alta, cosa que es reflecteix en els rangs de p/m tan amplis donats pels valors mínims i màxims en tots dos grups 141-181.

Els valors obtinguts concorden amb la classificació del futbol sala com a esport mixt, ja que s'hi realitza una successió de processos aeròbics- anaeròbics on es treballa contínuament, per sota i per sobre, de l'anomenat llindar anaeròbic.

En relacionar les FC mitjanes de cada jugador amb les seves FCMR, vam observar que el futbol sala exigeix una adaptació cardiovascular entre el 85-90% de la FCMR individual. També vam relacionar la FCM obtinguda en la prova d'esforç amb l'assolida en cada partit i el resultat ens mostra que sempre s'arriba a treballar per sobre del 90% de la FCM obtinguda en la prova d'esforç i que, en la majoria dels casos, en algun moment del par-

tit s'arriba a assolir i fins i tot a sobrepassar la FCM obtinguda en la prova d'esforç (taula 2, gràfic 1). Les mostres preses, tenint en compte les diferències significatives trobades, ens donen un tipus de distribució global de la freqüència cardíaca al llarg d'un partit tipus. Podem considerar aquesta distribució com el PERFIL

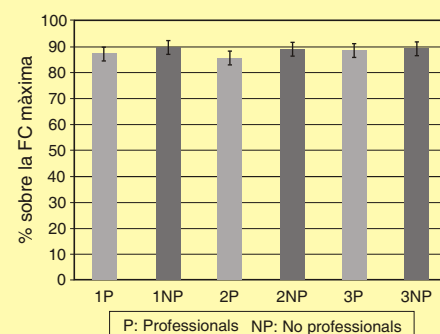
Taula 2.

Intensitat de treball, segons la FCM obtinguda a la Course-Navette i als partits.

% FCM OBTINGUDA A LA COURSE-NAVETTE	NOMBRE DE VEGADES QUE S'ACONSEGUEIX ALS PARTITS	%
<90	0	0
90-95	31	23,3
95-97	31	23,3
97-100	39	29,3
>100	32	24,06

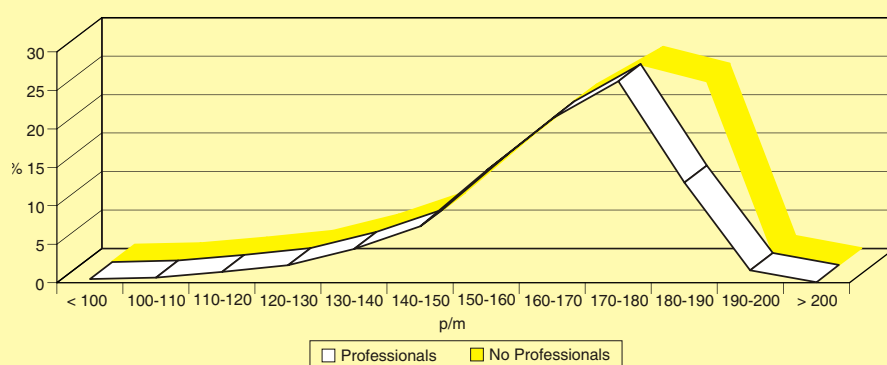
Gràfic 1.

Variacions de l'Adaptació Cardiovascular segons la FC mitjana obtinguda als partits i el % obtingut sobre les FC màximes a la Course-Navette.



Gràfic 2.

Distribució de la FC respecte del % del temps jugat al llarg del partit.



CARDIOVASCULAR GENERAL que es dona en un partit de futbol sala (gràfic 2).

Si sumem el tant per cent del temps de joc en què els jugadors estan entre les 150-190 p/m obtenim una mitjana de 86,1% per als no professionals i de

75,1% per als professionals. Aquestes dades demostren que el futbol sala és un esport de modalitat mixta aeròbica-anaeròbica, basat en esforços de tipus intervàlic-fraccionat, d'intensitat principalment submàxima i màxima, i intercalats

Taula 3.

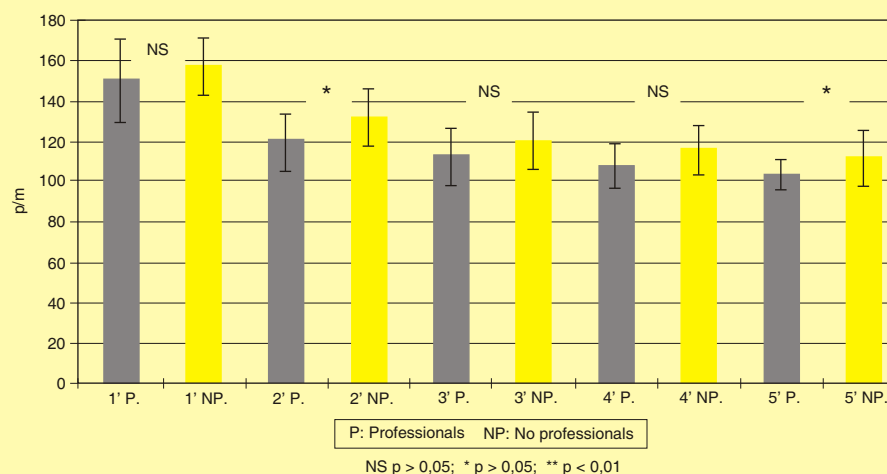
Freqüència cardíaca màxima i la recuperació en els primers 5 minuts després d'acabar la Course-Navette.

MINUT	PROFESSIONAL (p/m)	NO PROFESSIONAL (p/m)	PROBABILITAT
FCM-0	190 6	191 8	0,637
1	149,90 20,33	156,80 13,7	0,267
2	119,00 13,72	131,00 13,7	0,024*
3	112,10 13,63	119,37 14,9	0,182
4	106,90 10,81	115,06 12,6	0,074
5	102,50 07,50	110,8 13,73	0,049*

* p < 0,05 ** p < 0,01.

Gràfic 3.

Recuperació de la Freqüència Cardíaca en els primers 5 minuts després de la Course-Navette.



amb pauses de recuperació actives i incompletes. El seu component anaeròbic és molt alt; en els no professionals en un 71,52%, i en els professionals en un 60,52%, del temps de joc, es troba entre les 160-190 p/m.

Per entendre millor aquest esport podem consultar els estudis realitzats sobre esforços intermitents que han posat les bases científiques sobre l'entrenament a intervals (Saltin, Essen i Pedersen, 1976; Fox i Mathews, 1974; Astrand, 1992; Gaitanos, Willians, Boobis i Brooks, 1993). Així, la FC durant la recuperació és un paràmetre fonamental per valorar les càrregues d'entrenament a intervals i la condició cardiovascular (J. Massach, 1992).

Com més desenvolupat està el sistema de mitocondris i els enzims responsables del metabolisme aeròbic, més gran serà la capacitat de recuperació del jugador i la seva resistència al cansament. En les pauses del partit, el jugador ben entrenat en resistència es recupera més ràpidament, i de forma més completa, i tindrà més capacitat per efectuar sortides i també podrà regatejar de forma més enèrgica (M. Moreno, 1998). Els jugadors que tinguin una bona capacitat oxidativa podran resintetitzar la fosfocreatina (PC) més ràpidament, cosa que els permetrà de realitzar un major nombre d'esprints, ja que la PC i la glucòlisi anaeròbica donen al múscul l'energia immediata per fer un esforç màxim. La resíntesi de PC per vies oxidatives té un temps mitjà de 20 segons (A. Blanco i A. Enseñat, 1998).

Els resultats del nostre estudi demostren la gran importància d'una bona recuperació del sistema cardiovascular després dels esforços, cosa que permetrà d'estar preparat més aviat per afrontar nous esforços amb garanties d'èxit.

En la recuperació de la FC en finalitzar la Course-Navette veiem que els professionals obtenen en tots els minuts FC més baixes que no pas els no professionals, i donen diferències estadísticament significatives en el minut 2n i 5è. Aquests valors evidencien una millor i més ràpida recuperació després de l'esforç a favor dels professionals (taula 3, gràfic 3).

Lamiel-Luengo (J. Rico, 1997) estableix en 1988 l'IR2, com a l'índex de recuperació, descrit per la caiguda de la FC en el 2n minut postesforç respecte de la relació existent entre la FCM teòrica i la FCM assolida en la prova d'esforç triangular. Aquest paràmetre es considera molt útil per valorar el grau d'entrenament aeròbic dels esportistes.

Els valors obtinguts concorden amb altres estudis realitzats sobre esforços fraccionats, com els de Calderón i cols. (J. Mas-sach, 1992) on conclouen que la FC durant la recuperació constitueix el paràmetre fonamental per valorar les càrregues a intervals i la condició cardiovascular. D'altres autors com Wilmore i Costill, 1994; Gilman, 1996 (F. Rubio i cols., 1993) afirmen que la recuperació de la FC és un bon indicador de la condició física, ja que com millor és la condició física més de pressa es recuperen els valors cardíacs de repòs.

Necessitats metabòliques

Metabolisme aeròbic

La major part de l'energia subministrada per al còmput global dels esforços que es fan en un partit, es produeix pels processos aeròbics, utilitzant el glicogen muscular i hepàtic. Aquesta font d'energia, dependent dels hidrats de carboni, té un paper molt important per garantir un ritme intens durant la competició, però pot exhaurir-se ràpidament:

- Les reserves que en té l'organisme són petites.
- L'exhauriment d'aquestes reserves va acompanyat d'una disminució del ritme de joc.
- Per fer-ne una recuperació completa poden caldre fins a 48 h.

Això pot ser necessari per comprendre:

- Que les reserves de glicogen muscular i hepàtic necessiten estar plenes abans dels partits.
- Retardar tant com sigui possible durant el partit la depleció de les reserves.
- Recuperar les reserves com més aviat millor.

A mesura que transcorre el partit la glicogenòlisi anaeròbica contribuirà en major mesura a la producció d'energia fins que el glicogen intramuscular s'esgoti en determinades parts de la cèl·lula muscular.

Un partit de futbol sala respon a un tipus d'exercici a intervals, basat en esforços fraccionats amb pauses incompletes de recuperació. La potència aeròbica màxima (PAM), a través del consum màxim d'oxigen ($VO_{2m\grave{a}x}$), és un dels aspectes més importants de la condició física d'aquests esportistes. Per determinar el perfil aeròbic dels jugadors de futbol sala vam utilitzar la Course-Navette, on vam obtenir els resultats següents (taula 4).

Les dades obtingudes a la taula 1 han donat diferències estadísticament significatives en el temps de durada de la prova màxima. Entre tots dos grups els valors mitjans de $VO_{2m\grave{a}x}$ han estat de $57,80 \pm 2,53$ ml/kg/min en els professionals i de $54,86 \pm 3,21$ ml/kg/min en els no professionals. Aquests valors presenten una $p = 0,013$, cosa que correspon a una diferència estadísticament significativa.

Els valors de $VO_{2m\grave{a}x}$ obtinguts coincideixen amb els donats per altres estudis sobre el $VO_{2m\grave{a}x}$ en esportistes d'equip com ara futbol (A. Blanco i A. Enseñat, 1998; F. J. Calderón i cols., 1999; F. Treiber i cols., 1989), bàsquet (J. L. Chicharro i A. Fernández, 1995; L. J. Chiroso i cols., 1999), handbol (E. Domínguez, 1987; L. Franco, 1998), hoquei sobre patins (R. Laukanen, 1999; P. Vogelaere i cols., 1985), on el consens estableix que uns valors inferiors als 50 ml/kg/min són deficientes, entre els 50-55 ml/kg/min són normals, 55-60 ml/kg/min, bons i els

superiors als 60 ml/kg/min són excel·lents. Pel que fa als valors precitats, els $VO_{2m\grave{a}x}$ obtinguts pels professionals en el futbol sala es poden considerar com a BONS i com a NORMALS els obtinguts en els no professionals.

L'explicació d'aquests valors ens la dona Astrand (J. Weineck, 1994) el qual ja va dir que és possible realitzar una important quantitat de treball amb una càrrega de treball summament intensa, amb un impacte relativament baix sobre la circulació i la respiració, tot plegat gràcies a la introducció de breus períodes de treball i repòs adequadament espaiats (micropauses). Aquest concepte fisiològic permet que individus en baixa forma i amb una PAM reduïda puguin realitzar treballs i exercicis pesats, sempre i quan puguin regular els temps de treball i de recuperació, de manera que les càrregues sobre la respiració i la circulació no superin els límits de la seva reduïda capacitat.

Un jugador de futbol sala necessita un $VO_{2m\grave{a}x}$ al voltant de 60 ml/kg/min. Pensem que una bona potència aeròbica serà el requisit bàsic per obtenir una alta capacitat de rendiment en el joc. Com millor desenvolupada estigui, de forma més econòmica s'efectuarà la síntesi dels fosfats (ATP, PC), que representen les fonts d'energia més decisives en els exercicis de joc de tipus a intervals. Una alta capacitat aeròbica assegura d'aquesta forma un nivell d'esforç òptim, amb una regeneració, recuperació i no menys important, resistència a l'esforç.

L'alt ritme de joc que es requereix en l'actual futbol sala de competició és impensable sense la corresponent potència aeròbica adequada. Igualment, és determinant en la minimització de les errades tècni-

Taula 4.

Valors assolits en la Course-Navette.

	TEMPS (min)	RECORREGUTS (20 m)	PERÍODES COMPLETATS	$VO_{2m\grave{a}x}$ (ml/kg/min)
PROFESSIONALS	11,62 0,73	114,80 9,15	11,50 0,71	57,80 2,53
NO PROFESSIONALS	10,67 1,10	103,05 13,20	10,42 1,07	54,86 3,21
PROBABILITAT	0,010*	0,010*	0,003**	0,013*

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$.

cotàctiques, ja que amb ella es poden mantenir la concentració i l'atenció durant tot el temps de joc a un nivell constantment alt. En referència al jugador de bàsquet (J. L. Chicharro i A. Fernández, 1995): “per a un jugador de bàsquet, de la mateixa manera que per a altres esports de situació, el seu rendiment no està condicionat per assolir nivells excessivament elevats de VO_2 , però sí que és cert, que si un jugador vol mantenir un ritme, una aportació contínua al joc i una cadència regular, cal mantenir durant la temporada valors que no estiguin per sota dels 50 ml/kg/min”.

El jugador entrenat en resistència, gràcies a una sortida psicofísica millor, d'una banda està protegit més efectivament davant les lesions i d'una altra efectua menys faltes, ja que a causa del seu constant nivell de força de desplegament i la seva ininterrompuda capacitat coordinativa no té tanta necessitat de recórrer a solucions d'emergència o a efectuar passades arriscades.

Com més ben entrenat estigui un jugador més trigarà a sobrepassar el llindar anaeròbic en una activitat llarga i intensa, amb la consegüent pèrdua de força a causa de l'acidosi. La bibliografia estableix per regla general que el llindar anaeròbic dels esportistes es troba en un 80% de la capacitat de rendiment màxim. Com més alt sigui el llindar anaeròbic, i per tant la resistència aeròbica, més alt serà el ritme mitjà de joc que es podrà mantenir al llarg del partit.

Weinek (J. Zaragoza, 1996), amb referència al jugador de futbol diu que aquest necessita una resistència bàsica adequada, però aquesta no ha de ser comparativament igual que la d'un atleta. Si s'efectua un entrenament massa orientat a la resistència, els músculs adaptaran les seves característiques a aquesta mena d'esforç. Això convertiria el futbolista en un bon corredor però no necessàriament en un bon futbolista.

De la mateixa manera, fins i tot amb més raó, el desenvolupament excessiu de la capacitat de resistència afectarà de forma negativa el jugador de futbol sala en coses tan importants com la velocitat i la força-potència, a causa d'una influència ne-

gativa sobre les fibres de contracció ràpida (blanques), sobretot les FTII, tipus A, essencials en aquest esport.

Una adequada PAM disminuirà el temps de recuperació necessari entre esforços que serà en molts casos el determinant per al resultat.

L'augment de la condició física dels jugadors i la intensitat actual de joc en els partits fa que cada vegada s'allarguin més les seqüències d'esforços encadenats amb intensitats submàximes i màximes, i en conseqüència la tolerància a l'estrès, a la fatiga, i en termes fisiològics, a l'àcid làctic, és cada vegada més determinant.

Metabolisme anaeròbic

La competició es caracteritza per successives accions explosives (acceleracions, desacceleracions, canvis de sentit, copejaments, driblatges, fintes, bloquejos, salts, etc.) on s'utilitza el metabolisme anaeròbic alàctic (potència) “capacitat de produir energia tan de pressa com es pugui”, mitjançant la via dels fosfàgens (ATP-PC), cosa que ens aporta energia sense necessitat d' O_2 . Probablement, aquest metabolisme és el més important en un partit de futbol sala. La majoria de les accions determinants, que decanten els partits cap a un equip o cap a l'altre, es donen en esforços d'una durada no superior a cinc segons, són realitzats a la major velocitat i intensitat possibles i es realitzen gràcies a la via anaeròbica alàctica (concretament a la potència anaeròbica alàctica). Aquesta via d'obtenció d'energia s'exhaureix ràpidament i triga algun temps a recuperar-se (20 segons com a mitjana a través dels processos oxidatius); per això, els jugadors que siguin capaços de realitzar un major nombre d'esforços sense disminuir considerablement el seu rendiment tindran més possibilitats de resultar determinants per al seu equip a mesura que transcorri el partit.

Per tot el que acabem de dir, el jugador de futbol sala ha de tenir una gran resistència a l'esprint. Això li permetrà de realitzar curses curtes a intensitats màximes amb recuperacions incompletes, utilitzant la via anaeròbica alàctica i degradant el fosfagen. Això també li permetrà una alta habilitat en la coordinació del gest tècnic

sense disminuir-ne l'eficàcia a mesura que passa el partit. Si no es dona el temps necessari per a la resíntesi el múscul posarà en funcionament la glucòlisi anaeròbica amb producció d'àcid làctic.

Els canvis d'intensitat repetits, a intervals, requereixen que els jugadors siguin capaços de poder tolerar i eliminar l'acidosi metabòlica produïda durant l'esforç per poder continuar sense disminuir el rendiment. Una bona potència aeròbica els ajudarà resintetitzar més aviat el lactat que s'origina. Aquesta tolerància a la fatiga, al cansament, és un factor molt important en tots els esports on es juga a nivells molt alts d'intensitat.

Avui dia, el jugador de futbol sala ha de desenvolupar el metabolisme anaeròbic làctic, sobretot la potència, i tenir una bona tolerància a nivells mitjans-alts d'àcid làctic.

Cal destacar el gran treball muscular, sobretot excèntric, que es produeix a causa de les màximes desacceleracions que es donen contínuament en un partit i que són les responsables de molts microtraumatismes produïts en la fibra muscular. Per això, s'ha de tenir una gran resistència a la Força Ràpida. Disposar d'un alt percentatge de fibres ràpides i tenir resistència a la fatiga, per poder realitzar accions explosives durant tot el partit.

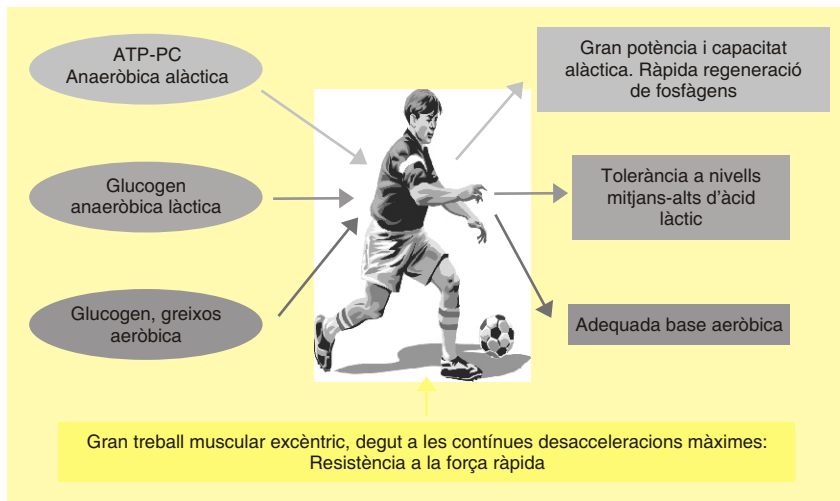
Un millor coneixement tant quantitatiu com qualitatiu de les demandes fisiològiques que es donen en el futbol sala ens permetrà entre d'altres coses:

- Establir un perfil òptim per a aquest esport.
- Detecció de possibles talents.
- Establir pautes d'entrenament als seus diferents nivells.
- Planificar millor les càrregues d'entrenament tenint en compte les característiques pròpies de cada jugador i les d'aquest esport i no les d'altres modalitats esportives.
- Millorar el rendiment esportiu.

Ara com ara, qualsevol investigació que ens ajudi a conèixer millor la lògica interna o externa pròpia del futbol sala serà de gran ajuda per millorar aquest esport i ajudar-lo a evolucionar.

Gràfic 4.

Prestació intermitent, mixta, que sol·licita les diferents vies energètiques. A causa de la seva elevada intensitat i llarga durada provoca els més alts nivells en l'alternança de les vies anaeròbica làctica i làctica sobre un fons de la via aeròbica.



Conclusions

- El futbol sala té un component anaeròbic molt elevat i requereix una adaptació cardiovascular entre el 85-90% de la freqüència cardíaca màxima individual atès que en la majoria dels partits s'arriba a assolir la freqüència cardíaca màxima.
- La pràctica del futbol sala requereix un adequat $VO_{2\text{màx}}$ i una bona capacitat de recuperació.
- El futbol sala utilitza alternativament les diferents vies d'obtenció d'energia (gràfic 4).

Durant els esforços de màxima intensitat i breu durada (tirs, 1x1, sortides de pressió, etc.) utilitzarem l'ATP-PC mitjançant la via anaeròbica alàctica o dels FOSFÀGENS.

En els encadenaments d'accions, com ara transicions atac-defensa, contraatacs successius, etc., utilitzarem el GLUCOGEN mitjançant la via anaeròbica làctica GLUCÒLISI ANAERÒBICA.

Al llarg del transcurs del partit utilitzarem el GLUCOGEN i els LÍPIDS, mitjançant la via aeròbica o OXIDATIVA.

- El jugador de futbol sala necessita una gran potència i capacitat anaeròbica alàctica i una ràpida regeneració dels

fosfàgens. Ha de ser capaç de tenir una bona tolerància per suportar nivells mitjans-alts d'àcid làctic. Ha de tenir una adequada base aeròbica.

Bibliografia

- Álvarez, J.: *Estudio del perfil cardiovascular y metabólico en jugadores profesionales y amateurs de fútbol sala*, Tesis Doctoral, Universidad de Zaragoza, juliol 2000.
- Álvaro, J.: "La condició biològica del jugador de handbol", *Apunts*, XXVI (1989).
- Astrand, R.: "Fisiología del ejercicio físico", Buenos Aires: Ed. Médica Panamericana, 1985.
- Blanco, A.; Enseñat, A. i Balagué, N.: "Hockey sobre patines: análisis de la actividad competitiva", *RED* (VII), 3 (1993), pàg. 9-17.
- Blanco, A. i Enseñat, A.: "Hockey sobre patines: el esfuerzo del entrenamiento", *RED* (XIII), 4 (1999), pàg. 31-36.
- Blanco, A. i Enseñat, A.: "Valoración directa de la Potencia Aeróbica Máxima en hockey sobre patines", *RED* (XII), 4 (1998), pàg. 29-33.
- Calderón, Fco. J.; González, C.; Mechota, V. i Brita-Paja, J. L.: "Estudi de la recuperació en tres formes d'esforç intermitent: aeròbic, llinar i anaeròbic", *Apunts*, 55 (1999), pàg. 14-19.
- Chazalón, J.: "Preparación física específica del jugador/a de baloncesto", *RED*, II, 3 (1998), maig-juny, pàg. 17-29.
- Chicharro, J. L. i Fernández, A.: "Fisiología del ejercicio", Madrid: Ed. Médica Panamericana, 1995.

- Chirosa, L. J.; Chirosa, I. i Padial, P.: "Variables que determinan la preparación física en balonmano", Revisión. *RED*, (XIII), 1 (1999), pàg. 16-19.
- Colli, R. i Faina, M.: "Investigación sobre el rendimiento en baloncesto", *RED* (I), 2 (1987), pàg. 3-10.
- Dal Monte, A.; Gallozi, C.; Lupo, S.; Marco, E. i Menchinelli, D.: "Avaluació funcional del jugador de basquet i handbol", *Apunts*, 24 (1987), pàg. 243-251.
- Domínguez, E.: "La estructura energética y condicional del fútbol", *Training fútbol*, diciembre, 1987, pàg. 38-54.
- Faina, M.; Gallozi, C.; Lupo, S.; Colli, R. i Martini, C.: "Definition of the physiological profile of the soccer player", *Science and football*, Londres-Nova York, (1998), pàg. 158-163.
- Franco, L.: "Fisiología del baloncesto", *Archivos de Medicina del deporte*, (XV), 68 (1998), pàg. 471-477.
- Gutiérrez J. A.: "Perfil fisiológico del jugador de balonmano de alto rendimiento", *Apunts*, XMV, 163 (1987).
- Laukanen, R. i Virtanen, P.: "Heart rate monitors -state of the art", *J. Sports Sci., Suppl.* 16 (1998), S3-S7.
- Laukanen, R.: "Exercise and heart rate", *Polar Electro Oy*, 1999.
- Leger, L. i Thivierge, M.: "Heart rate monitors: validity, stability and functionality", *Physician and Sports Med.*, 16(5)(1998), pàg. 143-151.
- Massach, J.: "Valoración y control aeróbico-anaeróbico del jugador de fútbol", *Rev. EEE*, 53 (1992), pàg. 38-51.
- Moreno, M.: "Conceptos generales sobre la evolución del juego y su entrenamiento", *Training fútbol*, septiembre, 31 (1998), pàg. 8-14.
- Rico, J.: "Evaluaciones fisiológicas en futbolistas", *Archivos de Medicina del Deporte*, (XIV), 62 (1997), pàg. 485-491.
- Rubio, F., Franco, L., Peral, R. i Boqué, M.: "Perfil antropométrico i funcional del jugador d'hoquei sobre patins", *Apunts, Medicina de l'esport*, XXX, 115 (1993), pàg. 23-29.
- Treiber, F.; Musante, L.; Hardagan, S.; Davis, H.; Levy, M. i Strong, W.: "Validation of a heart rate monitor with children in laboratory and field settings", *Med. Sci Sports Exerc.*, 21 (3) (1989), pàg. 338-342.
- Vogelaere, P.; Balagué, N. i Martínez, N.: "Fútbol: aproximació fisiològica", *Apunts, medicina de l'esport*, XXVII (1985), pàg. 103-106.
- Weineck, J.: "Fútbol total", Barcelona: Ed. Paidotribo, 1994.
- Zaragoza, J.: "Baloncesto: conclusiones para el entrenamiento a partir del análisis de la actividad competitiva", *RED* (X), 2 (1996), pàg. 21-27.



Paraules clau

activitat física, promoció de la salut, joves, educació física

La promoció de l'activitat física relacionada amb la salut en l'àmbit escolar. Implicacions i propostes a partir d'un estudi realitzat entre adolescents

■ **MIGUEL ÁNGEL CANTERA GARDE**

Doctor en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.
Institut d'Ensenyament Secundari "Andalán". Saragossa
(Diputació General de Aragón)

■ **JOSÉ DEVÍS-DEVÍS**

Doctor en Filosofia i Ciències de l'Educació.
Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.
Departament d'Educació Física i Esportiva.
Universitat de València

Abstract

The main objective of this paper is to present a set of implications and proposals related to the health-related physical activity promotion in schools, from a study carried out among school adolescents (aged 12-18) of Teruel province (Spain) about their physical activity levels. The implications presented are derived from the most significant results of the study, related to the physical activity levels, either overall or by gender, age, season, day of the week and activity intensities. The paper finishes with a proposal of linked phases in the promotion process of health-related physical activity, as a previous step to the creation of a specific research field of the subject. These phases are: 1. Necessity to carry out studies to compare findings; 2. Unification of criteria to define "active" and "appropriate physical activity"; 3. Elaboration of physical activity recommendations based on Spanish studies; 4. Development of promotion programs of health-related physical activity; and 5. Evaluation of the programs and publication of the results. The educational sector, in general, and Physical Education, particularly, play an important role throughout this process.

Key words

physical activity, health promotion, young people, physical education

Resum

Aquest article té l'objectiu fonamental de presentar una sèrie d'implicacions i propostes per a la promoció de l'activitat física relacionada amb la salut en l'àmbit escolar, a partir d'un estudi realitzat amb adolescents escolars (12-18 anys) de la província de Terol, sobre els seus nivells d'activitat física (Cantera Garde i Devís-Devís, 2000). Les implicacions que es presenten es deriven dels resultats més significatius de l'estudi relacionats als nivells d'activitat física, tant globals com per gènere, edat, època de l'any, dia de la setmana i intensitat de les activitats. L'article acaba amb una proposta de fases encadenades en el procés de promoció de l'activitat física relacionada amb la salut, com a pas previ a la creació d'una línia específica d'investigació en la matèria. Aquestes fases són les següents: 1. Necessitat de realitzar estudis per comparar resultats; 2. Unificació de criteris a l'hora de definir el que és "actiu" i "activitat física apropiada"; 3. Elaboració de recomanacions d'activitat física basades en estudis espanyols; 4. Desenvolupament de programes de promoció de l'activitat física relacionada amb la salut; i 5. Avaluació dels programes i publicació dels resultats. El sector educatiu, en general, i l'assignatura d'Educació Física, en particular, tenen un paper important en tot aquest procés.



Introducció

La promoció de l'activitat física relacionada amb la salut és objecte d'un interès creixent per part de tots els agents socials i organitzacions amb competències en la tasca esmentada. Aquest interès es justifica i es reforça en el fet que la investigació científica mostra cada vegada amb més evidència, els beneficis de l'activitat física i els riscos de la inactivitat per a la salut i el benestar de la població general (Corbin i Pangrazi, 1996; Powell *et al.*, 1987; Sallis i Owen, 1999; Tittel i Israel, 1991; United States Department of Health and Human Services, 1996). Tanmateix, els estudis s'han centrat sobretot en adults; la investigació en la infància i l'adolescència ha estat molt més limitada (*American College of Sports Medicine*, 1995; Bouchard *et al.*, 1990; Bouchard *et al.*, 1994; Mason i Powell, 1985; i Shephard, 1995).

Les revisions de la literatura portades a terme en joves han obtingut evidència sobre els múltiples beneficis de l'activitat física a curt i a llarg termini (Armstrong i Welsman, 1997; Biddle *et al.*, 1998; Blair i Meredith, 1994; Health Education Authority, 1997, i Rowland, 1990). Els beneficis a curt termini es refereixen a les millores biològiques (greix corporal, creixement ossi, millora cardiovascular), psicològiques (benestar i autoestima) i socials (desenvolupament moral i social) que obtenen els joves en implicar-se en activitats físiques, independentment de la repercussió que tingui en la salut de la seva vida adulta. Els beneficis a llarg termini poden ser tant a nivell de prevenció com de benestar, vinculats a una vida futura saludable, com d'educació (física) per a la salut. És a dir, l'activitat física realitzada en la joventut té una possible influència en els factors de risc de malalties cròniques quan siguin adults (salut esquelètica, metabolisme de lípids i lipoproteïnes, pressió sanguínia), a més a més de tenir la possibilitat d'un efecte durador en els hàbits de pràctica física de la infància a l'edat adulta (Malina, 1994; Simons-Morton *et al.*, 1987; Glenmark *et al.*, 1994; Raitakari *et al.*, 1994). A més a més, l'activitat física realitzada pels joves pot contribuir a formar-los per

tenir recursos, coneixements teórico-pràctics i actituds positives sobre l'activitat física quan siguin adults (Devís i Peiró, 1993a; Devís, 2000).

La importància que té l'activitat física per a la salut en la infància i l'adolescència, tant a curt com a llarg termini, suposa un motiu important per desenvolupar estratègies de promoció de l'activitat física en el context sanitari, comunitari (local, regional o nacional) i escolar. Precisament, aquest últim resulta clau en la promoció de l'activitat física perquè és l'únic lloc on els adolescents passen entre un 40 % i un 50 % del seu temps de vigília, i s'arriba a la pràctica totalitat d'aquest grup de població amb escolarització obligatòria (Fox, 1997; Iverson *et al.*, 1985). En aquest sentit, i seguint les línies marcades per l'OMS en la seva carta de promoció de la salut d'Ottawa, els centres educatius intervindrien fonamentalment en el desenvolupament de les habilitats personals, la creació d'entorns favorables a la salut i l'enfortiment de l'acció comunitària (OMS 1986). Es tracta d'unes línies d'actuació que poden abordar-se perfectament en els centres educatius espanyols perquè el marc legal de la Llei Orgànica General del Sistema Educatiu (LOGSE) ho permet. Amb aquesta Llei, la salut es converteix en objectiu de tota l'escola en presentar-se com un tema transversal que ha de tractar-se en tot el currículum escolar (MEC 1990).

Dins del currículum escolar, l'educació física té un paper important a l'hora d'aprofitar el potencial que la LOGSE li ofereix per contribuir a la promoció de la salut, tant en un sentit transversal o horitzontal com en un sentit vertical (Devís i Peiró, 1995a). El sentit transversal exigeix reflexionar sobre el currículum, perquè els objectius, continguts, activitats, metodologia i avaluació de l'assignatura s'adeqüin a la noció de salut com si es tractés d'un filtre o unes lents. Però perquè l'educació física contribueixi com més àmpliament millor en la promoció de la salut, no pot limitar-se al sentit transversal. També ha d'abordar el sentit vertical per tractar a fons l'activitat física com a element clau en la promoció i la millora de la salut. Es tracta de desen-

volupar continguts específics o modificar i ampliar continguts tradicionals que s'ajustin a una orientació saludable de l'assignatura, i que els distints currículums recullen en algun dels seus blocs de continguts.

Per tot plegat, les polítiques per al desenvolupament de l'activitat física a l'escola haurien d'adreçar-se fonamentalment vers tres aspectes (Ogle, 1997): 1. reforçar l'educació física a les escoles; 2. crear vincles entre l'activitat física i l'esport dins i fora del context escolar; i 3. desenvolupar mitjans per assegurar que tot l'alumnat participant pugui progressar. El primer aspecte és important, atès que l'assignatura d'educació física destaca, perquè és l'únic moment escolar on tots els nens, independentment de la seva proesa atlètica, tenen l'oportunitat de participar en activitats físiques (Bar-Or, 1987). El segon aspecte tractaria d'ampliar les activitats, competitives i no competitives, i connectar els contextos curriculars, extracurriculars i comunitaris amb una intencionalitat educativa i saludable (Devís, 1995). Finalment, el tercer aspecte vindria a reforçar els dos anteriors i estaria relacionat amb el fet de possibilitar una progressiva presa de decisions de l'alumnat i una positiva autopercepció de la seva competència (McGinnis *et al.*, 1991).

No obstant això, malgrat tot aquest potencial que s'atribueix a la institució educativa en general i a l'assignatura d'Educació Física en particular, en la promoció de l'activitat física relacionada amb la salut, cal conèixer els nivells d'activitat física dels joves i la seva distribució per variables sociodemogràfiques, ja que constitueixen un punt de referència clau des del qual desenvolupar estratègies de promoció de l'activitat física i la salut en el grup de població esmentat (Cale i Almond, 1992; Devís i Peiró, 1993a; Iverson *et al.*, 1985; Pate *et al.*, 1998). Arribats en aquest punt, ens trobem que existeixen relativament pocs estudis epidemiològics que detallin els nivells d'activitat física dels joves. Informes recents i revisions d'estudis nord-americans i europeus revelen que un ampli percentatge de nens i adolescents no fan prou activitat física per

Taula 1.

Resultats principals de l'estudi realitzat entre adolescents de la província de Terol.

VARIABLES ANALITZADES	DADES RELLEVANTS
Nivells d'activitat física (AF) globals	• 57,2 % de la mostra són actius o moderadament actius. • 42,8 % de la mostra són inactius o molt inactius.
Nivells d'AF segons el gènere	• Els nois són més actius que les noies.
Nivells d'AF segons l'edat	• L'activitat física no decreix amb l'edat.
Nivells d'AF segons l'època de l'any	• L'activitat física és més gran a la primavera que a l'hivern
Nivells d'AF segons el dia de la setmana	• L'activitat física és més gran durant el cap de setmana que en la jornada escolar.
Intensitat de les activitats	• 57,8 % realitza més de 30 minuts d'activitat moderada. • 28,9 % de la mostra no realitza activitat vigorosa.

a la seva salut, cosa que constitueix actualment un motiu de preocupació (Armstrong i Van Mechelen, 1998; Pate *et al.*, 1994; Pate *et al.*, 1998; Sallis, 1993, Sallis i Owen, 1999). Això justifica la necessitat de realitzar més estudis empírics sobre els nivells de pràctica en la infància i l'adolescència, per tal d'obtenir una informació més detallada sobre els joves i la seva activitat física relacionada amb la salut (quantitat, naturalesa i intensitat). A més a més, també cal dissenyar, aplicar i avaluar programes d'intervenció coherents a partir de la informació empírica procedent de les investigacions anteriors, tal com veurem en endavant en aquest article.

Nivells d'activitat física en els adolescents escolars de la província de Terol

L'estudi que ens serveix de punt de partida i base empírica va investigar els nivells d'activitat física en una mostra de 367 adolescents escolars d'educació secundària d'entre 12 i 18 anys, a la província de Terol (Cantera, 1997; Cantera Garde i Devís-Devís, 2000). La metodologia utilitzada es basava en un qüestionari-entrevista per a joves adaptat del qüestionari britànic "Four by one-day physical activity questionnaire", dissen-

yat per Cale (1993). Aquest qüestionari valora totes les dimensions de l'activitat física, no solament l'activitat esportiva o l'exercici físic d'una intensitat o durada concreta, sinó tot tipus d'activitat física. El registre s'obté mitjançant l'estimació de la despesa d'energia total, a partir del record dels enquestats de les diferents activitats realitzades segons la seva intensitat. El qüestionari es va administrar en quatre ocasions, dues a l'hivern i dues a la primavera. En dues d'aquestes es va recollir informació de la jornada escolar, havent assegurat prèviament que un d'aquests dies haguessin tingut educació física. En les altres dues es va recollir informació del cap de setmana, i es va registrar l'activitat física del dissabte i del diumenge.

Un cop realitzades les entrevistes es van utilitzar les dades de les activitats recollides en el qüestionari per calcular la despesa total d'energia de cada subjecte. Les activitats es van classificar en quatre categories, d'acord amb la seva intensitat (molt lleugeres, lleugeres, moderades i vigoroses), i es va assignar a cada categoria un valor mitjà en METs, unitat molt utilitzada en estudis epidemiològics i que es defineix com l'energia consumida per una persona durant el seu metabolisme basal o de repòs, equivalent a 1 quilocaloria per quilogram i per hora (McArdle *et al.*,

1994). En funció de l'índex d'activitat física calculat per a cada subjecte, els valors de la despesa energètica mitjana diària es van agrupar en quatre nivells d'activitat física: actiu (40 o més $\text{kcal}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{dia}^{-1}$), moderadament actiu (entre 37 i 39,99 $\text{kcal}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{dia}^{-1}$), inactiu (entre 33 i 36,99 $\text{kcal}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{dia}^{-1}$) i molt inactiu (menys de 33 $\text{kcal}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{dia}^{-1}$). Pel que fa als resultats més significatius, aquests apareixen reflectits a la *taula 1*, on podem veure les variables analitzades i les dades més rellevants, que seran comentades i discutides tot seguit.

Els resultats generals de la nostra investigació reflecteixen uns nivells considerables d'activitat dins la població adolescent. Un percentatge del 57,2 % dels joves de Terol van ser catalogats com a actius o moderadament actius i un 42,8 % com a inactius o molt inactius. Encara que aquestes dades no són tan negatives com en altres estudis que han reflectit nivells importants d'inactivitat dintre de l'adolescència (Aaron *et al.*, 1993; Armstrong, 1989; Australian Council for Health, Physical Education and Recreation, 1987; García Ferrando, 1993; Mendoza i cols., 1994; Stephens i Craig, 1990), continuen sent un motiu de preocupació per les repercussions que puguin tenir en la salut dels adolescents.

Es van trobar diferències significatives entre els nivells d'activitat física dels nois i de les noies (solament el 21,2 % de les noies van ser catalogades com a actives davant d'un 45,2 % dels nois), cosa que lliga amb diversos estudis nacionals i internacionals sobre patrons d'activitat física, els quals han mostrat repetidament que els nois són més actius que les noies (García Ferrando, 1993; Nebot i cols., 1991; Sallis, 1993). Pel que fa a la variable edat, no es van trobar diferències significatives entre els adolescents més joves (12-13 anys) i menys joves (14-18 anys), en contrast amb investigacions prèvies on es reflecteix una tendència a disminuir l'activitat física amb l'edat, sobretot a partir dels 13-14 anys (Mendoza i cols., 1994; Sallis, 1993; Sánchez, 1990).

L'activitat física durant la primavera i el cap de setmana era més gran que durant

l'hivern i la jornada escolar, respectivament, resultats similars als trobats en estudis d'altres països, en els quals es mostra que els joves són en general més actius en els mesos càlids que no pas en els freds i quan tenen més disponibilitat de temps lliure (Brooks, 1988; Ross *et al.*, 1985; Shephard *et al.*, 1980; Sleap i Warburton, 1994, y Vázquez, 1993).

Finalment, els resultats segons el grau d'intensitat de les activitats reflecteixen una relació inversa en el percentatge de subjectes que les realitzen i el temps emprat. Com més gran era la intensitat de les activitats, més petit el percentatge de subjectes que les realitzaven i menor el temps que hi dedicaven. Així, la majoria de la mostra va realitzar activitats moderades, és a dir, un 57,8 % va emprar més de 30 minuts diaris en activitats de la intensitat esmentada, mentre que un 28,9 % no va realitzar cap mena d'activitat vigorosa. Els treballs de Cale (1996) i Cale i Almond (1997), realitzats a la Gran Bretanya, han tractat també la intensitat de les activitats, utilitzant una metodologia semblant i reflectint percentatges de realització d'activitat moderada superiors (47,2 % va realitzar més de 30 minuts diaris) i de no realització d'activitat vigorosa (38,7 % no va realitzar aquesta mena d'activitat).

Implicacions en la promoció de l'activitat física relacionada amb la salut en l'àmbit escolar

L'estudi epidemiològic que hem realitzat sobre l'activitat física en la població adolescent de la província de Terol, ha servit per generar un coneixement sobre aquest grup de població, tant pel que fa als seus nivells de pràctica com a la seva distribució, segons diferents variables sociodemogràfiques. Les implicacions que l'estudi esmentat pugui tenir en matèria de promoció de l'activitat física relacionada amb la salut en el nostre país dependran, en gran mesura, de la capacitat de compromís de tots els sectors implicats en l'elaboració d'estratègies de promoció de l'activitat física per als joves i les joves, de tal manera que puguin gaudir dels múl-

tiples beneficis que la pràctica física comporta. No obstant això, comentarem les diferents implicacions de la investigació, d'acord amb els principals resultats de l'estudi reflectits anteriorment.

Implicacions dels nivells d'activitat física globals

Encara que els resultats generals del nostre estudi mostren nivells considerables d'activitat, també és veritat que el percentatge de subjectes inactius constitueix un valor preocupant en aquestes edats, tant per les repercussions que pugui tenir en la salut dels nens i adolescents com per l'efecte que una escassa pràctica tingui en els nivells d'inactivitat quan arribin a ser adults. Això fa que la promoció de l'activitat física relacionada amb la salut sigui un objectiu fonamental, i més si prenem com a referència que en el nostre estudi el percentatge d'adolescents actius només és del 33,5 %. Evidentment, és un estudi puntual i centrat en una sola província espanyola; la seva extensió al conjunt de l'Estat ha de prendre's amb cautela. Però es tracta d'un estudi que recull totes les pràctiques físiques i s'ocupa de la despesa energètica total dels adolescents. En tot cas, sembla adequat estimular la promoció de l'activitat física relacionada amb la salut en els adolescents espanyols i de Terol en particular. I per aconseguir el major èxit possible en aquesta tasca es requereix la col·laboració de tots els agents i institucions implicades en l'elaboració d'estratègies que involucrin un nombre superior de nens, nenes i adolescents en la realització d'activitat física, tal com suggereix la literatura en ús (Mason i Powell, 1985; Cale i Almond, 1992).

Implicacions dels nivells d'activitat física segons el gènere

El nostre estudi també ha servit per identificar grups prioritaris d'actuació i sembla clar que segons els resultats, les noies constitueixen un d'aquests grups a causa dels seus baixos nivells d'activitat. La nostra actuació en aquest cas hauria d'oferir una àmplia gamma d'activitats que connectés amb els interessos i motivacions de les

noies per involucrar-se en la realització d'activitats físiques. En aquest sentit, els programes desenvolupats per Devís i Peiró (1992, 1993b, 1995a, 1995b) mostren que les noies s'impliquen més a l'hora de realitzar activitats individuals, mentre que els nois prefereixen fonamentalment activitats esportives col·lectives. També la percepció dels beneficis que té l'activitat física és diferent en nois que en noies. Elles esmenten, especialment, qüestions de salut individual davant dels aspectes col·lectius dels nois (García Ferrando, 1993). Aquests treballs reforcen la idea que cal plantejar, tant com sigui possible, l'enfocament d'una educació física per a la salut a l'escola, si volem equilibrar les oportunitats entre nois i noies, tenint en compte les diferències en la seva socialització.

En relació amb la idea anterior, cal destacar el concepte d'activitats físiques per a tota la vida (*lifetime physical activities*) (Sallis i McKenzie, 1991; Malina 1994). Aquest terme fa referència a la necessitat de plantejar i ensenyar activitats que puguin tenir continuïtat en l'edat adulta, després del període d'escolarització. Dintre d'aquest concepte s'enquadrarien tant activitats orientades al desenvolupament dels components de la condició física i/o exercici físic relacionat amb la salut (resistència cardiovascular, força i resistència muscular, flexibilitat, composició corporal) (Pate, 1983), com d'altres habilitats motrius que són utilitzades per molts alumnes, futurs adults, per millorar-mantenir la seva salut (esports en general). Trobem exemples de totes dues possibilitats en activitats com ara senderisme, anar en bicicleta, córrer o nedar, d'una banda, i tennis, bàdminton, bàsquet, dansa, d'una altra. Independentment del motiu per realitzar activitat física quan siguin adults (millora personal, social, recreació, etc.), l'alumnat disposarà d'un bagatge personal de pràctiques per cobrir els seus interessos.

Implicacions dels nivells d'activitat física segons l'edat

Hem vist anteriorment que els adolescents de la província de Terol no segueixen la tendència reflectida en altres estu-

dis de disminuir l'activitat física amb l'edat. És molt probable que aquesta informació vingui determinada per la influència del tipus de dades recollides en el qüestionari, atès que aplegava tota mena d'activitat física en lloc de, simplement, activitats esportives o d'exercici físic registrades en molts altres estudis. Així, encara que els adolescents més joves poguessin realitzar més activitats de joc i esportives, en avaluar la despesa d'energia total i registrar tota mena d'activitats, les diferències desapareixien. Això implica que sigui convenient promocionar, des de l'escola, tot tipus d'activitat física, independentment de la seva naturalesa i intensitat, i integrar una gran varietat de pràctiques globals i recreatives en els hàbits de vida dels escolars. Aquesta idea està d'acord amb les recomanacions d'activitat física que diferents organismes internacionals i investigadors han aportat recentment (HEA, 1998; Sallis i Patrick, 1994), les quals tenen la finalitat de promoure l'activitat física per millorar tant la salut actual dels adolescents com la futura, i incrementar la probabilitat de restar actius com a adults. No importa tant la durada i intensitat com el fet que s'estigui realitzant una despesa energètica, la qual cosa va associada al desenvolupament ossi (fonamentalment, a través d'activitats de transport de pes) i la reducció del risc d'obesitat (Sallis i Patrick, 1994).

Implicacions dels nivells d'activitat física segons l'època de l'any

Els nostres resultats mostren un nivell superior d'activitat física durant la primavera que no pas durant l'hivern. Aquestes dades ens fan plantejar-nos, de la mateixa manera que Dishman *et al.* (1985), fins a quin punt l'existència de factors ambientals, com ara el clima, l'accés a les instal·lacions, la disponibilitat de temps lliure, o l'ambient familiar i escolar, poden influir en la realització d'activitat física en les diferents èpoques de l'any. Entre els espanyols s'han documentat dificultats d'accés a la pràctica física, almenys esportiva, per escassetat i llunyania de serveis i instal·lacions, horari o tipus d'activitats ofertes, així com per ingressos bai-

xos o per manca de coneixements (p. ex. García Ferrando, 1990; De Miguel, 1994). En canvi, no es tenen dades sobre factors ambientals com el temps advers o la limitació d'hores de llum, que podrien influir negativament en el nivell d'activitat física dels adolescents. Tanmateix, alguns autors assenyalen que aquesta influència pot ser irrellevant per a aquells que no han pres la decisió de ser actius, dit altrament, que les persones actives poden superar totes aquestes barreres ambientals si tenen el desig de realitzar activitat física (Dishman *et al.*, 1985). Malgrat tot, l'activitat física i l'exercici són, per una banda, comportaments autoregulats, però el seu enquadrament dins un context social fa fonamental que, a nivell escolar i comunitari, es proposin fórmules que facilitin la superació de les barreres que els factors comentats puguin suposar per als que tinguin menys hàbits d'activitat física. Ens estem referint, per exemple, a promocionar des de l'escola i l'assignatura d'educació física, activitats d'interior o domèstiques per als mesos freds per tal d'augmentar el nivell de pràctica.

Implicacions dels nivells d'activitat física segons el dia de la setmana

El fet que en el nostre estudi l'activitat física durant el cap de setmana sigui més gran que entre setmana, hauria de fer-nos replantejar la necessitat d'augmentar el nombre d'hores dedicades a l'assignatura d'educació física, per intentar d'aconseguir els beneficis a curt termini que assenyalava la investigació científica i mantenir l'objectiu de crear estils de vida actius a mitjà i llarg termini. En aquest sentit, cal destacar que tant la qualitat com la quantitat d'activitat física requereix un temps curricular més gran per a aquesta assignatura si es pretén que l'alumnat poc practicant d'activitat extraescolar pugui realitzar un mínim de pràctica saludable (Generelo, 1996; Nelson, 1991) i els qui realitzen l'activitat extraescolar esmentada habitualment consolidin aquest comportament. A més a més, cal reconèixer el potencial d'aquesta assignatura, perquè tant els uns com els altres aprenguin co-

neixements teoricopràctics útils i actituds positives per a una vida activa quan siguin adults (Devís i Peiró, 1993a; Devís, 2000). Es tractaria, com assenyalava Ogle (1997), de reforçar el paper de l'educació física a les escoles, cosa que sembla anar contra el que s'esdevé actualment, si ens fixem en la reducció horària que s'ha produït a d'altres països. A Espanya, els plans del govern d'augmentar el nombre d'hores de les humanitats fa sospitar que anirà en detriment d'altres assignatures com, per exemple, l'educació física. Però, és que potser l'educació física s'ocupa de les coses divines o menysprea la raó, per no ser part també de les humanitats? Recordem, com assenyalava Savater (1997), que les humanitats reben aquest nom per tenir un origen declaradament humà, laic, oposat al diví, i que se sosté en el respecte a la raó. En aquest sentit, l'educació física és una assignatura tan humana com qualsevol altra que, a més a més, s'ocupa de la raó teòrica i, molt especialment, de la raó pràctica lligada al moviment humà, la contribució més singular d'aquesta assignatura al currículum escolar (Arnold, 1991).

Implicacions dels nivells d'activitat física segons la intensitat de les activitats

Un punt d'interès important en considerar els nostres resultats és la relació existent entre l'activitat registrada i les recomanacions d'activitat física per a adolescents comentades anteriorment (HEA, 1998; Sallis & Patrick, 1994). Les recomanacions esmentades detallen la freqüència, intensitat, durada i tipus d'activitat que els adolescents haurien de realitzar per obtenir beneficis saludables, tant llarg termini com a curt termini, i la intensitat de les activitats és un dels aspectes clau en què es basen les orientacions. D'una banda, posen l'èmfasi en la realització d'activitats d'intensitat moderada tant per obtenir un seguit de beneficis més a llarg termini (salut esquelètica, influència en factors de risc com ara la pressió sanguínia i els lípids en sang) com per possibilitar l'adquisició d'hàbits positius d'activitat física. D'una altra banda, recomanen



la pràctica d'activitats vigoroses a causa de la producció de beneficis addicionals i, més a curt termini, durant l'adolescència (salut psicològica, regulació de l'obesitat i millora de la resistència cardiorespiratòria). Així, ens trobem amb un percentatge considerable dels nostres adolescents (57,8 %) que compleixen la recomanació més acceptada d'acumular 30 minuts o més d'activitat moderada al llarg del dia. Tanmateix, el fet que un 28,9 % no realitzi cap mena d'activitat vigorosa també s'hauria de tenir en consideració, per la qual cosa ens sembla fonamental la promoció de les activitats esmentades. En aquest sentit, estudis actuals suggereixen que les activitats vigoroses poden ser bons indicadors i predictors d'un nivell superior d'activitat en l'edat adulta, a més a més de reflectir que aquells que són inactius durant la infància i l'adolescència tenen molta probabilitat de convertir-se en adults inactius (Council for Physical Education for Children, 1998; Glenmark *et al.*, 1994; Malina, 1994; Raitakari *et al.*, 1994).

Una proposta de promoció per fases

Les implicacions del nostre estudi ens condueixen a realitzar una proposta en el procés de promoció de l'activitat física amb un seguit de fases que es fonamenten cadascuna en l'anterior, tot constituint una cadena lògica en el procés esmentat (Figura 1). El desenvolupament a fons, tant teòric com pràctic, de cadascuna d'aquestes fases obre la possibilitat de noves línies d'investigació en aquest camp, tal com veurem a continuació.

Necessitat de realitzar estudis per comparar resultats

Perquè les estratègies de promoció tinguin una base empírica i fonamentada s'han de recolzar, en primer lloc, en estudis que abordin amb garanties l'estat de la qüestió. És a dir, que es conegui el nivell de pràctica física en la infància i l'adolescència de diferents grups de població a Espanya i que es puguin realitzar comparacions entre ells. Amb aquest coneixement, estarem en disposició d'identificar els factors que condicionen la realitat de la pràctica física dels

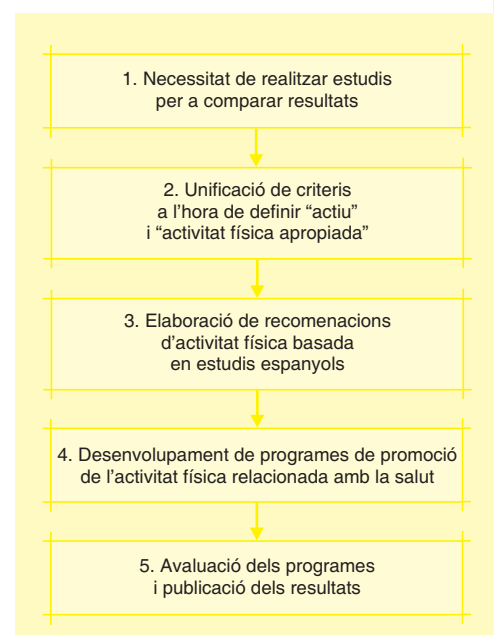
joves i els grups prioritaris d'actuació cap als quals cal adreçar els programes de promoció. En el nostre context espanyol, la investigació en matèria d'activitat física és força limitada i no acostuma a centrar-se específicament en la infància i l'adolescència. Així, els principals estudis duts a terme a nivell nacional han investigat diferents dimensions de l'activitat física com ara: a) el lleure i les activitats esportives en la població general amb una breu referència als joves (García Ferrando, 1986, 1991, 1997; Ruiz Olabuénaga, 1994); b) els patrons generals d'oci i activitats esportives en la joventut (García Ferrando, 1993); i c) el nivell general de salut dels nens i adolescents escolars amb un èmfasi escàs en l'activitat física (Mendoza i cols., 1988; 1994). Existeix una altra sèrie d'estudis a nivell més autonòmic i local que també recullen informació sobre l'activitat física en la infància i l'adolescència i contribueixen al coneixement general d'aquest comportament (Generalitat de Catalunya, 1991; Nebot i col, 1991; Sánchez, 1990, i Vázquez, 1993). En general, la majoria dels estudis mostra l'existència d'importants índexs d'inactivitat física entre els diferents grups de població estudiats, amb el consegüent perjudici per a la salut, encara que cal comentar que la diversitat en la metodologia emprada fa difícils les comparacions.

Unificació de criteris a l'hora de definir què vol dir "actiu" i "activitat física apropiada"

Quan es realitzen comparacions entre estudis és important tenir en compte els criteris per definir què es considera "actiu" i "activitat física apropiada" (Malina, 1994), entenent aquesta com aquella activitat necessària per aconseguir beneficis per a la salut, la qual comporta un seguit de característiques relatives al tipus de pràctica, durada, intensitat i freqüència. Així, segons els criteris esmentats, es poden veure afectats els resultats i implicacions derivades dels estudis sobre activitat física (Riddoch i Boreham, 1995; Stephens *et al.*,

1985). Aquests criteris poden variar des de la participació en exercici físic de determinades característiques (activitat física apropiada), activitats esportives durant el temps d'oci o activitats recreatives no esportives, fins a la realització de qualsevol activitat física independentment de la seva intensitat. En general, com més rigorosa és la definició d'actiu, menor és el percentatge de subjectes actius estimat, i viceversa. Així, estudis que consideren que una persona és activa quan realitza una activitat amb una determinada intensitat, durada i freqüència setmanals, presenten un percentatge de subjectes actius menor que aquells estudis que es limiten a recollir la participació en alguna activitat esportiva sense especificar-ne les característiques. En aquest sentit, diversos autors subratllen la importància de recollir la despesa energètica total i avaluar tots els tipus d'activitats físiques que els joves realitzen (incloent-hi activitats de baixa intensitat), i no solament la participació en esports i/o exercici físic, amb vista a desenvolupar programes més coherents de promoció de l'activitat física (Blair *et al.*, 1989; Blair, 1995; Riddoch i Boreham, 1995, i Saris, 1985).

Figura 1.
Fases en el procés de promoció.



Elaboració de recomanacions d'activitat física basades en estudis espanyols

Un cop obtingudes dades vàlides i fiables sobre l'activitat física del conjunt de l'Estat espanyol i s'hagin unificat criteris, hom estarà en disposició d'elaborar recomanacions d'activitat física a manera de pautes a seguir pels diferents grups de població, contrastant-les amb altres indicadors de salut dels adolescents (sobrecàrrega, obesitat, etc.) i amb la nova evidència científica que es vagi creant i reforçant sobre els beneficis de l'activitat física per a la salut. Així, segons aquests indicadors i troballes i dels nivells de pràctica es podrà recomanar un tipus d'activitat física o un altre. Els exemples més representatius els tenim en diferents organismes internacionals i investigadors, els quals han aportat diverses recomanacions recentment a països com la Gran Bretanya (HEA, 1998) o els Estats Units (COPEC, 1998; Corbin *et al.*, 1994; Sallis i Patrick, 1994). El fet d'estar basades en les dades procedents de diferents investigacions, com hem comentat anteriorment, converteix aquestes recomanacions en un referent important per a tots els agents implicats en la promoció de la salut.

Desenvolupament de programes de promoció de l'activitat física relacionada amb la salut

L'existència d'estudis a nivell nacional i internacional i de recomanacions d'activitat física per als diferents grups de població, fa molt més consistent l'elaboració i el desenvolupament de programes de promoció de l'activitat física relacionada amb la salut, ja que es poden identificar elements crítics i grups d'atenció prioritària amb més facilitat a causa de la seva fonamentació empírica. Destaquem per la seva importància en aquest punt, les guies per a programes escolars i comunitaris de promoció de l'activitat física en joves, desenvolupades recentment als Estats Units per un grup d'experts i que estan servint de referència per a gran part de les actuacions en matèria de promoció (Centers for Disease Control and Prevention, 1997). Els programes esmentats te-

nen la finalitat de proporcionar als joves el coneixement, les actituds, les habilitats motrius i conductuals i la confiança necessàries per participar en activitats físiques i poder establir estils de vida actius que puguin tenir continuïtat en l'edat adulta. Encara que en el context espanyol no existeixen guies elaborades per cap mena d'associació o institució professional, poden trobar-se propostes concretes per a la promoció de l'activitat física relacionada amb la salut dins el context escolar. Entre aquestes ressaltem la realitzada per Devís i Peiró (1993a) que consisteix a adoptar una visió holística sobre el tema que integri coherentment les diferents perspectives de promoció identificades per aquests autors (mecanicista, orientada a les actituds, orientada al coneixement i crítica). Es tracta de combinar totes les estratègies possibles per estendre la pràctica física més enllà de l'escola i el període d'escolarització obligatòria. És a dir, una perspectiva de promoció escolar que tracti de maximitzar la pràctica física en les classes d'educació física, convertir l'activitat física en una experiència positiva i satisfactòria, oferir coneixement teoricopràctic bàsic sobre l'activitat física relacionada amb la salut, i facilitar la consciència crítica sobre l'activitat física i la salut per tal de fer dels alumnes i les alumnes consumidors crítics en el mercat del conreu corporal, l'activitat física i la salut. Naturalment, sense oblidar que l'escola ha de buscar totes les connexions comunitàries possibles amb altres institucions i agents que ajudin a consolidar aquesta perspectiva.

Avaluació dels programes i publicació dels resultats

En el procés que estem proposant, no ens podem aturar en l'elaboració i desenvolupament dels programes de promoció d'activitat física, sinó que cal avaluar aquestes intervencions i publicar-ne els resultats. Sovint es menysprea la investigació avaluativa o no es donen a conèixer els resultats d'experiències i programes, quan són elements clau per millorar els diversos programes i fer de la investigació avaluativa una autèntica eina per a l'a-

plicació pràctica (Devís i Peiró, 1993b; Sallis i Owen, 1999). A un nivell més local o microcontextual permet d'identificar punts febles i forts, així com el pro i el contra en el procés de desenvolupament i en els resultats del programa. A més a més, l'avaluació i la publicació proporciona al professorat d'educació física un seguit d'experiències pràctiques i recursos docents que els serveixen per construir i adaptar els programes als seus contextos i al seu alumnat particular. A un nivell més global o macrocontextual pot influir en les decisions polítiques adreçades a la promoció de l'activitat física relacionada amb la salut, perquè, en darrer terme, l'avaluació serveix d'ajuda per a l'elecció i el progrés social en les societats desenvolupades.

Comentari final

Les implicacions i la proposta presentada són un intent de crear i construir una línia d'investigació en el context espanyol, orientada específicament a l'activitat física relacionada amb la salut. La investigació sobre els nivells d'activitat física en nens i joves i la comparació d'estudis amb criteris comuns permetran de proposar recomanacions d'activitat física en aquestes edats sobre les quals fonamentar els programes escolars per promoció de l'activitat física relacionada amb la salut. En aquest sentit, l'escola i l'educació física esdevenen una àrea d'actuació preferent a causa de l'abast que té entre nens i joves en edat d'escolarització en les societats desenvolupades. De la mateixa manera, esdevé un context ideal on aplicar una perspectiva holística de l'activitat física relacionada amb la salut, per la seva influència en els nivells de pràctica, el coneixement, les actituds i els valors que ajuden a mantenir i estendre l'activitat física més enllà de l'escola. Finalment, hem de destacar la rellevància de l'avaluació i publicació dels resultats per a la millora i perfeccionament dels programes, així com la contribució en la presa de decisions polítiques en la promoció de l'activitat física relacionada amb la salut.

Bibliografia

- Aaron, D. J.; Kriska, A. M.; Dearwater, S. R.; Anderson, R. L.; Olsen, T. L.; Cauley, J. A. i Laporte, R. E.: "The epidemiology of leisure physical activity in an adolescent population", *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25 (7) (1993), pàg. 847-853.
- American College of Sports Medicine: *Guidelines for exercise testing and prescription*, Williams i Wilkins, Media, PA, 1995.
- Armstrong, N.: "Children are fit but not active!", *Education and Health*, 7 (1989), pàg. 28-32.
- Armstrong, N. i Welsman, J. R.: *Young People and Physical Activity*, Oxford: Oxford University Press, 1997.
- Armstrong, N. i Van Mechelen, W.: "Are young people fit and active?", a S. Biddle; J. F. Sallis i N. Cavill (eds.), *Young and active? Young people and health-enhancing physical activity-evidence and implications*, Health Education Authority, Londres, 1998, pàg. 69-97.
- Arnold, P.J.: *Educación Física, movimiento y curriculum*, Madrid: Morata, 1991.
- Australian Council for Health, Physical Education and Recreation: *Australian Health and Fitness Survey 1985*, KB Printing Services Ptd. Ltd, Edwardstown, 1987.
- Bar-Or, O.: A commentary to Children and fitness: a public health perspective, *Research Quarterly for Exercise and Sports*, 58 (4) (1987), pàg. 304-307.
- Blair, S. N.: Exercise prescription for health, *Quest*, 47 (1995), pàg. 338-353.
- Blair, S. N.; Clark, D. G.; Cureton, K. J. i Powell, K. E.: "Exercise and Fitness in childhood: implications for a lifetime of health", a C. V. Gisolfi i D. R. Lamb (eds.), *Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine: volume 2. Youth, Exercise and Sport*, Benchmark Press, Indianapolis, 1989, pàg. 401-430.
- Blair, S. N. i Meredith, M. D.: "The exercise-health relationship. Does it apply to children and in youth?", a R. R. Pate i R. C. Hohm (eds.), *Health and Fitness through physical education*, Human Kinetics, Champaign, IL, 1994, pàg. 11-19.
- Biddle, S.; Sallis, J. F. i Cavill, N. (eds.): *Young and active? Young people and health-enhancing physical activity: evidence and implications*, Health Education Authority, Londres, 1998.
- Bouchard, C.; Shephard, R. J.; Stephens, T.; Sutton, J. R. i McPherson, B. D.: "Exercise, fitness and health: the consensus statement", a C. Bouchard; R. J. Shephard; T. Stephens; J. R. Sutton i B. D. McPherson (eds.), *Exercise, fitness and health: a consensus of current knowledge*, Human Kinetics, Champaign, IL, 1990, pàg. 3-28.
- Bouchard, C.; Shephard, R. J. i Stephens, T. (eds.): *Physical activity, fitness and health: International Proceedings and Consensus Statement*, Human Kinetics, Champaign, IL, 1994.
- Brooks, C.: "Adult physical activity behaviour: a trend analysis", *Journal of Clinical Epidemiology*, 41 (1988) pàg. 385-392.
- Cale, L.: *Monitoring physical activity in children*, PhD thesis, Loughborough University of Technology, 1993.
- : "An assessment of the physical activity levels of adolescents girls - implications for physical education", *European Journal of Physical Education*, 1 (1996), pàg. 46-55.
- Cale, L. i Almond, L.: "Physical activity levels of secondary-aged children: a review", *Health Education Journal*, 51 (4) (1992), pàg. 192-197.
- : "The physical activity levels of English adolescents boys", *European Journal of Physical Education*, 2 (1997), pàg. 74-82.
- Cantera Garde, M. A.: *Niveles de actividad física en la adolescencia. Estudio realizado en la población escolar de la provincia de Teruel*, Tesi Doctoral, Universidad de Zaragoza, 1997.
- Cantera-Garde, M. A. i Devís-Devís, J.: "Physical activity Levels of Secondary School Spanish Adolescents", *European Journal of Physical Education*, 5 (1) (2000), pàg. 28-44.
- Centers for Disease Control and Prevention: "Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people", *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 46 (N¹/₄ RR-6) (1997), pàg. 1-36.
- Corbin, C. B.; Pangrazi, R. P. i Welk, G. J.: "Toward an understanding of appropriate physical activity levels for youth", *PCPFS Physical Activity and Fitness Research Digest*, 1 (8) (1994), pàg. 1-8.
- Corbin, C. B. i Pangrazi, R. P.: "What you need to know about the Surgeon General's Report on Physical Activity and Health", *PCPFS Physical Activity and Fitness Research Digest*, 2 (6) (1996), pàg. 1-8.
- Council for Physical Education for Children: *Physical activity for children: A statement of guidelines*, National Association for Sport and Physical Education (NASPE) Publications, Reston, VA, 1998.
- De Miguel, A.: *La sociedad española 1993-94*, Madrid: Alianza, 1994.
- Devís, J.: "Deporte, educación y sociedad: hacia un deporte escolar diferente", *Revista de Educación*, 306 (1995), pàg. 455-472.
- : (coord.) *Actividad física, deporte y salud*, INDE, Barcelona, 2000.
- Devís, J. i Peiró, C.: "Exercise and health in a Spanish PE Curriculum: a modified programme of 'the exercise challenge' a T. Williams; L. Almond i A. Sparkes (eds.), *Sports and physical activity: moving towards excellence*, E & FN Spon, Londres, 1992, pàg. 418-428.
- : "La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la Educación Física", *Revista de Psicología del Deporte*, 4 (1993a), pàg. 71-86.
- : "L'avaluació de programes: un programa d'educació física i salut", *Apunts, Educació Física i Esports*, 31 (1993b), pàg. 62-69.
- : "La salud en la enseñanza de la educación física: desarrollo y evaluación de una experiencia escolar", a P. L. Rodríguez i J. A. Moreno (dir.), *Perspectivas de actuación en educación física*, Universidad de Murcia, 1995a, pàg. 61-91.
- : "Health-based physical education in Spain: the conception, implementation and evaluation of an innovation", *European Physical Education Review*, 1 (1) (1995b), pàg. 37-54.
- Dishman, R. K.; Sallis, J. F. i Orenstein, D. R.: "The determinants of physical activity and exercise", *Public Health Reports*, 100 (1985), pàg. 158-171.
- Fox, K. R.: "The role of the school in the promotion of childrens physical activity", a School Curriculum and Assessment Authority (eds.), *Physical Education and the Health of the Nation*, SCAA, Londres, 1997, pàg. 14-15.
- García Ferrando, M.: *Hábitos deportivos de los españoles. Sociología del comportamiento deportivo*, Instituto de Ciencias de la Educación Física y el Deporte, Madrid, 1986.
- : *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*, Madrid: Alianza Deporte, 1990.
- : *Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico*, Instituto de Ciencias de la Educación Física y el Deporte, Madrid, 1991.
- : *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*, Ministerio de Asuntos Sociales- Instituto de la Juventud, Madrid, 1993.
- : *Los españoles y el deporte (1980-1995)*, Tirant lo Blanch, València, 1997.
- Generelo, E.: "Una aproximación al estudio del compromiso fisiológico en la Educación Física escolar y el deporte educativo", *Educación Física y práctica docente*, 10 (1996), pàg. 53-88.
- Generalitat de Catalunya: *Llibre blanc. Activitat física i promoció de la salut*, Barcelona: Departament de Sanitat i Seguretat Social, 1991.
- Glenmark, B.; Hedberg, G. i Jansson, E.: "Prediction of physical activity level in adulthood by physical characteristics, physical performance and physical activity in adolescence: an 11-year follow-up study", *European Journal of applied physiology and occupational physiology*, 69 (6) (1994), pàg. 530-538.
- Health Education Authority: *Young people and physical activity. A literature review*, Health Education Authority, Londres, 1997.
- : *Young and active?. Policy framework for young people and health-enhancing physical activity*, Health Education Authority, Londres, 1998.
- Iverson, D. C.; Fielding, J. E.; Crow, R. S. i Christenson, G. M.: "The promotion of physical

- activity in the United States population: the status of programs in medical, worksite, community, and school settings", *Public Health Reports*, 100 (1985), pàg. 212-224.
- Malina, R. M.: "Benefits of physical activity from a lifetime perspective", a H. A. Quinney; L. Gauvin i H. A. Quinney (eds.), *Toward active living*, Human Kinetics, Champaign, 1994, pàg. 47-53.
- Mason, J. O. i Powell, K. E.: "Physical activity, behavioural epidemiology, and public health", *Public Health Reports*, 100 (1985), pàg. 113-115.
- McArdle, W. D.; Katch, F. I. i Katch, V. L.: *Essentials of exercise Physiology*, Malvern, Pennsylvania: Lea & Febiger, 1994.
- McGinnis, J. M.; Kanner, L. i DeGraw, C.: "Physical education's role in achieving national health objectives", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62 (2) (1991), pàg. 138-142.
- M.E.C.: *Ley de Ordenación General del Sistema Educativo*, Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia, 1990.
- Mendoza, R.; Blanco, J.; Martín, P.; Morales, E.; Ruiz, J.; Sagrera, M. R. i Batista, J. M.: *Los escolares y la salud. Estudio de los hábitos de los escolares españoles en relación con la salud*, Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, 1988.
- Mendoza, R.; Sagrera, M. R. i Batista, J. M.: *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*, Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas, 1994.
- Nebot, M.; Comín, E.; Villalbí, J. R. i Murillo, C.: "La actividad física de los escolares: un estudio transversal", *Revista Sanitaria de Higiene Pública*, 65 (1991), pàg. 325-331.
- Nelson, M. A.: "The role of physical education and children's activity in public health", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62 (2) (1991), pàg. 148-150.
- Ogle, S.: "International perspectives on public policy and the development of sport for young people", a J. Kremer; K. Trew i S. Ogle (eds.), *Young People's Involvement in Sport*, Londres i Nova York: Routledge, 1997, pàg. 211-231.
- O.M.S.: *Ottawa Charter for Health Promotion*, Ottawa: WHO-Health and Welfare Canada-Canadian Public Health Association, 1986.
- Pate, R. R.: "A new definition of youth fitness", *The Physician and Sports Medicine*, 11 (1983), pàg. 77-83.
- Pate, R. R.; Long, B. J. i Heath, G.: "Descriptive Epidemiology of physical activity in adolescents", *Pediatric Exercise Science*, 6 (1994), pàg. 434-447.
- Pate, R.; Corbin, C. B. i Pangrazi, R. P.: "Physical activity for young people", *PCPFS Research Digest*, 3 (3) (1998), pàg. 1-7.
- Powell, K. E.; Thompson, P. D.; Caspersen, C. J. i Kendrick, J. S.: "Physical activity and the incidence of coronary heart disease", *Annual Review of Public Health*, 8 (1987), pàg. 253-287.
- Raitakari, O. T.; Porkka, K. V. K.; Taimela, S.; Telama, R.; Rasanen, L. i Viikari, J. S. A.: "Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and young adults", *American Journal of Epidemiology*, 140 (3) (1994), pàg. 195-205.
- Riddoch, C. J. i Boreham, C. A. G.: "The health-related physical activity of children", *Sports Medicine*, 19 (1995), pàg. 86-102.
- Ross, J. G.; Dotson, C. O.; Gilbert, G. G. i Katz, S. J.: "After physical education.... Physical activity outside of school education programs", *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 56 (1) (1985), pàg. 77-81.
- Rowland, T. W.: *Exercise and Children Health*, Human Kinetics, Champaign, IL, 1990.
- Ruiz Olabuénaga, I.: "Ocio y estilos de vida", a FOESSA (Ed), *V informe sociológico sobre la situación social en España*, Madrid: FOESSA, 1994, pàg. 1881-2073.
- Sallis, J. F.: "Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescents", *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 33 (1993), pàg. 403-408.
- Sallis, J. F. i McKenzie, T. L.: "Physical Education's role in the public health", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62 (2) (1991), pàg. 124-137.
- Sallis, J. F. i Patrick, K.: "Physical activity guidelines for adolescents: Consensus Statement", *Pediatric Exercise Science*, 6 (1994), pàg. 302-314.
- Sallis, J. F. i Owen, N.: *Physical activity and behavioural medicine*, Thousand Oaks, California: SAGE, 1999.
- Sánchez Oriz, E.: *Hábitos de vida y salud de la población joven de Zaragoza*, Tesi Doctoral, Universidad de Zaragoza, 1990.
- Saris, W. H. M.: "The assessment and evaluation of daily physical activity in children: a review", *Acta Paediatrica Scandinava*, suppl. 318 (1985), pàg. 37-48.
- Savater, F.: *El valor de educar*, Barcelona: Ariel, 1997.
- Shephard, R. J.: "Physical activity, fitness and health: the current consensus", *Quest*, 47 (3) (1995), pàg. 288-303.
- Shephard, R. J.; Jéquier, J. C.; Lavallée, H.; La-barre, R. i Rajic, M.: "Habitual physical activity: influence of sex, milieu, season and required activity", *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 20 (1980), pàg. 55-66.
- Simons-Morton, B. G.; O'Hara, N. M.; Simons-Morton, D. G. i Parcel, G. S.: "Children and fitness: a public health perspective", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58 (4) (1987), pàg. 295-302.
- Sleap, M. i Warburton, P. A.: "Physical activity levels of pre-adolescent children in England", *British Journal of Physical Education*, Research Suppl. 14 (1994), pàg. 2-4.
- Stephens, T.; Jacobs, D. R. i White, C. C.: "A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity", *Public Health Reports*, 100 (1985), pàg. 147-158.
- Stephens, T. i Craig, C. L.: *The well-being of Canadians: highlights of the 1988 Campbell's survey*, Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, 1990.
- Tittel, K. e Israel, L.: "La inactividad física aumenta los factores de riesgo para la salud y la capacidad física. Declaración de posición de la Federación Internacional de Medicina del Deporte-FIMS", *Boletín Femade*, 12 (1991), pàg. 2-3.
- United States Department of Health and Human Services: *Physical Activity and Health: A Report of The Surgeon General (Publication N°1 SNO17-023-00196-5)*, Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Centre for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.
- Vázquez, B.: *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Instituto de la mujer, Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales 1993.



Paraules clau

societat anònima esportiva, recursos humans, comptabilitat

Els jugadors d'empreses que participen en competició professional com a actius patrimonials

■ CELIA ORDÓÑEZ SOLANA

Doctora en Ciències Econòmiques i Empresariales.
Professora de la Universitat de Granada

Abstract

In this paper, which is a partial summary of the contents of our doctoral thesis, we show the relevant differences in the accounts of the clubs and sportive limited companies regarding the recognition of the services carried out by their professional competition players. Thus, if they have been attached to the body by transfer, they will be registered as assets; but if they come from youth and reserve teams, they can not appear in the mass of the business property. We have considered the possibility, and advisability, to make the players internally trained appear as assets, having previously revised the accounting regulations which must be applied in this case.

Key words

sportive limited company, human resources, accountancy

Resum

En aquest document, síntesi d'una part dels continguts de la nostra tesi doctoral, presentem les pronunciades diferències que es produeixen en la comptabilitat de clubs i societats anònimes esportives pel que fa al reconeixement del servei que els presten els jugadors dels seus equips participants en competició professional. Si aquells han estat adscrits a l'entitat mitjançant un traspàs es registren com a actius; si procedeixen dels equips inferiors no poden figurar en la massa del patrimoni empresarial esmentada. Nosaltres ens plantejem la possibilitat i la conveniència que els jugadors formats internament també figurin com a actius, revisant la regulació comptable que és d'aplicació en aquest cas.

**Introducció:
tipus de jugadors segons
el seu reconeixement comptable**

L'esport és una activitat que ha acompanyat l'ésser humà des del seu origen. Comptar físicament amb altres individus, amb un mateix o amb la natura és per a moltes

persones una activitat que satisfà un ampli ventall de necessitats d'índole diversa. En trobar-nos en una economia de mercat no és d'estranyar que sorgeixin empreses que, en el desenvolupament de la seva activitat econòmica, posin a disposició dels seus potencials clients els mitjans que es requereixin per possibilitar-los la pràctica esportiva.

Tanmateix, l'esport té un atractiu especial que origina que moltes més persones de les que el practiquen el triïn com a opció d'entreteniment passiu, és a dir, que obtinguin satisfacció a través de la contemplació de l'activitat esportiva que realitzen d'altres. Aquesta "altra forma" de consumir l'esport és la que té més importància econòmica i un major impacte social.

Milions de ciutadans de tot el planeta segueixen el desenvolupament de diversos esdeveniments esportius. Aquesta mena d'esdeveniments requereixen, per a ser generats, grans inversions econòmiques i proporcionen un volum d'ingressos considerable a les empreses organitzadores i/o participants.

Dintre d'aquest anomenat esport espectral es troben les competicions professionals. A Espanya, solament 60 equips hi



participen (20 equips de futbol a primera divisió, 22 a segona i 18 equips de bàsquet a la lliga ACB).

El reduït nombre d'unitats econòmiques que integren aquest sector no és un obstacle perquè la seva clientela sigui molt nombrosa. Aquest fet es constata a la vista de la capacitat dels estadis o de les audiències televisives quan es retransmeten partits d'aquest tipus de competicions; sense comptar la presència constant que tenen als mitjans de comunicació de masses.

Els clubs i societats anònimes esportives (SAE) que participen en les competicions de caràcter professional requereixen, per generar l'espectacle que envolta la celebració de partits, d'una força de treball molt específica: jugadors.

De la seva actuació en el terreny de joc depèn el futur esportiu i econòmic de l'organització a què pertanyen. S'entén així que aquestes empreses procurin d'aconseguir els serveis dels millors esportistes. En aquest sentit, clubs i SAE tenen dues alternatives per adscriure al seu equip titular –el que participa en competició professional– jugadors de talent esportiu excepcional:

- Desemborsar una quantitat de diners en concepte de *transfer* a una altra entitat per aconseguir els seus serveis esportivolaborals, o bé,
- Crear la infraestructura esportiva i econòmica necessària per mantenir, en procés de formació, equips de joves esportistes –allò que hom acostuma a anomenar col·loquialment la *pedrera*– en espera que en el futur resultin jugadors amb la capacitat esportiva necessària per accedir a la categoria professional i que puguin ser alineats en els partits d'aquest caràcter.

La segona via, encara que més pacient i dilatada en el temps que no pas la primera, pot ser menys costosa en termes monetaris.

L'un tipus de jugador i l'altre –externament adquirits i internament formats– presten un servei d'identica naturalesa al

seu club. Tots dos hi estan subjectes fins al venciment dels seus contractes, tots dos coincideixen pel que fa a la seva capacitat de generar ingressos i tots dos poden ser cedits a altres clubs per un import monetari.

A efectes comptables, però, les diferències entre un col·lectiu de jugadors i l'altre són molt pronunciades. Els adquirits externament figuren dins la comptabilitat com a element patrimonial d'actiu; els formats internament no es registren de cap forma.

Encara que les empreses de l'àmbit esportiu professional tenen la facultat de rescabalar-se econòmicament del cost incorregut en la formació del treballador (i, per tant, podria defensar-se alguna via d'activació d'aquells), a nivell comptable els costos esmentats passen a l'estat de Pèrdues i Guanyos i són absorbits pel resultat de l'exercici en què es produeixen.

Nosaltres dediquem la nostra anàlisi als jugadors que l'entitat esportiva forma internament –els del planter– perquè, com acabem de dir, els costos de les activitats formatives són càrregues de l'exercici. Al capdavant, els jugadors que procedeixen del planter i passen a formar part del primer equip del seu club, es veuen exclosos de la informació comptable, de la mateixa manera que el total del personal de la resta d'empreses, a diferència dels que procedeixen d'un altre club, que figuren com a actius.

Normes Internacionals de Comptabilitat i jugadors del planter

Les normes comptables nacionals i internacionals impedeixen expressament el reconeixement com a actiu dels treballadors d'una empresa. Ni tan sols es permet l'eventual registre, dintre d'aquesta massa patrimonial, dels costos en què s'incorri en concepte de formació d'aquells.

Els arguments que esgrimeixen, en concret, les Normes Internacionals de Comptabilitat (NIC)¹ per procedir d'aquesta ma-

nera, pel que fa a les despeses que origini a l'empresa la formació del grup humà que hi presta els seus serveis, es basen en la improbabilitat que les despeses esmentades reuneixin els trets distintius dels actius empresarials.

Segons el *Marc Conceptual per a l'Elaboració i Presentació dels Estats Financers* de les NIC (paràgraf 49, a) un actiu és un recurs controlat per l'empresa com a conseqüència d'esdeveniments passats del qual hom espera d'obtenir en el futur beneficis econòmics.

Nosaltres considerem que el servei de treball dels jugadors pertanyents a la plantilla del titular del club que procedeixen del seu planter esportiu presenta els tres trets que segons les normes marc esmentades anteriorment han de reunir els actius patrimonials:

- Els clubs exerceixen, presumiblement, un **control** econòmic sobre els seus jugadors que, en principi, cal suposar que dura tot al llarg de la vigència del contracte de treball que lliga el jugador amb el seu club o SAE. L'existència d'abundoses clàusules de rescissió (en el cas de rescissions contractuals unilaterals per part del jugador) i la possibilitat de cobrar un import en concepte de *transfer* (en el cas d'acords de cessió definitiva de jugadors entre clubs) o en concepte d'indemnització per preparació i formació esportives, reforça la posició de control del club d'origen.
- Pel que fa a l'**existència de transacció anterior**, l'esdeveniment que justificaria el reconeixement, en concret, dels jugadors formats en el planter, podria ser el registre de la seva llicència a favor del club en la Lliga corresponent, o la inscripció del jugador en la competició de què es tracti.
- Respecte de la potencialitat de **generar d'ingressos en el futur**, hem de dir que, a les empreses objecte d'estudi, sense jugadors adequadament i intensament entrenats –que aconseguixin importants trufos esportius– disminuirà el públic a l'estadi, el nombre de patrocinadors, l'import dels drets de transmissió.

¹ Les NIC emanen de l'*International Accounting Standard Committee* (IASC); es tracta de l'organisme regulador comptable de major àmbit geogràfic.

sió, etc. Entenem que es produiran aquestes circumstàncies atès que, d'entre tots els mitjans productius que utilitza un club esportiu, el més sobresortint, pel seu paper predominant en la generació de valor en l'empresa, és el conjunt de treballadors que n'integren la plantilla esportiva. Al capdavant, es podria argumentar que aquest actiu és, de fet, la base de tots els ingressos futurs de la companyia.

A més a més, amb independència de la potencialitat de beneficis que genera de manera sinèrgica la plantilla de jugadors, no oblidem que a nivell individual poden:

- a) ser transferits per un import dinerari, amb la qual cosa el benefici que l'empresa espera que li reporti l'actuació professional del jugador pot traduir-se en un *transfer* més o menys suculent en funció de la cotització del jugador en el mercat de treball esportiu professional,
- b) o bé es pot exercir sobre ells el dret de compensació econòmica pel treball de formació portat a terme.

D'altra banda, la NIC núm 38 *Sobre Intangibles* afegeix a les anteriors condicions de reconeixement la *identificabilitat* i la separabilitat. Un element és *identificable* si pot distingir-se de l'agregat que s'inclou dins el fons de comerç.² I és separable si pot ser objecte de transacció econòmica individualment.

Un jugador professional que el club hagi capacitat esportivament de forma interna no només és identificable sinó separable. Aquest fet reforçaria la posició que pretén que sigui considerat com a actiu patrimonial.

A més a més de les condicions que hem ressenyat, a les NIC també s'afegeix que el cost o valor de l'element a integrar en la massa patrimonial d'actiu ha de poder ser

mesurat amb fiabilitat, de manera que pugui aparèixer una quantitat monetària acompanyant la descripció amb paraules de la partida en qüestió, és a dir, una xifra acompanyant el títol de compte que representi l'actiu humà.

La problemàtica de la valoració dels jugadors

Si el jugador s'adquireix mitjançant *transfer*, la problemàtica valorativa desapareix, atès que ha tingut lloc una transacció econòmica entre diferents entitats on s'ha establert un preu cert: l'import del *transfer*, l'import de la clàusula de rescissió o l'import de la indemnització per preparació i formació. En tots els casos, la xifra que s'utilitzi es registrarà a l'actiu.

Si és format internament, ens trobarem amb dificultats per a la distribució dels costos a les activitats productives l'objectiu de les quals és la celebració de competicions esportives, d'una banda, i a les formatives de personal, d'una altra. Dificultats a les quals una adequada comptabilitat interna podria enfrontar-se sense majors problemes que els que es poden trobar en qualsevol procés rigorós de captació i assignació de costos a l'empresa.

La inexistència d'una transacció externa per als jugadors de planter en què hi hagi un preu que, de forma inequívoca, s'assigni com a valor de l'actiu, sembla ser l'impediment més gran per al reconeixement comptable d'aquells, encara que no s'apreciïn diferències en la seva naturalesa econòmica respecte dels que poguessin ser objecte de transferència des de l'exterior.

L'adaptació sectorial del Pla General de Comptabilitat a SAE és el document que, en el nostre país, conté la regulació comptable directament aplicable a aquest tipus d'unitats econòmiques. Dins l'Immobilitzat Immaterial, a la partida *Drets d'adquisició de jugadors*, s'hi recullen les despeses

en què incorri el club per obtenir els serveis d'un jugador, quan s'originin en virtut d'una transacció onerosa. Per contra, considera més apropiat concebre les despeses de formació de jugadors com a càrregues de l'exercici, segons s'hi declara en la introducció.

Les raons en què es recolza el grup de treball encarregat de la redacció de l'adaptació per no activar els conceptes de despesa que assenyalen són, fonamentalment, el respecte al principi comptable de prudència³ i també: "les dificultats que implica la quantificació de les despeses que s'examinen a efectes de la seva inscripció en el balanç com a immobilitzat immaterial, perquè la seva quantificació portaria, en molts casos, a apreciacions purament subjectives".

Lamentem no estar d'acord amb el grup de treball encarregat de l'elaboració de l'adaptació. Nosaltres considerem que el procediment que seria d'aplicació a l'atribució de costos de formació als jugadors trobaria uns certs problemes, però que ha de resoldre qualsevol empresa que emprengui seriosament i professionalment un procés de càlcul de costos.

Conclusions

Encara que les normes comptables nacionals i internacionals impedeixen expressament el reconeixement com a actiu del personal al servei de les empreses, entenem que, més accentuadament en el cas de jugadors del planter promocionats a professional, aquesta prohibició va en detriment d'una informació comptable més fidel de la realitat empresarial dels clubs esportius.

En concret, les activitats formatives-esportives de jugadors no professionals s'emprenen de forma regular, per la qual cosa considerem que tenen prou *rellevància* com perquè la Comptabilitat n'informi.

² "Conjunt de béns immaterials, com ara la clientela, el nom o raó social i d'altres de naturalesa anàloga (per exemple, el capital humà), que impliquin valor per a l'empresa. Aquest compte solament s'obrirà en el cas que el fons de comerç hagi estat adquirit a títol onerós." Pla General de Comptabilitat Espanyol (PGCE), definició del compte 213. Fons de comerç. L'aclariment inclòs al parèntesi és nostre.

³ "Principi de prudència. Únicament es comptabilitzaran els beneficis realitzats a la data de tancament de l'exercici. Per contra, els riscos previsibles i les pèrdues eventuais amb origen en l'exercici o en un altre d'anterior, hauran de comptabilitzar-se tan aviat com siguin conegudes; a aquest efecte es distingiran les reversibles o potencials de les realitzades o irreversibles." PGCE, 1a part: principis comptables.

S'observa que els jugadors d'origen extern figuren a l'actiu de les empreses esportives que participen en competició professional pel seu valor de mercat (ja que així considerem el *transfer*). Els d'origen intern, encara que es produiria falta d'uniformitat respecte del col·lectiu alternatiu, si més no haurien de figurar pel seu cost de formació, atès que seria el procediment valoratiu que trobaria menys obstacles per a ser acceptat per part dels organismes normatius comptables i de la doctrina.

Els que, ara com ara, són els costos de l'exercici en què el club o SAE incorre en concepte de formació dels seus jugadors podrien rebre un tractament comptable alternatiu. Considerem que se n'hauria de permetre la capitalització, i posterior assignació al resultat de successius exercicis econòmics futurs, mitjançant amortització, perquè es produeixi la seva adequada correlació amb els ingressos que generin els jugadors que van originar els costos formatius esmentats.

Bibliografia

Amir, E. i Livne, G.: "The Analysis of Intangible Human Capital: The Case of UK Public Football Clubs", ponència presentada al vint-i-dosè Congrés de l'*European Accounting Association*, Bordeaux, maig de 1999.

Brummans Ra, R. J. J. i Langendijk, H. P. A. J.: "Human Resource Accounting in Football Clubs: A Study of the Prescribed Accounting Rules in the Netherlands", ponència presentada al vint-i-unè Congrés de l'*European Accounting Association*, Amsterdam, 1998.

Egginton, D. A.: "Towards Some Principles for Intangible Asset Accounting", *Accounting and Business Research*, vol. 20, 79 (1990), pàg. 193-205.

Heineman, K.: "El deporte como consumo", *Apunts*, 37 (1994), pàg. 49-56.

International Accounting Standards Committee: *Intangible Assets*, Londres: International Accounting Standard 38, 1998.

Lara Sánchez, F.: "Normas de adaptación del Plan General de Contabilidad a las sociedades anónimas deportivas. Principales innovaciones", *Actualidad financiera*, 7 (1996), pàg. 657-663.

Moreno Campos, I.: *La información contable sobre intangibles: El caso del capital humano. Evidencias empíricas*, tesi doctoral, Sevilla: Universidad de Sevilla, 1999.

Moreno Rojas, J.: "La problemática contable y fiscal de los derechos de adquisición de jugadores en las sociedades anónimas deportivas", *Boletín AECA*, 43 (abril-juny de 1997), pàg. 28-32.

—: Serrano Domínguez, F.: "Los activos intangibles en las sociedades anónimas deportivas: reflexiones sobre criterios de reconocimiento y valoración de derechos sobre deportistas profesionales", *Estudios Financieros*, 25 (2001), pàg. 179-196.

Morrow, S. H.: *The New Business of Football. Accountability and Finance in Football*, Londres: Mc Millan business, 1999.

Normas Internacionales de Contabilidad. *Ediciones del Instituto de Auditores-Censores*

Jurados de Cuentas de España, Madrid, 1997.

Orden del Ministerio de Hacienda, de 27 de Juny de 2000 per la qual s'aproven les Normes d'Adaptació al Pla General de Contabilitat a les Societats Anònimes Esportives.

Ordóñez Solana, C.: *Reconocimiento contable de jugadores en empresas que participan en competición profesional*, tesi doctoral, Universidad de Granada, Juny de 2001.

Resolució, de 21 de gener de 1992, de l'*Instituto de Contabilidad y Auditoria de Cuentas*, per la qual es dicten Normes de Valoració de l'Immobilizati Immateral.

Robleda Cabezas, H.: "Análisis de los costes de formación del personal", *Revista Española de Financiación y Contabilidad*, 81 (1994), pàg. 969-982.

Roqueta Buj, R.: *El Trabajo de los Deportistas Profesionales*, València: Tirant lo Blanch, 1996.

Sánchez Fernández de Valderrama, J. L.: *Problemática contable de las s.a.d.s*, Santander: Universidad Internacional Menéndez Pelayo, Agost de 1998.

Sánchez Toledano, D.: *La realidad económico-técnica de los clubes de fútbol: Cálculo, análisis y control del coste de los servicios y de la producción*, tesis doctoral, Departamento de Contabilidad y Gestión, Universidad de Málaga, Curso 1999/2000.

Teodori, C.: *L'Economia ed il bilancio della società sportiva. Il caso delle società di calcio*, G. Giappichelli editore, Torino, 1995.

Widebäck, G.: "Accounting for Value Creation in Multibusiness Organizations. The Case of Sport Clubs", ponència presentada al vint-i-dosè Congrés de l'*European Accounting Association*, Bordeaux, 1999.

Paraules clau

desenvolupament sostenible, educació física integral, esport a la natura, turisme verd, turisme ecològic, turisme rural sostenible

Desenvolupament sostenible en l'esport, el turisme i l'educació física

■ FRANCISCO LAGARDERA OTERO

Catedràtic de Sociologia de l'Activitat Física i l'Esport.
INEFC-Lleida

Abstract

The sustainable development it's use in this article as a key for understand the ecological, economics and social present problems, and to be able for to do ways of progress without mortgage the life on the Earth. The sustainability burn from the human mind for preserve the environment, natural life, as the cultural diversity, for that in first time, we most it apply in ourself (human ecology) through an integral physical education, and in second time, in the everybody relationships and with the environment (sport ant turism).

Key words

sustainable development, integral physical education, sport in nature, green turism, ecological turism, rural sustainable turism

la diversitat cultural; per la qual cosa cal aplicar-la en primer lloc a la pròpia vida (ecologia humana) mitjançant una educació física integral i, en segon lloc, a la relació amb els altres i amb el medi natural (esport i turisme).

Desenvolupament sostenible per al segle XXI

A la darreria del segle XX, es pot afirmar, seguint M. Castells que: *"en els anys noranta, el 80% dels nord-americans i més de dos terços dels europeus es consideren ecologistes; és difícil que un partit o candidat sigui elegit per a un càrrec sense **reverdir** el seu programa; tant els governs com les institucions internacionals multipliquen programes, organismes especials i legislació per protegir la natura, millorar la qualitat de vida i, al capdavant, salvar la Terra, a llarg termini, i a no-saltres mateixos, a curt termini"* (1998, pàg. 135).

El moviment ecologista es mostra, tanmateix, polièdric i confús, de vegades caòtic, però indubtablement continua fent sentir la seva influència de forma creixent en el teixit social. No és, en sentit estricte, un moviment social com els coneguts fins ara, però sembla fora de tot dubte que s'està configurant una nova cultura, que entén

les relacions entre economia, naturalesa i societat des d'una perspectiva holística i mútuament dependent, i en aquesta cultura emergent l'ecologisme hi té un paper inductor fonamental.

El progressiu protagonisme social adquirit pels molt diversos grups ecologistes es basa, d'una banda, en el seu caràcter activista i pragmàtic, però d'altra, en el fet que aborden, darrera la pantalla de problemes locals i específics, un gran problema comú i de gran transcendència, com ho és el de la supervivència de l'espècie humana sobre aquest planeta.

El creixement econòmic desbocat ha arribat als seus límits, atès que la *Nau Espacial Terra* (Boulding, 1970) està donant clars símptomes d'esgotament i degradació: sobreexplotació dels recursos naturals, desertització, canvi climàtic, fragilitat de la capa d'ozó i hipoteca a mitjà i llarg termini de la biodiversitat, entre d'altres símptomes molts alarmants.

Ja a començament de la dècada dels setanta el Club de Roma alertava la humanitat amb la publicació de dos informes, *Els límits del creixement* (Meadows i d'altres, 1972) i *La humanitat a la cruïlla* (Mesarovic i Pestel, 1975), de la necessitat de posar fre al creixement econòmic sense límits.

Resum

Aquest article considera la noció de desenvolupament sostenible com a clau per comprendre la controvertida problemàtica social, econòmica i ecològica actual, i també per fer possibles vies de progrés sense hipotecar la vida sobre aquest planeta.

La sostenibilitat és una idea que sorgeix de la ment humana per tal de preservar tant el medi ambient, la vida natural, com

En la dècada dels vuitanta es va encunyar el terme *desenvolupament sostenible* derivat dels plantejaments d'Huber (1985), que proposava de fer compatible la protecció del medi ambient amb el sistema industrial de producció. Les idees d'Huber s'articulaven sobre dos postulats, d'una banda l'*ecologització de l'economia*, fomentant tecnologies que possibilitin la difusió de processos productius no contaminants, i d'una altra, l'*economització de l'ecologia*, introduint els costos mediamambientals en el càlcul econòmic dels processos productius. Malgrat la puixança d'aquest terme i la progressiva conscienciació ecològica, molts dels límits de tolerància a la degradació mediamambiental semblen ja sobrepassats, tal com testifica la renovellada obra de Meadows i d'altres, *Més enllà dels límits del creixement* (1992).

La vinculació de l'ecologia amb la ciència

Els ideals ecologistes han estat vinculats, des dels seus inicis, als avenços de la ciència i la tecnologia, i encara que de vegades els postulats ecològics no han estat formulats amb el millor dels rigors científics, sí que s'ha pogut constatar que l'evolució del coneixement científic ha tendit a confirmar i justificar els principals postulats ecològics.

La teoria Gaia, elaborada pel britànic J. Lovelock, ha tornat a formular les tesis darwinianes, atès que a partir de la seva cèlebre metàfora de les margarides (el model Daisyworld, on les margarides blanques refreden el medi i les negres el reescalfen), ha mostrat com en l'evolució d'allò que és simple a allò que és complex, sempre es produeixen processos d'equilibri i regulació, que requereixen una interacció constant i íntima entre el medi i els seus habitants. Aquesta nova forma de concebre la Terra, que s'obre pas amb força en el món científic, implica acceptar que:

a) La vida és un fenomen a escala planetària. A aquesta escala és gairebé immortal i no té necessitat de reproduir-se.

- b) La regulació del medi ambient requereix la presència d'un nombre suficient d'organismes vius. Quan l'ocupació és parcial, les forces inevitables de l'evolució física i química aviat el convertiran en inhabitable.
- c) L'evolució de les espècies i l'evolució de les roques van lligades estretament, com un procés únic i inevitable.
- d) Prenent alhora les espècies i el seu medi ambient físic com un sol sistema, podem construir models matemàtics estables on l'increment de la diversitat entre les espècies dona lloc a una millor regulació (Lovelock, 1993, pàg. 78). (Figura 1)

Aquesta teoria s'ha enriquit amb les contribucions de Lynn Margulis, de forma especial, amb la justificació exemplar del cicle del carboni que explica de quina manera la geologia planetària, mitjançant els processos volcànics i d'erosió es vincula als processos de la vida a través dels bacteris del terra i les algues oceàniques, tot construint un gran bucle de retroalimentació que aconsegueix de regular la temperatura del planeta.

Aquesta nova síntesi proporcionada per la teoria Gaia, s'ha vist reforçada en la dècada dels noranta per la formulació de la teoria de Santiago (Maturana i Varela, 1990), que identifica el procés de cognició amb el procés de la vida, i que ha anat desbancant, des de Descartes i Newton, la Física com a disciplina de referència central de la ciència; aquest focus d'interès ha estat substituït per les ciències de la vida.

Segons la teoria dels xilens Maturana i Varela: *"el cervell no és necessari perquè existeixi la ment. Un bacteri o una planta no tenen cervell, però tenen ment. Els organismes més simples són capaços de percepció i, per tant, de cognició. No veuen, però tot i així, perceben els canvis en el seu entorn: diferències entre llum i fosc, fred i calor, concentracions més altes o més baixes de compostos químics, etc."* (F. Capra, 1998, pàg. 188).

L'arbitrària divisió entre *res cogitans* i *res extensa* que ha prevalgut en l'àmbit científic des del segle XVII sembla esvanir-se

en vincular-se la matèria a la ment, perquè totes dues constitueixen una part fonamental del procés de la vida: *"El nou concepte de cognició és molt més ampli que el de pensament. Inclou percepció, emoció i acció: tot el procés vital. En el regne humà, la cognició inclou també llenguatge, pensament conceptual i tots els altres atributs de la consciència humana... La ment no és ja una cosa, sinó un procés: el procés de cognició, que s'identifica amb el procés de la vida. El cervell és una estructura específica a través de la qual opera aquest procés. La relació entre ment i cervell és una relació entre procés i estructura"* (F. Capra, 1998, pàg. 188). Des d'aquesta perspectiva el foment de la biodiversitat i la protecció de la vida en totes les seves manifestacions, resulta una necessitat ineludible per assegurar la nostra supervivència com a espècie.

La sostenibilitat com a supervivència

El paradigma del desenvolupament sostenible propicia la substitució de l'economia depredadora del cowboy (sense límits) per la de l'*astronauta* (la metàfora de la nau espacial de Boulding), cosa que implica assumir que *"les fronteres i els continents verges per explotar s'han acabat. Aquesta terra tancada, completa, requereix uns principis econòmics diferents dels de la terra oberta del passat"* (L. Racionero, 1983, pàg. 32).

La idea de sostenibilitat implica la ferma determinació de no hipotecar els recursos naturals necessaris per al desenvolupament de la vida, encara que sigui a costa

Figura 1.

Les quatre fases del món de les margarides, la metàfora de Lovelock (F. Capra, 1998; pàg. 126), en les quals al predomini de les margarides blanques sobre les negres i a la inversa, li succeeix la fase d'equilibri com a procés d'autoregulació.

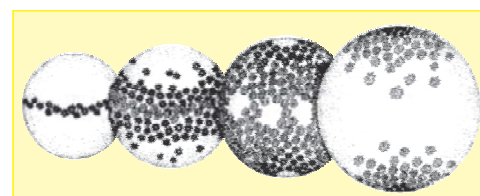
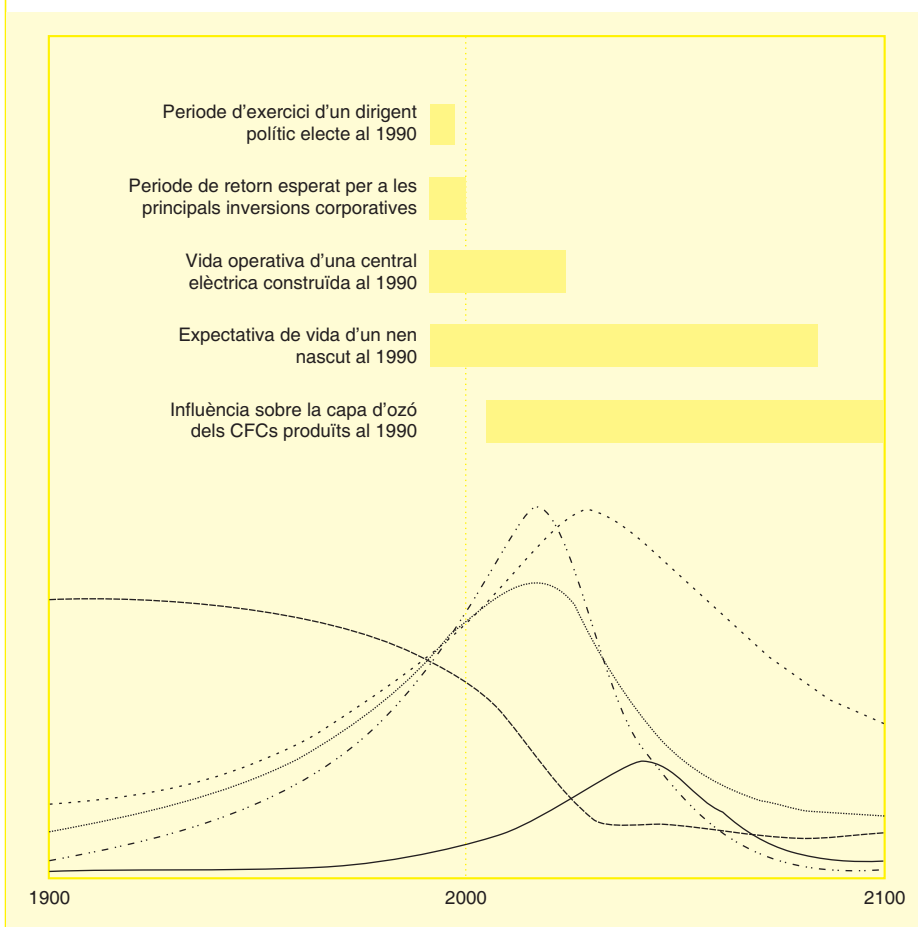


Figura 2.

Les diferències temporals, segons el programa World 3 (D.H. Meadows, D.L. Meadows, J. Randers, 1992, pàg. 277) que no afecta per un igual el temps de rellotge, el temps biològic i el temps glacial.



de reajustar o relegar els plans de desenvolupament productiu i tecnològic, que tracten tanmateix de fer-se compatibles. La certesa científica que roques, vegetals, animals i humans estan íntimament vinculats en el procés de la vida, fa avançar la convicció d'imposar aquest criteri tot *reverdir* els programes econòmics i polítics.

L'aplicació d'aquesta idea base s'expressa amb claredat en el domini de l'espai local, perquè és en aquest nivell on les reivindicacions ecologistes han tingut més ressò en els mitjans de comunicació i, doncs, en tota la societat. La major part de l'experiència humana continua tenint una base local, a partir de la dimensió de la qual es construeixen els primers trams de la identitat singular i també col·lectiva. La construcció d'una presa, d'una central nuclear

o d'una autopista són estímuls excel·lents per aglutinar un moviment localista de protesta social.

Aquesta identitat localista és la que permet l'associació i la vinculació d'uns llocs de la Terra amb altres. De la mateixa manera que uns pocs expressen la seva protesta per la construcció d'un abocador nuclear en les proximitats de la seva residència, aquesta sensibilització militant els fa adonar-se i expressar la seva solidaritat amb els indígenes de l'Amazones davant el creixent procés de desforestació que s'hi està duent a terme. (Figura 2)

Aquest salt vindicatiu en pro del desenvolupament sostenible a escala local i planetària està consolidant el que s'ha denominat *temps glacial*, idea ecologista que s'oposa al *temps de rellotge* típic de la

modernitat i del procés productiu industrial, i que es diferencia també del *temps virtual*, típic de la societat en xarxa o de la informació que s'està configurant.

"La idea de limitar l'ús dels recursos als de caràcter renovable, central per a l'ecologisme, es predica precisament en virtut de la noció que l'alteració de l'equilibri bàsic del planeta i de l'univers pot, amb el temps, desfer el delicat equilibri ecològic, amb conseqüències catastròfiques. La noció holística de la integració d'humans i naturalesa, representada en els autors de l'ecologia profunda, no fa referència a un culte ingenu dels prístins paisatges naturals, sinó a la consideració fonamental que la unitat d'experiència important no és cada individu ni les comunitats humanes existents en la història. Per fondre'ns amb el nostre jo cosmològic, primer hem de canviar la noció de temps, per sentir el temps glacial discórrer en les nostres vides, percebre l'energia de les estrelles fluir en la nostra sang i assumir que els rius dels nostres pensaments se submergeixen incessantment en els oceans il·limitats de la matèria viva multiforme. En termes personals molt directes, el temps glacial significa mesurar la nostra vida per la vida dels nostres fills i dels fills dels fills dels nostres fills" (M. Castells, 1998, pàg. 150-151).

La ciència fa palesa l'estreta interdependència entre els processos de la vida i els efectes nocius i catastròfics que tenen els desequilibris mediambientals. Les reivindicacions locals condueixen a generar moviments d'acció social que aconsegueixen de conscienciar les masses. Finalment, la idea de temps glacial mostra la interacció de tots els processos locals, encara que estiguin separats per milions de quilòmetres, cosa que està configurant una nova identitat biològica, *"una cultura de l'espècie humana com a component de la natura"* (M. Castells, 1998, pàg. 150).

Així doncs, res del que s'esdevé al planeta no ens és aliè. Des d'aquesta perspectiva, la responsabilitat dels països industrialitzats amb l'aplicació efectiva del paradigma de la sostenibilitat és cada dia més gran. Primer, perquè han d'assumir la major quota de responsabilitat en la degradació dels recursos naturals que han portat a terme les més importants indús-

tries del planeta; en segon lloc, perquè els seus actuals recursos econòmics i tecnològics els permeten d'avançar en l'aplicació de la sostenibilitat als nous processos productius. Els països menys desenvolupats, i no diguem els més pobres, estan incapacitats actualment per abordar aquesta problemàtica. És per això que el major cost en el reajustament del planeta correspon als països més desenvolupats. (Figura 3)

L'aplicació del paradigma del desenvolupament sostenible no és ja una qüestió ideològica o tema central d'un debat més o menys actual, sinó una necessitat peremptòria i urgent, perquè en alguns aspectes mediambientals ja s'ha produït una sobretensió (overshoot) que ha hipotecat la qualitat de vida sobre aquest planeta a diverses generacions d'humans, el deplorable exemple del qual és la progressiva debilitat de la capa d'ozó que protegeix la vida dels raigs ultraviolets del sol.

El compromís de la comunitat universitària amb la sostenibilitat

Totes les dades de què disposem actualment ens alerten seriosament dels riscos de continuar encoratjant el consumisme i el desenvolupament sense límit. La comunitat universitària representa en aquest assumpte un paper destacadíssim com a institució que redistribueix el coneixement científic i posa les bases de la capacitació professional i tecnològica al més alt nivell.

Els supòsits bàsics del programa World 3 que es va programar per a l'estudi sistemàtic efectuat per D. H. Meadows, D. L. Meadows i J. Randers (1992, pàg. 176) conclou que:

- El creixement és inherent al sistema de valors humans, i el creixement, tant de la població com de l'economia, quan s'esdevé, és exponencial.
- Hi ha límits físics per a les fonts de materials i d'energia que sostenen la població humana i la seva economia, i també hi ha límits en els claveguerams que absorbeixen els productes residuals de l'activitat humana.

- La població i l'economia creixents reben senyals sobre els límits físics amb retard i distorsionades. La resposta als senyals esmentats també es retarda.
- Els límits del sistema no només són finits, sinó també erosionables quan es troben sotmesos a una sobrecàrrega o a una sobreexplotació.

La universitat no pot limitar-se a ser un mer transmissor d'aquesta informació o d'altres de semblants, sinó que per la seva tradició i compromís històric, té l'obligació moral de gestionar els seus recursos docents i d'investigació per trobar alternatives viables i operatives per a cadascun dels problemes que requereixen una solució on la sostenibilitat hi sigui present. L'informe del Club de Roma conclou que *"són les normes socials, objectius, incentius i costos allò que porta la gent a desitjar alguna cosa més que un nombre de fills de recanvi. Són les expectatives i pràctiques culturals allò que distribueix l'ingrés i la riquesa de forma desigual,*

que fa que la gent es vegi ella mateixa essencialment com a consumidora i productora, que associï la posició social amb l'acumulació material, i que defineixi els objectius humans en termes d'obtenir més en lloc de tenir el que cal" (Meadows i d'altres, 1992, pàg. 231), es tracta d'aconseguir un canvi cultural substancial, i en aquest sentit la comunitat universitària pot ser-ne i ha de ser-ne l'estendard.

La paradoxa entre pobresa econòmica i riquesa natural i paisatgística

Durant els últims cinquanta anys, el desenvolupament econòmic basat en la producció industrial ha hipotecat bona part dels recursos naturals i paisatgístics de les regions més riques del planeta, mentre que, paradoxalment, la pobresa ha actuat, en força casos, com si fos un matalàs que ha salvaguardat la naturalesa salvatge de les regions menys desenvolu-

Figura 3.

Les tres fases o zones de transició ideades per Henderson (Lovelock, Bateson i d'altres, 1995, pàg. 145) per aconseguir el canvi cap a la sostenibilitat.





Foto 1.
L'escalada és una de les modalitats esportives amb més tradició en l'hàbitat de la muntanya.

pades industrialment, encara que els sistemes productius han buscat els seus recursos a tots els racons de la Terra.

Saturats els nuclis humans de major desenvolupament de megalòpolis urbanes, pol·lució atmosfèrica, sorolls i substitució de la biodiversitat per infraestructures de serveis, les mirades i interessos dels seus habitants s'adrecen vers els espais naturals, cada dia més escassos.

Qualitat de vida ja no implica únicament obrir l'aixeta i que en surti aigua potable, que es recullin les escombraries diàriament o disposar d'un confortable servei de comunicacions (trens, autobusos, carreteres...) en les proximitats de l'habitatge. Les societats europees més desenvolupades han generat tot un seguit de serveis, assumits ja com a drets, que han permès a milions de ciutadans viure la seva quotidianitat amb altes dosis de seguretat i confort. En aquestes societats, on s'ha consolidat el denominat *Estat del Benestar*, un cop satisfetes les necessitats bàsiques de tota persona, els interessos i necessitats s'adrecen cap a nivells de millora qualitativa, entre d'altres coses, perquè el desenvolupament econòmic que ha propiciat el benestar actual, ha provocat efectes indesitjables, que han allunyat els humans de la seva dimensió natural. És per això que l'obtenció de l'equilibri personal i el contacte amb la natura esdevenen en aquests moments una necessitat de primer ordre.

El desequilibri Nord-Sud és un exemple excel·lent per abordar una problemàtica que augmenta constantment aquesta dissonància econòmica. No es pot apel·lar a les consciències dels pobles més pobres perquè es dediquin a la protecció i salva-

guarda de la naturalesa salvatge, a frenar la seva imparable explosió demogràfica o perquè impedeixin el seu flux migratori cap a les regions més riques i desenvolupades del planeta. Són, doncs, els pobles rics, que posseeixen recursos econòmics i consciència ecològica, els destinats a propiciar l'eliminació de la pobresa i la conservació dels recursos naturals.

Aquesta dissonància també es dona entre diverses zones del Nord desenvolupat, unes zones riques molt poblades i d'altres, gairebé desertes de població, abandonades a la seva sort per l'escassetat de recursos aptes per al sistema productiu imperant. Així, zones de muntanya, de planures rurals no dotades per al regadiu, boscos o pobles abandonats pels seus habitants per la rudesia del clima i de les condicions de vida, són ara objecte de l'interès turístic, esportiu o cultural de milions de persones. Aquest és el cas de molts pobles d'àmbit rural a l'interior de Catalunya i a la veïna Aragó.

A hores d'ara la vida a les grans ciutats presenta no pocs problemes (sorolls, ansietat per la pressa, molèsties per desplaçar-se d'un lloc a un altre, elevada competitivitat, contaminació atmosfèrica...), i en conseqüència, perd atractiu progressivament per fer-hi possible una vida confortable, i d'aquí ve que aquells a qui la disponibilitat econòmica els ho permet, optin per situar la seva residència habitual en un lloc més plaent i relaxant, proper a la gran ciutat o molt ben comunicat amb aquesta.

Tanmateix, són majoria els ciutadans que es veuen atrapats en la quotidianitat de la gran ciutat, atès que el seu poder adquisitiu no els permet una clara opció de fuga de la metròpoli i millora de la seva qualitat de vida. Per això aprofiten qualsevol cap de setmana o període vacacional per fugir de la ciutat i refugiar-se en un ambient no metropolità, camp, platja o muntanya, aquest trasllat massiu, però, està provocant la urbanització del medi natural.

L'hàbitat de la muntanya

Tradicionalment, les grans muntanyes han tingut per als homes una imatge

simbòlica del gran poder de la Terra sobre els seus habitants. L'energia tel·lúrica ha atret des de fa milers d'anys místics, mags, bruixes, remeiers, ermitans i comunitats religioses de signe molt divers. (Foto 1)

Però l'esforç d'adaptació que hom hi ha hagut de fer ha estat també molt gran: condicions climàtiques extremes, indrets salvatges i poc rendibles per a l'agricultura i dificultats per aconseguir una estabulació del bestiar adequada i confortable. Aquests problemes han propiciat que no hagin estat densament poblades. Malgrat tot, amb l'avenç de la modernitat i el desenvolupament industrial i civilitzador dels últims dos-cents anys, aquesta disminució de la població s'ha incrementat fora mesura.

Durant el segle XIX l'esperit aventurer i explorador dels primers esportistes va fomentar el coneixement de les muntanyes com a riquesa paisatgística, i de la seva flora i la seva fauna. Escalar les muntanyes més altes es va convertir, a començament del segle XX, en un objectiu esportiu per als primers alpinistes. Aquests pioners del moviment esportiu, poden ser considerats, si més no en l'àmbit europeu, com una avançada de la consciència ecològica (Vanreusel, 1995, pàg. 459).

Molt aviat, però, les muntanyes van començar a ésser colonitzades per l'esperit urbà del puixant esport, i van començar a proliferar, des de mitjan de segle, les estacions d'esquí, que a partir de la dècada dels setanta ha esdevingut una pràctica esportiva massiva durant la temporada hivernal.

El conflicte es desencadena quan es contraposa el desenvolupament esportiu i turístic d'un determinat espai natural, en aquest cas la muntanya, amb la conservació dels seus valors ecològics. En el cas de les estacions d'esquí, sembla clar que l'impacte en l'espai natural és de tanta magnitud que canvia quasi per complet la fisonomia del medi, atès que requereix un sofisticat procés d'urbanització, així com la construcció d'una densa infraestructura de comunicacions per a l'accés dels usuaris a les estacions.

Una part important de la població actual no està disposada a renunciar a les seves

pràctiques predilectes, com ara l'esquí, perquè suposa un clar indicador de la seva qualitat de vida, hàbits que, d'una altra banda, són estimulats per la indústria esportiva, mentre que els espais on es troben situades les estacions són promociionats per les empreses turístiques, els habitants de la zona i fins i tot les institucions públiques. És possible compatibilitzar el desenvolupament econòmic i turístic amb el manteniment de la qualitat de l'espai natural? En el cas de les pràctiques massives com l'esquí, els exemples de les estacions actualment en servei resulten clarament descoratjadors.

A la naturalesa li ha costat milions d'anys crear indrets tan bells com els que ofereix el Pirineu, que és la nostra muntanya propera, per la qual cosa no seria obrar amb equitat tolerar o resignar-nos a un desenvolupament turístic i esportiu urbà i depredador (autopistes, estacions d'esquí, hotels, càmpings...); en conseqüència, cal reflexionar i actuar per tractar de construir una alternativa de desenvolupament sostenible viable per a aquesta reserva de naturalesa. (Foto 2)

Regressió econòmica de l'àmbit rural

En les dues últimes dècades del segle passat el desenvolupament accelerat de la tecnologia dels aliments i la capitalització del sector agropecuari, van generar un excedent constant en les produccions agràries, de forma especial a Amèrica del Nord i Europa Occidental, encara que en el territori de l'actual Unió Europea els efectes socioeconòmics en l'hàbitat rural són menors a causa dels ajuts institucionals.

A la tradicional fuga demogràfica del medi rural a l'urbà, que s'ha produït de forma constant en els últims dos-cents anys, a causa de la demanda de mà d'obra del sector industrial, ara s'uneix la tecnologia com un nou efecte demolidor de la ja escassa demografia rural.

La societat de la informació, però, està teixint una nova xarxa d'influències i motivacions que estan reactivant l'atractiu del medi rural; precisament pel seu caràcter de baixa densitat de població, per la seva

proximitat a llocs de gran riquesa paisatgística, per les possibilitats de trobar aliments no manipulats i pel ritme de vida molt més natural i pausat que no pas el de les ciutats, s'està produint un fenomen nou, i és la fuga, lenta però constant, de persones que emigren de la gran ciutat per viure al camp, que no a viure del camp, ja que l'evolució del mercat de treball i la tecnologia informàtica els permet de treballar des de casa.

És possible de reactivar la vida al món rural si se'l dota dels recursos necessaris perquè exploti la seva singularitat. No es tracta de produir més aliments amb menys agricultors, sinó de ser capaços de generar d'altres productes, d'oferir serveis turístics especials i selectius, de promocionar marques de qualitat (denominació d'origen), de possibilitar descans, placidesa i benestar.

La revitalització de la cultura i la naturalesa local

L'avenç de la nova cultura ecològica s'està expandint com un regueró dins del teixit social que formen les poderoses classes mitjanes dels països més desenvolupats. Els moviments activistes comencen amb la intenció de salvar una vall, de recuperar una muntanya o de protegir un riu o un bosc. (Foto 3)

A poc a poc, però, l'interès per la singularitat dels recursos naturals i paisatgístics s'ha convertit gairebé en una militància ideològica. Si en principi l'interès localista aglutina una determinada identitat individual o bàsica (core identity), en el cas de territoris amenaçats per la depredació urbanística o industrial passa a aglutinar processos d'identitat col·lectiva, en el sentit que li dona Melucci (1992) a aquest terme, perquè la reivindicació d'actius ecologistes va més enllà de la mera protesta i sovint es porten a terme actes de gran repercussió en els mitjans de comunicació (vagues de fam, encadenaments, impedir amb el propi cos l'acció de les excavadores, etc.), actituds que han contribuït a consolidar la idea que els naturals del lloc són els administradors i responsables d'aquest llegat però no en són els propietaris.

Foto 2.

A la natura li ha costat milions d'anys configurar paisatges tan bells com els que ofereixen els llacs pirinencs.



"Tant la identitat individual com la col·lectiva es troben afectades per la interacció amb persones que no participen en el moviment i per les definicions que en fan els organismes estatals, contramoviments i, especialment en les societats contemporànies, els mitjans de comunicació de masses" (E. Laraña, i J. Gusfield, 1994, pàg. 21) cosa que estimula que tant les identitats individuals com les col·lectives que tenen com a referència la territorialitat local, passin sovint a aglutinar processos d'identitat pública. Així, ciutadans alemanys o canadencs contribueixen amb les seves donacions i activitats a salvaguardar un espai amazònic, un grup indígena al Perú o la població de voltors lleonats a la serra de Cazorla al sud de la península Ibèrica. Tota aquesta reacció a la pressió estandarditzadora i homogeneïtzant del desenvolupament industrial i tecnològic, provoca una nova atracció pel respecte a les característiques singulars dels àmbits rurals. D'aquesta forma, estan sent reactivats tradicions i costums gastronòmics, artístics i artesanals que gairebé havien caigut en l'oblit.

Foto 3.

L'àmbit rural és posseïdor de singularitats riques i originals com els jocs tradicionals, que són un llegat cultural a preservar.



Foto 4.

El cicloturisme constitueix una forma atractiva de portar a terme una pràctica motriu al mateix temps que un turisme rural sostenible.



El turisme rural com a alternativa de desenvolupament sostenible del camp i la muntanya

La promoció del *turisme rural* té com a objecte prioritari l'aprofitament de les riqueses paisatgístiques, mediambientals, arquitectòniques i culturals del tradicional medi rural, que s'ha vist gairebé despoblat en les últimes dècades, mitjançant una gestió eficaç que integri el desenvolupament econòmic moderat sense cap menyscapte de la seva singularitat.

Aquest difícil equilibri entre desenvolupament turístic i protecció del medi natural i del patrimoni cultural, requereix uns nous instruments de planificació a escala local i una promoció a nivell regional, estatal i supraestatal. Tanmateix, el *turisme rural* pot gestionar-se sota el paradigma del desenvolupament sostenible i compensar i complementar els altres tipus de turisme en el medi natural: actiu, verd i ecològic, atès que no és incompatible amb cap d'aquests.

El *turisme actiu* és una alternativa ja consolidada en el turisme tradicional i consisteix a oferir, a més a més de l'allotjament i el desplaçament, activitats recreatives, esportives i culturals, tant en l'àmbit de la costa marítima com a la muntanya, que per ser realitzades requereixen uns coneixements previs. Els seus promotors no ad-

meten que les seves ofertes esportives siguin anomenades "d'aventura", ja que es tracta d'activitats realitzades sota estricte control de normes de seguretat.

El *turisme verd* va adreçat a difondre entre la població les excel·lències dels diferents indrets que constitueixen els espais protegits i considerats com a Parcs Naturals, tot ajustant les activitats que s'hi poden realitzar a l'ús moderat i restringint d'aquests espais; la infraestructura de comunicacions i de serveis hotelers es troba situada en els seus espais d'influència, mai dintre dels límits dels Parcs.

S'entén com a *turisme ecològic* les ofertes per portar a terme pràctiques que es troben sotmeses a un estricte control de les normatives i recomanacions establertes per a la conservació del medi natural, que tracten d'aprofitar i rehabilitar antics camins, senderes o carrerades per a la pràctica del senderisme, excursions amb bicicleta i passeigs a cavall, o activitats de baix impacte, com el vol sense motor, l'ala delta o el parapent. (Foto 4)

Un *turisme rural sostenible* tracta primer de tot de promocionar la singularitat del territori i el patrimoni cultural on es troba situat. Estableix una forma de reclam turístic molt selectiu amb la intencionalitat d'aconseguir la immersió del turista en l'hàbitat rural: allotjament en cases rurals amb mobiliari, decoració i gastronomia tradicional, ofertes de turisme actiu basades en la tradició local (senderisme, passeigs a cavall, caça, pesca...), itineraris culturals d'interès (festes populars, construccions típiques, restaurants tradicionals, etc.) i possibilitats, més o menys properes, d'ofertes de turisme verd i turisme ecològic que es puguin dur a terme durant el mateix dia sense canviar d'allotjament.

La integració del turista en el medi rural resulta indispensable per a la consolidació d'aquesta oferta, i en conseqüència requereix: formació del propietari rural i/o explotador de l'edifici que serveix d'allotjament, per tal que el servei ofert sigui personalitzat, cordial i altament satisfactori, perquè no ha de limitar-se a l'oferta d'allotjament sinó que, alhora, pot

propiciar, estimular i canalitzar les activitats que poden portar-se a terme en la zona.

L'hàbitat rural adequadament equipat pot oferir: tranquil·litat, confort, aliments naturals, aire, llum, espais oberts per sentir-se lliure, possibilitats d'assaborir les sensacions que estimula el medi natural (olors, gustos, colors) i una àmplia varietat d'exercitacions i pràctiques físiques excel·lents per al manteniment de la salut (passeigs, footing, cicloturisme, fotografia, recol·lecció de plantes...).

L'esport a la natura des del paradigma del desenvolupament sostenible

Al llarg dels segles XIX i XX, l'esport s'ha caracteritzat per desenvolupar-se en un àmbit eminentment urbà. Quan a les últimes tres dècades s'ha començat a descobrir la natura com un espai esportiu, la tendència generalitzada ha consistit a 'esportivitzar' la naturalesa salvatge, tractant de domesticar-la, urbanitzar-la, estandarditzar-la..., transformant-la en una altra cosa, és a dir, desnaturalitzant-la.

Les pràctiques esportives i recreatives en el medi natural tenen sobre l'entorn uns efectes perversos que poden ser avaluats de forma directa, així Vanreusel (1995, pàg. 485) considera els impactes negatius següents:

1. Trepitjar l'enclavament natural causa compactació i erosió del sòl, cosa que ocasiona efectes perjudicials a la flora i la fauna, amb una pèrdua del seu valor natural.
2. Es pertorba la pau i harmonia de l'entorn natural, cosa que ocasiona efectes negatius per a la fauna.
3. Es produeix una progressiva pol·lució ambiental en augmentar les ombres, residus, cosa que suposa una pèrdua de la qualitat ambiental.
4. La utilització de superfícies naturals per a infraestructura i allotjament redueix la possibilitat d'oferir accés públic a grans àrees naturals.

Però no tots els efectes negatius acaben aquí, sinó que, a més a més, es produeixen trastorns afegits de forma indirecta,

a causa de la progressiva popularitat de les pràctiques esportives en el medi natural, un perill de massificació en alguns espais i temps concrets, que provoquen:

- Concentració simultània d'esportistes entusiastes en els mateixos llocs (en el congost d'un barranc, en la utilització de preses i pitons en una paret, la proliferació de vianants i cicloturistes per un estret corriol, etc.).
- Manca d'entesa entre grups d'esportistes i els habitants de la zona o entre diferents grups d'esportistes.
- Consum d'energia i pol·lució a causa dels vehicles que transporten als esportistes.
- Millora dels serveis a l'àrea per atendre als grups d'esportistes i visitants.

Si es tenen en compte tant els efectes directes com els indirectes, no sembla que hi hagi cap mena de dubte sobre la seriosa amenaça que representa per a qualsevol ecosistema ambiental la pràctica d'activitats esportives.

L'augment progressiu de la pràctica esportiva en àrees naturals produeix un desajust entre la capacitat d'acolliment del medi i el nombre d'esportistes que hi accedeixen. A mesura que s'incrementa el nombre d'esportistes els danys produïts al medi natural també augmenten. (Foto 5) El problema de l'impacte de les pràctiques esportives en la natura té molts matisos i aspectes a considerar, però en general, podem partir de dos grans focus o directrius; el primer té a veure amb el volum o quantitat de persones que van en un enclavament natural determinat a realitzar les seves pràctiques; el segon fa referència a la major o menor necessitat que es tingui de dotar la zona d'infraestructura turística (hotels, carreteres, botigues...). Totes dues consideracions posen en qüestió el procés esportivitzador de la natura.

Resulta molt difícil de fer compatible l'esport amb la conservació del medi ambient, atès que l'actitud esportiva busca la comparació, el repte, la sobreexcitació emocional. En una investigació que vam realitzar entre les dones aragoneses que

habitualment feien pràctiques en el medi natural (Lagardera i d'altres, 1997), vam comprovar la diferent significació simbòlica i emocional que atorgaven a la pràctica les dones que tenien una llarga experiència esportiva (autosuperació, esforç, concentració, risc, esbravament, sortida de la rutina...) i aquelles per a qui les pràctiques en el medi natural suposaven una de les primeres experiències corporals realitzades de forma habitual (retroament, identitat, privilegi, equilibri, autosatisfacció, solidaritat, distensió...).

Per a les persones que tenen les actituds i els hàbits modelats per la cultura esportiva el medi natural és curull de reptes a superar, de situacions de risc i vertigen que disparen les dosis d'adrenalina en la sang, de reptes que són una manera d'endurir-se i d'autodisciplinar-se. Lluitar contra la natura i vèncer-ne les dificultats!

Però la natura demana altres actituds. Sempre és aquí per al nostre gaudi i contemplació. Un esport que respecti el criteri de sostenibilitat, requereix esportistes conscients del fet que la seva acció pot suposar un greu dany al medi. Un esport ecològic no competeix amb la natura com a intermediari, sinó que col·labora en el seu manteniment i conservació.

L'esport ecològic tracta d'integrar-se en el medi natural, i per fer-ho primer de tot canvia el seu format competitiu; es desesportivita i en canvi es naturalitza. En la naturalesa no es competeix, sinó que s'elaboren complexos processos d'interrelació, en els quals vegetals, animals i roques interactuen constantment i creen bucles de retroalimentació que són els que generen l'equilibri i la regulació de l'ecosistema.

Naturalitzar o ecologitzar l'esport és en una complexa i costosa tasca però que no ens ha d'espantar, perquè en limitar o eliminar la competició, no fem una regressió sinó que progressem més en el procés de la civilització. No es tracta de retornar a l'accepció occitana del *deportare* llatí abans del seu arrelament i transformació en el *sport* anglès, sinó de dotar o enriquir aquesta accepció amb altres que impliquin col·laborar en lloc de competir, mostrar actituds solidàries



Foto 5.
El vol amb parapent o ala de pendent és el paradigma d'una pràctica esportiva eminentment ecològica.

en comptes d'agressions més o menys mediatitzades pel reglament i substituir els reptes i els rècords pel plaer i la satisfacció de sentir-se viu formant part de la vida natural.

En aquest sentit, la responsabilitat de la comunitat universitària i de forma especial, d'institucions com l'INEFC, resulta essencial per a propiciar aquest radical salt qualitatiu i salvaguardar per als nostres descendents els llocs meravellosos que encara atresora aquest planeta.

L'educació física integral com a sostenibilitat

Quan apliquem la sostenibilitat a l'educació física, aquesta es converteix o esdevé una *educació física integral*, perquè respon al caràcter unitari i sistèmic de l'existència humana, amb això expressem la forma en què una tasca pedagògica actua sobre la totalitat de l'ésser a través de la via física o sensitiva. Aquesta intervenció pedagògica proposa, d'una banda, d'ensenyar a tenir cura de la forma i la figura del cos, allò que pot anomenar-se 'extracòs', però no es refereix solament a la imatge, la figura, la forma o el rendiment d'acord amb una determinada exigència, sigui aquesta esportiva o laboral, sinó que 'l'extracòs' també fa referència a l'equilibri, l'harmonia, l'adaptabilitat, l'expressió o la comunicació corporal (posar-se en contacte amb altres cossos). D'altra banda, però, el caràcter integral o global d'aquesta forma de procedir té també molt en compte 'l'intracòs', és a dir, la percepció interna de la corporalitat, les vivències i emocions que suscita de manera continuada la vida sensitiva, perquè el nostre viure es troba afectat

Foto 6.

Prendre consciència de la respiració (la principal font d'energia vital) i de les pròpies sensacions corporals, és un dels pilars fonamentals de l'educació física integral: començar pe respecte i la cura de la pròpia vida.



constantment per l'emoció i el sentiment. (Foto 6)

L'educació física integral planteja situacions motrius que requereixen necessàriament la implicació activa de tots els participants, perquè el seu poder consisteix precisament en això, en el fet que es tracta d'una pràctica i la persona que actua està ja vivint una experiència única i singular. La practicitat no és mental o virtual, sinó que implica necessàriament la corporalitat, la persona com a ens global. Es posa en pràctica la solidaritat, la cooperació o la cura de la naturalesa.

L'educació física integral sap que el cos és portador de totes les emocions, sentiments i vivències de l'ésser humà, i que determinades posicions, exercicis i jocs fan emergir una determinada mena d'accions, actituds i emocions, d'aquí que ve que la responsabilitat dels professors/es resulti especialment important en aquest sentit. Per exemple, quan proposem als alumnes lluitar per buscar un vencedor es desencadenen accions de contracomunicació, mentre que si juguem a fer-nos abraçades o realitzem una dansa col·lecti-

va es desencadenen accions de cooperació en les quals no hi ha vencedors ni perdedors, perquè tots guanyen. En lloc de plantejar un circuit cicloturista controlant el temps o les estacions de pas, es pot plantejar un recorregut col·lectiu per netejar el bosc o senyalitzar convenientment un camí ja fressat per l'ús. (Foto 7)

L'educació física, per formar persones creatives i lliures, agressives i competitives o ensinistrades i submises? L'educació física integral opta per fomentar la creativitat motriu perquè aquesta és l'expressió més genuïnament humana de la singularitat de cada persona, del seu jo mateix, dels propis perfils diferenciadors com a persona i que cadascú hauria d'aprendre a potenciar.

L'educació física integral proposa de portar a terme una intervenció positiva, perquè s'adreça a la construcció de cada persona, respectant-ne i propiciant-ne el caràcter singular, estimulando la pròpia acceptació i autoestima, i tractant de posar en pràctica situacions pedagògiques que requereixen el foment del respecte i la tolerància vers tot allò que és distint del meu jo; i per fer-ho, utilitza situacions motrius que tenen una lògica interna que fa emergir accions de cooperació, solidaritat, autoconeixement, autoatenció o d'expressió de les vivències pròpies. Aquest respecte i consideració cap als altres es torna admiració i agraïment en el cas de la natura.

L'educació física integral entén que cada persona requereix un tractament personalitzat, i per això es proposa d'operar tenint sempre en compte els comportaments motrius de les persones que té a càrrec seu. L'avaluació del procés es fa d'una manera continuada, perquè allò que és objecte d'interès és l'evolució singular de cada persona, la forma en què va optimitzant els seus comportaments motrius, cosa que implica necessàriament canviar de manera dràstica el sentit dels propòsits educatius vigents actualment. Es tracta de plantejar situacions pedagògiques en les quals els alumnes hagin d'optimitzar els seus comportaments motrius en relació amb el medi natural, amb ells mateixos i la seva interacció amb els altres. (Foto 8)

Les propostes pedagògiques de l'educació física integral es nodreixen de l'acte exploratori de jugar, com a llegat genètic de la naturalesa, i del joc com a construcció cultural, perquè es tracta de l'única expressió del comportament humà, que és capaç de portar a terme una transició harmònica, senzilla i eficaç entre una cosa que és d'allò més natural en ella mateixa, la conducta lúdica espontània en nens i nenes, i allò altre creat culturalment, com ho és l'elaboració de símbols, signes i mites, dels quals són tan rics els jocs tradicionals.

L'educació física integral té molt en compte l'anàlisi prèvia de les situacions motrius que proposa, perquè sap que els diferents jocs i pràctiques corporals són portadors d'una determinada lògica que s'expressa de forma ineludible a través de les accions motrius que provoca. Al marge de les nostres millors intencions, els professors/es tenim la responsabilitat de conèixer de forma clarament constatable, què és allò que fomentem de forma pràctica, amb els exercicis que proposem a classe, i si aquesta optimització va orientada en el sentit dels nostres propòsits pedagògics. L'educació física integral tracta de fer desaparèixer la rutina de la vida quotidiana de les persones tractant d'estimular, mitjançant els seus mètodes actius, l'atenció cap al propi cos i la vida sensitiva, com a font d'autoconeixement, com a foment d'una salut integral i com una manera eficaç de sentir-nos integrats en la naturalesa com a generadora d'equilibri i benestar. Es parteix de la base de considerar la motricitat intel·ligent, perquè ha estat la protagonista estel·lar en la nostra evolució

Foto 7.

La cooperació mitjançant el tacte i el contacte amb un altre és una forma pràctica d'aprendre conductes solidàries.



Foto 8.

Aprender a estar quiet sense fer res, i aconseguir de contemplar el curs de la pròpia vida, és un principi actiu de l'educació física integral.



Foto 9.

L'expressió de la creativitat és una de les manifestacions més belles de la llibertat humana.



com a espècie. El nostre cos és, doncs, portador d'una saviesa mil·lenària que es troba impresa en cadascuna de les nostres cèl·lules, però per obrir-nos a aquest coneixement es requereix la pròpia atenció, una autoescolta que es transforma en experiència única i fascinant que, tanmateix, necessita una orientació adequada, perquè si no s'experimenten aquestes sensacions, tindran moltes dificultats per poder tastar els tresors que guarda el nostre cos, la nostra pròpia vida, singular, única i irrepetible.

Finalment, una educació física integral planteja l'existència humana com un

autèntic tresor de la vida, un regal de la naturalesa que cal tornar-li de forma substancialment millorada. La vida en contacte amb la natura aguditza els nostres sentits per gaudir de l'aire i la llum, de l'aigua i el sol, de la calor i de la humitat, per poder degustar el privilegi de sentir-nos habitants vius en aquest planeta meravellós. (Foto 9)

Aquest i no un altre és el repte de l'educació física integral per al segle XXI, en nom d'un desenvolupament sostenible i de la consolidació d'una cultura humana en comunió amb el llegat que ens ha atorgat la vida com a do natural.

Bibliografia

- Boulding, K. E.: "The Economics of the Coming Spaceship Earth", a VV. AA., *Beyond Economics*, Ann Arbor, The University of Michigan Press, 1970, pàg. 275-287.
- Capra, F.: *La trama de la vida. Una nueva perspectiva de los sistemas vivos*, Barcelona: Anagrama, 1998.
- Castells, M.: *La era de la información. Economía, sociedad y cultura. El poder de la identidad*, Madrid: Alianza, (vol. 2), 1998.
- Huber, J.: *Die Regenbogengesellschaft: Ökologie uns Sociopolitik*, Frankfurt: Fischer, 1985.
- Lagardera, F. i altres: *Género femenino y actividad físico-deportiva en la naturaleza: el caso de la mujer aragonesa*, Zaragoza: Gobierno de Aragón, 1997.
- Laraña, E. i Gusfield, J.: *Los nuevos movimientos sociales. De la ideología a la identidad*, Madrid: CIS, 1994.
- Lovelock, J.: *Las edades de Gaia. Una biografía de nuestro planeta vivo*, Barcelona: Tusquets, 1993.
- Lovelock, J.; Bateson, G.; Margulis, L. i altres: *Gaia. Implicaciones de la nueva biología*, Barcelona: Kairós (3a ed.), 1995.
- Maturana, H. i Varela, F.: *El árbol del conocimiento*, Barcelona: Debate, 1990.
- Meadows, D. i altres: *Los límites del crecimiento*, Mèxic: FCE, 1972.
- Meadows, D. i altres: *Más allá de los límites del crecimiento*, Madrid: Aguilar-El País, 1992.
- Meluci, A.: "The Process of Collective Identity", treball presentat a International Workshop on Culture and Social Movements, San Diego, 1992.
- Mesarovic, M. i Pestel, E.: *La humanidad en la encrucijada*, Mèxic: F.C.E., 1975.
- Racionero, L.: (1983) *Del paro al ocio*, Barcelona: Anagrama, 1983.
- Vanreusel, B.: "From Bambi to Rambo. A socio-ecological approach to the pursuit of outdoor sports", a J. Mester (ed.), *Images of Sport in the World*, German Sport University Cologne, 1995.

Paraules clau

ancians, ball de saló, activitat física, exercici físic, pensió, jubilació

El ball de saló com a exercici físic en els ancians que assisteixen a la Caja de Compensación Familiar (Confamiliares) de la ciutat de Manizales (Colòmbia)

■ LUIS GUILLERMO JARAMILLO ECHEVERRY

Professor del Departament d'Acció Física Humana.
Universitat de Caldas. Manizales (Colòmbia)

■ EDWIN GÓMEZ TABORDA MARÍA DEL PILAR ZULUAGA GÓMEZ

Llicenciats en Educació Física i Recreació.
Universitat de Caldas (Manizales, Colòmbia)

Abstract

Physical activity and physical exercise have been considered as one of the strategies in the promotion of health and the prevention of illnesses: with even more reason in older people, who change from an active working life to a life that could lead to sedentarism or physical inactivity. In this sense, physical activity and physical exercise, allow them to reach, in the most secure way, the objectives that the institutions for the care of old people propose i.e.: improve or maintain physical capacity, cultivate new social relationships and enjoy themselves in a recreative atmosphere. The practising of exercise and leading a physically active life, are proposals that have become more important in the last decades, with respect to the promotion of health and the prevention of illnesses in old people. In our findings we show that old people assume ballroom dancing as a form of being physically active, apart from the joy and pleasure produced by this activity. These people, on feeling an improvement in their physical and mental health, consider that dancing becomes an important, enjoyable activity in the midst of their routine.

Key words

old people, ballroom dancing, physical activity, physical exercise, pension, retirement

Resum

L'activitat física i l'exercici físic han estat considerats com una de les estratègies en la promoció de la salut i la prevenció de malalties en l'individu; amb més raó en la població anciana, la qual passa d'una vida activa laboral, a una vida que els pot portar al sedentarisme o a la inactivitat física. En aquest sentit, l'activitat física i l'exercici físic, permeten d'aconseguir de forma més segura, els objectius que es proposen les institucions d'atenció a la gent gran, a saber: millorar o mantenir la capacitat física, cultivar noves relacions socials i divertir-se en un ambient recreatiu. La pràctica de l'exercici i el fet de portar una vida activa físicament, són propostes que han guanyat importància en les últimes dècades, respecte a la promoció de la salut i la prevenció de la malaltia en la població anciana.

En les descobertes es presenta que els ancians assumeixen el ball de saló com una forma d'estar actius físicament, a part de l'alegria i el plaer que els produeix aquesta pràctica. Ells, en sentir millora en la seva salut física i mental, consideren que el ball es converteix en una activitat de plaer important dintre de la seva quotidianitat.

Rerefons de l'estudi

Els ancians

i les institucions socials

L'envelliment és una deterioració progressiva de l'organisme que es produeix a mesura que un individu avança en edat; es manifesta per una disminució de les funcions del cos, i això el fa més susceptible de contreure qualsevol mena de malaltia. En l'envelliment també es té en compte l'estil de vida, el gènere, les condicions ambientals, socials i econòmiques, entre d'altres; tots aquests factors hi influeixen, retardant-lo o accelerant-lo.

L'estil de vida és: "l'expressió de la cosa social a través de la personalitat i l'activitat individual, i això possibilita la jerarquització i la perspectiva de ser i d'actuar" (Curcio, 1997). En aquest estil de vida, les activitats socials i culturals són l'expressió que el subjecte realitza enmig de la seva relació intersubjectiva amb els altres.

En suport de les relacions socials, físiques i mentals dels ancians, es troben els **Models d'Atenció a l'ancià**, que són "el conjunt de serveis oferts i utilitzats per respondre a les necessitats en salut que demanden els ancians; en ells influeixen els factors biològics, psicològics i socials, els quals es veuen reflectits en la seva capacitat funcional" (Gómez, Curcio i Gómez, 1995, pàg. 267). Per a aquests factors, existeixen diferents xarxes de suport que es relacionen amb aquests models d'atenció; des de l'àrea familiar, es troben els seus parents i veïns propers, i des del camp social es troben les institucions per pensionistes de servei-dia, que poden ser de caràcter privat o estatal.

Aquestes institucions ofereixen els seus serveis als ancians pensionats, en l'aspecte físic, mental i social. En l'aspecte físic, l'atenció mèdica en el tractament d'algunes malalties; en el mental, es troben les teràpies de socialització i convivència familiar; i en el social, l'oferiment de programes artístics i culturals com ara: el ball de saló, el cant, la música, la pintura, les artesanies, el teatre, el brodat, entre d'altres.

Una altra mena d'institucions-dia que no necessàriament són de pensionistes, i que ofereixen els mateixos serveis, són aquelles que es conformen com a associacions i programes oficials amb subsidis dels ajuntaments o centres d'esports i que a part de tenir en compte els ancians pensionats, acullen també aquells que no han tingut accés a una pensió; molts d'aquests, per regla general, no compten amb una llar i domicili establert.

El ball de saló

Guerrer i Argüelles (2000, pàg. 69) reconeixen per ball de saló aquella forma de dansa que comprèn els balls socials i que es veuen afavorits per la majoria de la gent, que estan fortament influïts per la música popular, i que reflecteixen l'ànim i els interessos d'una època i d'una cultura.

En aquest sentit, el ball de saló o ball social, forma part d'aquell ball que es comparteix en un saló on es reuneixen un seguit de persones per relacionar-se socialment, com en les festes i les celebracions, entre d'altres; és una forma de demostrar que es comparteix una alegria amb l'altre o amb els altres; és l'oportunitat d'expressar que s'està alegre o content.

Context

La institució on es va desenvolupar l'estudi, va ser "La Caja Compensación Familiar de Caldas, Confamiliares"; que va ser creada amb l'objectiu d'administrar la prestació social del Subsidi Familiar a la classe treballadora. Dintre dels serveis que ofereix es troben les àrees de salut, social, de nutrició, recreació, de formació i capacitació, d'educació i cultura i el servei de pensionats.

El Servei de Pensionats, creat en 1986 sorgeix com un programa d'atenció integral a la vellesa, amb l'ànim de preparar els ancians perquè visquin una vellesa sana i participativa en el medi familiar i social. El grup de ball específicament, té uns sis anys de funcionament; es va iniciar amb dos grups i actualment s'hi tro-

ben sis; s'hi ensenyen diferents ritmes musicals, com ara els balls propis de la cultura colombiana i els ritmes argentins; aquests últims són els més preferits per la gent gran.

Dels sis grups existents se'n va escollir un per realitzar la investigació; aquest grup es trobava format per catorze ancians, tretze dones i un home. L'objectiu de les classes de ball és oferir espais de relació social als ancians mitjançant l'aprenentatge d'alguns ritmes musicals.

Moments de l'estudi

L'estudi de tipus comprensiu es va desenvolupar a partir de tres moments així:

A. Primer moment.

Preconfiguració de la realitat (accés al camp)

Guia de preconfiguració

- Nombre d'observacions: es van realitzar deu observacions, dues setmanals durant mes i mig amb el propòsit de trobar les primeres categories que orientaven l'estudi sobre les primeres manifestacions dels ancians.
- Llocs de les observacions: les observacions es van realitzar a la seu principal de "Confamiliares", aula màxima, tercer pis de la institució.
- Elements d'observació.
 - Manifestacions lúdiques: Accions que provoquen plaer, gaudi entre d'altres.
 - Actituds davant del ball: Positures físiques i comportaments.
 - Receptivitat en l'aprenentatge dels passos: facilitat o no per aprendre.
 - Actitud davant del professor: Comportament mostrat davant les seves indicacions.

Precategories trobades o categories inicials de l'estudi

Les primeres categories culturals trobades, es reuneixen pel seu sentit en tres categories conceptuals, a saber: el socioa-

Taula 1.

El socioafectiu	
PRECATEGORIA	DESCRIPCIÓ
Agrupació	Vam observar que els ancians des del moment que arribaven a la classe, es reunien en petits grups, i a partir d'aquests grups observaven els seus companys per corregir-los. També es reunien per comentar activitats que havien realitzat en la setmana.
Actitud positiva	S'observen en els ancians bons estats d'ànim, de plaer i de gaudi a la classe, tant a nivell personal com en el grup. Això es dona a partir de les vivències i experiències adquirides en cada sessió de la classe de ball respecte del que han après, com també la convivència o interacció amb el medi ambient circumdant.
Inseguretat en els passos	Els ancians mostren temor en l'execució dels passos en ésser observats i avaluats pel professor, això potser és degut a les seves limitacions motrius. Tanmateix, s'observa que els seus companys, hi col·laboren i els recolzen en l'aprenentatge.
El físic	
PRECATEGORIA	DESCRIPCIÓ
Capacitat de Moviment	Fa referència al conjunt de moviments implicats en l'acció motriu dels ancians davant del ball, durant la classe i després. Es va observar que alguns presentaven moviments limitats pel que fa al temps d'execució i a la fluïdesa d'acord amb el ritme musical.
Temps Descans o repòs	Vam observar que els ancians es cansen constantment, per regla general descansaven en els intermedis de les melodies, alguns esperen que transcorrin dues o tres melodies per tornar a començar.
El cognitiu	
PRECATEGORIA	DESCRIPCIÓ
Aprenentatge	Indica la posada en comú d'allò que ha après cada persona durant la seva assistència a la classe amb els seus companys, i l'intercanvi dels esquemes motrius adquirits en cada pràctica. Per regla general, el professor repassava els passos ensenyats a la classe anterior. En alguns ancians vam observar dificultat per recordar els passos esmentats.
Avaluació	Es refereix a aquelles apreciacions observades i viscudes des de la participació activa i passiva de cada ancià durant la classe. L'avaluació es trobava referida a l'observació dels mateixos participants del grup respecte al ball que realitzaven els que estaven ballant; també per les observacions del professor, i per les sensacions experimentades pels ancians.

fectiu, el físic i el cognitiu, així (vegeu taula 1 i figura 1).

El quadre de la preestructura sociocultural va sorgir d'acord amb l'anàlisi inicial de les precategories trobades re-dimensionades amb els rastres teòrics. Per tant, allò anterior és una estructura de relació substancial i no tant d'agrupació.

Amb base a les reflexions sobre les dades inicials trobades i descrites en el quadre anterior, el grup va observar que existeix un component físic, un de cognitiu i un de socioafectiu que es relacionen amb l'exercici físic i formen part de la classe de ball; en aquest sentit, la temàtica que més s'acostava a la comprensió del ball i la seva relació amb els ancians seria: "La

percepció del ball de saló com a exercici físic".

B. Segon moment

Pla de configuració

(El treball de camp en profunditat)

El problema

o gran pregunta d'investigació

Quin sentit troben els ancians al ball de saló com a exercici físic a la seu principal de "Confamiliars" de la ciutat de Mani-zales?

D'altres preguntes d'investigació

- Què pensen els ancians del ball de saló?
- Quines raons manifesten els ancians per assistir a la classe de ball?
- Com se senten els ancians, abans, durant i després d'una classe ball?
- Quins beneficis creuen els ancians que aconsegueixen amb la pràctica de ball?
- Quines són les expectatives de l'ancià respecte al ball de saló?

Metodologia

Tipus d'investigació. L'estudi qualitatiu es va orientar mitjançant el disseny metodològic denominat Principi de Complementarietat Etnogràfica proposat per Murcia Jaramillo (1998), el qual parteix de reconèixer la influència dels diferents enfocaments de la investigació social per tal d'establir una proposta que no desconeixi la importància de la comprensió del fenomen social des de les xarxes de sentit i significat, atorgats per tots els subjectes influïts per aquest. El disseny consta de tres moments (pre-configuració, pla de configuració i nova configuració de la realitat), els quals interactuen al llarg de tot el procés d'investigació, amb l'objectiu d'anar configurant l'estructura sociocultural, la qual és teixida des dels mateixos actors subjectes d'investigació.

Informants claus

En l'estudi es van escollir tres informants pertanyents al grup de ball, dues dones i un home, els quals van ser seleccionats d'acord amb un seguit de característiques com ara:

- Pel grau d'empatia i confiança almenys amb un dels investigadors.
- Per ser persones líders dintre del grup i que hi portessin una certa permanència.
- Pel seu alt grau de col·laboració en l'aportament d'informació.

Tècniques i instruments

Les tècniques van ser l'**entrevista a fons**, que és un diàleg obert que s'estableix amb l'informant clau; per a la seva realització es van dissenyar preguntes que sorgien de la mateixa conversa que s'establia amb l'informant. Les primeres entrevistes es van realitzar tenint com a base les preguntes d'investigació, però aquestes van anar canviant a mesura que ens sorgien d'altres inquietuds de les entrevistes fetes. L'**observació participant** va ser una altra tècnica utilitzada pels investigadors per adquirir la informació. Mitjançant l'observació, es va aconseguir de mirar les accions dels ancians respecte al ball i el grup; les primeres mirades van ser molt generals, gairebé des d'una òptica externa, però a mesura que augmentaven les visites, la mirada es va anar fent més específica.

En relació amb els instruments, es va utilitzar el **diari de camp** per consignar les notes de camp de cada investigador, posteriorment aquest va ser enriquit pels comentaris dels altres integrants del grup, els quals miraven el mateix fenomen, però des d'un angle distint. També es va utilitzar el **magnetòfon** que va servir per consignar les entrevistes.

Procediment

- Contacte directe amb els coordinadors del programa (Accés).
- Presentació al grup i iniciació de les observacions.
- Recollida de la informació.
- Categorització emergent de les primeres observacions.
- Deteció dels informants claus.
- Realització de les entrevistes. (Treball de camp en profunditat).
- Processament de la informació.
- Construcció de sentit de les dades trobades.

Processament de la informació

Es va realitzar mitjançant la Codificació, la qual és una forma sistemàtica de desenvolupar i refinar les interpretacions de les dades. Per fer-ho, les categories emergents es van codificar, es van separar les dades pertinents a les diverses categories de codificació, es van apartar les dades sobrants i es va refinar l'anàlisi.

La codificació es va realitzar des de les categories més simples o obertes passant per les axials o conceptuals, fins a obtenir les categories selectives.

Categories trobades

Després d'haver realitzat treball de camp a fons, les categories trobades tenien a veure amb el **benestar físic i mental** percebut per l'ancià; visió molt diferent a la primera impressió que s'esbossava a la preestructura. A la **figura 2** presentem l'estructura sociocultural trobada.

C. Tercer moment

Nova configuració de la realitat (Construcció de sentit)

En aquesta fase, les dades posades pel seu sentit en l'estructura, són tornades a dimensionar amb l'ajuda de conceptes teòrics, sense desvirtuar-ne el sentit.

Benestar físic

"La malaltia que tenia és el repte més gran que vaig tenir per poder venir a ballar i veure si podia, veure que la malaltia no m'impedia de fer exercici. El meu estat de salut era regular, perquè jo tot just venia de recuperar-me d'una malaltia, aleshores vaig decidir d'ingressar aquí perquè jo patia d'un problema respiratori" (ancià grup de ball).

Segons (Gómez i Curcio, 1998, pàg. 28) "la malaltia és un canvi o trastorn en l'estructura o funcionament d'un òrgan o sistema, és la raó principal de la disminució de l'activitat". Els ancians busquen de vèncer obstacles relacionats amb les pèrdues de salut, ja que existeix una correlació entre malaltia i vellesa, i ells no s'acostumen a una vida de malalts o de "xacres". És un rebuig a estar inactiu, es-

Figura 1.

Preestructura sociocultural trobada.

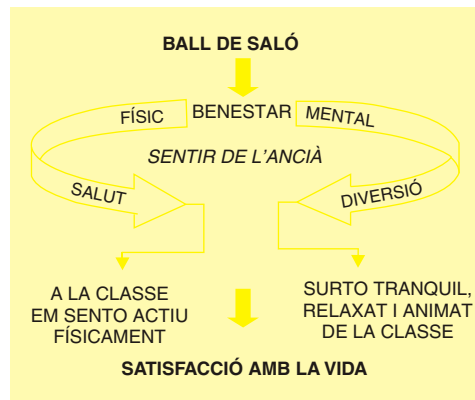


perant de recuperar-se de la malaltia que en aquest moment pateix.

Le Boulch, (1997, pàg. 72) considera que tota persona té un component energètic del qual disposa per realitzar qualsevol mena d'activitat. L'autor considera que en tota persona existeixen dos components energètics: d'una banda, es troba el component energètic operatiu, utilitzat per realitzar activitats quotidianes com ara vestir-se, alimentar-se i treballar, entre d'altres. Aquest component sempre està present, perquè es necessita constantment, per efectuar activitats operatives de manera eficaç. D'altra banda, es troba el component energètic afectiu, el qual impulsa els subjectes a realitzar activitats carregades amb un alt nivell d'emotivitat i que no són necessàriament tan indispensables com el component ener-

Figura 2.

Estructura sociocultural trobada.



gètic operatiu. En aquest component pot existir un gran desgast d'energia que supleixen els interessos emotius de l'individu com jugar, ballar, fer esport, o qualsevol altra activitat que generi plaer en l'individu.

Respecte als ancians, aquests, a part de la utilització del component energètic operatiu, busquen de realitzar activitats emotives de gaudi corporal, com assistir a les classes de ball, per damunt de les seves xacres físiques ocasionades per la malaltia: en aquest sentit, un d'ells comenta: *"la malaltia que tenien era el repte més gran per participar en les classes de ball"*.

"La pràctica regular de l'exercici i la conservació d'una rutina d'activitat física, permeten el manteniment de la capacitat de reserva fisiològica, per tant té una influència favorable sobre la salut". (Gómez i Curcio, 1998, pàg. 28). L'exercici físic per a tots els grups d'edats, és una de les activitats programades que, per la seva naturalesa, col·labora a la conservació d'una vida més agradable i íntegra; esdevé, així, un model per al manteniment de les capacitats. D'altra banda, l'activitat física, que no és programada, "és un comportament, que proporciona moviment al cos, que permet l'execució de les activitats bàsiques quotidianes, i paral·lelament es constitueix en un important determinant de la capacitat física". En aquest sentit, l'activitat física pot permetre els mateixos beneficis que l'exercici físic.

D'acord amb les últimes tendències de la salut en relació amb l'activitat física, es reconeix que el món es troba més propens a patir malalties per immobilitat, o sedentarisme, a causa de la vida accelerada, la distracció dels mitjans massius de comunicació, la comoditat, el confort i el consum de substàncies nocives com el tabac i l'alcohol. És a dir, l'home de la dècada dels noranta, i del dos mil tendeix a ser més gras i menys actiu que l'home dels anys cinquanta (1950).

Autors com Matsudo (1999) consideren que realitzar trenta minuts al dia, gairebé tots els dies a la setmana, d'una sola vegada o en sessions acumulatives de 10 a 15 minuts, d'una activitat d'intensitat moderada, pot ser suficient per portar benefi-

cis per a la salut; per això recomana que tothom inclogui en la seva vida quotidiana (llar, treball o comunitat) una activitat física regular; activitats com ara: organitzar el jardí, anar al supermercat a peu, ballar, muntar en bicicleta i caminar ràpid, entre d'altres, permeten d'eleva el nivell d'activitat física en els individus, sense necessitat d'estar realitzant exercicis programats en horaris establerts prèviament; es tracta de realitzar activitats físiques que siguin part de la vida quotidiana dels subjectes.

Segons els ancians del grup de ball, participar de la classe els ocasiona millora física, i això comporta que se sentin motivats per continuar assistint a aquesta activitat, perquè el ball pot exigir-los un esforç físic que no té en si mateix la finalitat de millorar físicament, sinó la motivació de voler aprendre a ballar, però que implícitament està influïnt en el desgast energètic del cos.

En aquest sentit, la classe de ball és per als ancians una activitat que està plena d'un alt contingut afectiu, que els impulsa d'una manera conscient o inconscient a realitzar activitat física. Des d'aquesta consideració, el ball és un mitjà eficaç per als ancians en la prevenció de malalties relacionades amb la immobilitat articular i un ajut complementari en les seves activitats quotidianes.

El fet de sentir-se bé físicament fa referència a la promoció de la salut, perquè els ancians veuen la possibilitat de millorar els símptomes ocasionats per la malaltia assistint als programes oferts per les institucions de servei per pensionistes; des d'aquesta perspectiva, el ball és una estratègia que pot retardar, prevenir i controlar les conseqüències de la malaltia. Ells expressen que se senten millors físicament quan assisteixen amb regularitat a les classes de ball; vet aquí l'expressió d'un d'ells: *"Jo he sentit molta millora, em sento molt bé, no sento cap molèstia, més aviat si no faig classe sí que tinc molèsties. Ja puc ballar, vostè se n'ha adonat que ballo i no em canso"*.

Per als ancians, ballar és com tornar a néixer, invertir temps en les activitats que més els agraden, és desprendre's de les vestidures de la responsabilitat laboral i

parcialment familiar que els impedié, en un altre temps, ser més actius físicament, moguts internament pel desig de ballar. *"M'ha ajudat massa, perquè jo portava molts anys inactiu; jo fins als 45 anys vaig fer molt esport: jugava a voleibol, feia de tot, però després, ja en els últims anys, per una malaltia, no em podia moure; ara he pogut tornar a fer alguna cosa, aleshores m'he ficat aquí, al ball"* (ancià grup de ball).

Benestar mental

"...Hi ha un refrany que diu, «La ment és tan gran, que si la malaltia es pogués oblidar, es curaria». Un, amb la ment, pot guarir totes les malalties que té el cos. A un el que li manca és força mental per fer moltes coses" (anciana grup de ball).

La disposició de l'ancià per mantenir-se actiu i fer exercici, comencen des de l'instat en què decideix de tenir una vida social; això implica que desitja sentir-se bé físicament i mentalment. El desig de realitzar activitats diferents de les que feia habitualment en el passat (activitat laboral), són un principi de voler un canvi en la seva actitud, que es tradueix en força de voluntat per realitzar activitats distintes. "La salut mental és un concepte més ampli que l'absència de malaltia, l'estat subjectiu de salut, és més important que l'objectiu, un està tan sa com se'n sent, la gent grant no només ha d'estar sana, també se n'ha de sentir". (Gómez, Curcio, Gómez, 1995, pàg. 113).

El ball, pel fet de ser una de les manifestacions culturals pròpia de la festa, la diversió i la relació de companyonia, entre d'altres, permet que l'ancià experimenti un benestar subjectiu que el fa sentir-se de gust amb la vida, perquè sent que les preocupacions que s'esdevenen en el seu medi social i familiar s'obliden momentàniament, tal com ho expressa un d'ells: *"A la classe de ball, un experimenta les millors sensacions que pugui tenir, és que un pot arribar una mica acoquinat (deprimat) i surt de la classe content, alegre espiritualment. A mi em fa falta venir al programa per la companyonia, per les companyes, que s'ho maneguen molt bé"*

amb mi. Avui, el tip de córrer que m'he fet per venir a la classe; he arribat suant".

Les relacions interpersonals i el fet de sentir-se bé físicament "causen en l'ancià un benestar mental o subjectiu que es tradueix en: ànim, afecte, congruència, felicitat, satisfacció amb la vida, xarxes socials i salut". Rice (1997, pàg. 568). Grace (1995, pàg. 68) també considera que el ball de saló ajuda les persones ancianes a obtenir una autoimatge més positiva, més autoestima, millor autoconcepte, llibertat per prendre decisions, sentiment de reeiximent, acceptació dels altres, creativitat, espontaneïtat, autonomia, lideratge, s'aпрèn a superar la por, les frustracions, la depressió, la solitud i l'isolament.

Les relacions socials són un altre aspecte que forma part del benestar mental de l'ancià. Mantenir relacions amb altres persones li permet de reconèixer-se i de ser reconegut pels altres com a ésser social dintre del petit col·lectiu amb què es relaciona. La classe de ball permet que es constitueixi una xarxa de relacions on es fa possible el reconeixement mutu del subjecte, on es comuniquen experiències amb un llenguatge que els és propi, que ultrapassa el fet de parlar i on s'inclou el cos com a mitjà d'expressió i comunicació de sentits i sentiments.

És un llenguatge que des de Gadamer (1991, pàg. 530) "té sentit des de l'entesa com a procés vital, on viu la seva representació una comunitat de vida" (en aquest cas el grup d'ancians que ballen); un llenguatge que no és un simple mitjà per a l'entesa individual, sinó per a l'entesa mútua. Un llenguatge que implica que l'altre estigui present, on es pressuposa sempre una entesa exercida en viu; un llenguatge on no ens posem primer d'acord, sinó que ja estem sempre d'acord.

Llenguatge que, segons el mateix autor "no només copia l'estructura de l'ésser, sinó que solament en els seus canals es conformen l'ordre i l'estructura de l'experiència pròpia".

Un llenguatge on hi ha la paraula que balla, que riu, que juga, que comunica no una paraula, sinó moltes alhora, pel seu sentit d'expressió i comunicació en la relació intersubjectiva amb l'altre. "És una paraula que té relació amb un tot i solament en virtut d'aquest (tot) és paraula. Una paraula que fa referència també a allò que no es diu, allò que es dona per entès, a allò que té a veure amb la resposta i l'al·lusió, és aquella paraula que posa en joc tot un conjunt de sentits". Gadamer (Op. cit., 1991). Tot això es percep en el llenguatge indicible del ball.

Pel que acabem de dir, la comunicació que estableix l'ancià a l'interior del grup de ball, fa que sigui capaç d'afrontar amb més facilitat els processos de l'envel·liment, en sentir-se identificat amb els seus homogenis. Per tant, es projecta amb alegria no solament cap als seus companys de classe, sinó també cap als seus familiars. "Em sento molt bé per continuar endavant, perquè un surt de les sessions de ball de saló relaxat i amb molt bon ànim". (Ancià grup de ball).

En conclusió, el ball forma part de l'activitat física de la gent gran, perquè és una més de les tantes ocupacions que ell pot realitzar; allí, no solament es diverteix i descàrrega les seves emocions, sinó que està actiu físicament.

Conclusions

- Per a molts teòrics, el ball és una activitat física, per als ancians és una forma de fer exercici físic, on troben tran-

quil·litat, relaxació, vida, facilitat per moure's i agilitat.

- Els ancians assisteixen al programa de ball de saló per tres motius: per la seva salut física, per aprendre ritmes del seu gust o preferència i per la diversió que els causa ballar en companyia d'altres.

Bibliografia

- Curcio, C. L. i Gómez, J. F.: "Capacidad Funcional en el Anciano", *Revista de la asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria*, Manizales (Colombia), 1 (1998), Vol. 12.
- Davidoff, L.: *Introducción a la psicología*, Mèxic: McGraw-Hill, 3a ed., 1989, pàg. 698.
- Fericgla, J. M.: *Envejecer. Una antropología de la ancianidad*, Barcelona: Anthropos, 1992, pàg. 380.
- Gadamer, H. G.: "El lenguaje como Horizonte de una Ontología Hermenéutica", a *Verdad y Método I*, Salamanca: Sígueme, 1991, pàg. 526-585.
- Gómez, J. F.; Curcio, C. L. i Gómez, D. E.: *Evaluación de la Salud de los Ancianos*, Manizales: Talleres Litográficos de Información y Publicaciones, 1995, pàg. 380.
- Grace, C.: "Beneficios de la danza o el baile terapéutico para las personas de la tercera edad", *Revista de la Universidad de Costa Rica*, San José, Centro editorial U.C.R. Vol. 29, 2 (1995), pàg. 65-68.
- Guerrero, P. M. i Arguelles, P. D.: *Danzas y Bailes Internacionales*, Armenia: Kinesis, 2000, pàg. 144.
- Le Boulch, J.: *El Movimiento en el Desarrollo de la Persona*, Barcelona: Paidotribo, 1997, pàg. 339.
- Matsudo Rodríguez, V. K.: "Las nuevas recomendaciones de la Actividad Física para la Promoción de la Salud", a *Memorias del XVII Congreso Panamericano de Educación Física*, Panamá, 4-9 de juliol de 1999.
- Murcia, N. i Jaramillo, L. G.: "La Danza Factor de Promoción Ètic Moral en Adolescentes", *Apunts. Educació Física i Esports*, 54 (1998), pàg. 12-19.
- Rice, P. F.: *Desarrollo humano. Estudio del Ciclo Vital*, Bogotá: Prentice-Hall hispanoamericana, 1997, pàg. 689.

Paraules clau

curses ultrallargues, competició, esport, ritual, símbols

No hi ha límits! 101 km en 24 hores. Una interpretació antropològica

■ ÁNGEL ACUÑA DELGADO

Universitat de Granada

Abstract

101 kms. in 24 hours is a sporting test organised by the Legion, of the Spanish Army, since 1995 in Serranía de Ronda (Andalucía). It has been achieving an increasing expectation, until, in the 5th edition in May 1999, there were 2.694 participants including soldiers and civilians. The raking of data, both quantitative and qualitative, in this edition, allows us to think about questions such as: is the search for extreme limits, generalised behaviour in the human being? and if so, do extreme sports contribute to satisfy these aspirations? Do the 101 kms. in 24 hours constitute a ritual of pass or of solidarity? Do the objectives of the organisers coincide with the motivation of the participants? To what point can we see society reflected in the structure and dynamics of this sporting test? On all this questions we bring data and ideas, with the intention of increasing the understanding of a sporting event, already converted into a social phenomenon.

Key words

extralong races, competition, sport, ritual, symbols

Resum

101 km en 24 hores és una prova esportiva organitzada per la Legió, de l'Exèrcit de Terra espanyol, des del 1995 a la Serranía de Ronda (Andalusia). Aquesta prova ha anat acaparant una expectació creixent, fins arribar, en la V edició, realitzada el maig de 1999, a 2.694 participants, entre militars i civils.

La presa de dades quantitatives i qualitatives obtingudes en aquesta edició, ens permet de reflexionar sobre interrogants com ara aquests: és la recerca de límits una conducta generalitzada en l'ésser humà? Si és així, contribueix l'esport extrem a satisfer aquesta aspiració? Els 101 km en 24 h, constitueixen un ritual de pas, o de solidaritat? Coincideixen els objectius dels organitzadors amb les motivacions dels participants? Fins a quin punt es pot veure reflectida la societat en l'estructura i dinàmica d'aquesta prova esportiva? Sobre totes aquestes qüestions aportem dades i idees, amb el propòsit d'ampliar la comprensió d'un esdeveniment esportiu, esdevingut ja un fenomen social.

Introducció

Antecedents històrics

Va ser el 1996, amb motiu del 75è aniversari de la fundació de la Legió, quan, per iniciativa del comandant Óscar Pajares, el 4t Terç, ubicat a Ronda, va decidir, amb l'autorització del Comandament Superior, organitzar una prova esportiva de gran duresa, vistosa i diferent, on participessin militars i civils, amb el propòsit, entre d'altres, de facilitar a la gent el coneixement de la Legió (o més aviat d'algunes de les seves facetes). Així, doncs, es va pensar a fer 101 km en 24 hores, i superar en 1 km la competició portada a terme per aquelles dates a Madrid.

De ser, en un principi, una prova amb participació majoritàriament militar, ha passat a ser massivament civil, amb un increment notable de participants. Fins a consolidar-se la forma que posseeix actualment, s'han desenvolupat diverses edicions que en marquen l'evolució. En la primera edició, cap al mes de desembre de 1995, es va cobrir l'emblemàtica distància amb sortida a Ronda i arribada a Marbella; en aquella ocasió, els aproxi-

madament 280 militars i 120 civils ho van fer exclusivament a peu (a ritme de marxa o corrents), tot travessant la serra de Màlaga sota la pluja i la neu.

Malgrat la dura experiència participativa i organitzativa d'aquell any, el maig de 1996 es va celebrar la segona edició de la prova, aquesta vegada amb sortida i arribada a Ronda, en no haver-se aconseguit l'any anterior els objectius esperats de promoció. En aquesta ocasió va augmentar el nombre de modalitats: marxa-cursa, bicicleta de muntanya, duatló (bicicleta i cursa a peu) i relleus; la participació va ser de prop de 490 persones.

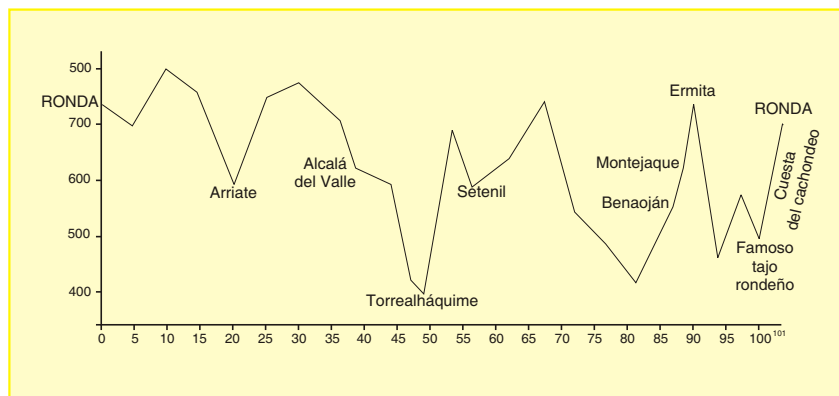
En la tercera edició, celebrada el maig¹ de 1997, per facilitar l'organització i la seguretat dels participants, es van reduir les modalitats a dos: marxa-cursa i bicicleta de muntanya (MTB); es va incrementar la participació a 1.121 esportistes.

La quarta edició, igual que la segona i la tercera, va passar per 7 pobles de la Serranía de Ronda: Ronda, Arriate, Alcalá del Valle, Torre-Alhaquime, Setenil, Montejaque i Benaoján, amb sortida i arribada al primer. El 1998, van arribar a participar 2.098 persones, xifra que augmentaria en la cinquena edició, de 1999, a 2.694 participants.

Com es pot apreciar per aquestes xifres, en 5 anys s'ha experimentat un gran increment de participació, tant que, amb l'objecte que la prova no es desbordi, en l'actualitat existeix un límit màxim d'inscripcions,² i no s'utilitzen gaires recursos en publicitat, atès que la més eficaç i menys costosa és la que s'aconsegueix amb el "boca a boca".

La base de marxadors-corredors ha passat de ser, en un principi, majoritàriament militar, a ser civil i militar en xifres semblants; d'altra banda, el percentatge de ciclistes de muntanya és, en la seva majoria civil. La bicicleta, com ens deia el principal responsable de l'organització de la prova, "es manté per elevar el nombre de

Figura 1.
Perfill de la cursa.



participants, però l'essència de la prova és la marxa", la qual és força més dura que aquella: dels marxadors-corredors n'arriben entre un 50% i un 60%, i els ciclistes ho fan entre un 80% i un 85%. Les dones, d'altra banda, constitueixen, de mitjana,³ al voltant del 5% dels participants, encara que sorpren comprovar que s'inclouen més com a marxadores que com a ciclistes.⁴

A part de l'excessiva duresa de la prova, una raó que retreu la participació femenina (i també la masculina, encara que en menor grau) és la por a la nocturnitat en què cal fer bona part del recorregut. Fins i tot amb els controladors de l'organització situats a una separació màxima de 5 km entre ells, s'entén que és arriscat estar sola i cansada caminant de nit pels corriols.

A excepció de la primera edició, en les 4 següents el recorregut no ha canviat significativament, encara que sí que s'hi han efectuat algunes alteracions. En la quarta i la cinquena edició l'arribada es va realitzar a l'Alameda del Tajo (centre de Ronda) per donar-hi més relleu i vistositat (abans es realitzava a l'estadi de futbol, als afores del poble). També en la cinquena edició es va alterar un dels últims trams (la pujada a l'ermita), que es va fer

en sentit invers com a mesura que garanteix més seguretat per als ciclistes.

Amb 5 anys d'experiència acumulada, els 101 km en 24 h han acaparat una enorme expectació entre un públic variat, i s'han consolidat com una prova esportiva singular, amb una estructura i una dinàmica estable, encara que viva i susceptible, doncs, de variació segons les tendències que marqui el futur. (Figura 2)

Marc teòric per a la reflexió

En la societat de masses i de consum és freqüent que les persones expressin la seva individualitat en qüestions que tradicionalment han estat enteses com poc o gens transcendents i dins del temps d'oci, perquè aquest és un temps sentit com a lliure, on el protagonista pot fer i desfer sense estar subjecte a les innombrables regles i prescripcions que condicionen la seva vida quotidiana. L'esport, en general, dins del "procés de la civilització" (N. Elias, 1987, 1992) juga un paper important per fer possible la realització de l'obra personal, aconseguida a través del component més íntim de l'ésser humà: el seu propi cos.

Tot i amb això, l'esport en general constitueix una manifestació social i cultural

¹ La raó de triar el mes de maig per a la celebració d'aquesta cursa és deguda al fet que aquest és per a la Legió un mes amb menys maniobres militars que d'altres, i això allibera els seus organitzadors de l'exercici d'altres tasques professionals.

² En la cinquena edició el límit màxim es va situar en 3.000 inscripcions, i en van quedar 200 en llista d'espera, encara que després va baixar el nombre a l'hora de prendre la sortida. En la sisena edició es pensa pujar a 4.000 inscripcions.

³ En la primera edició les dones participants van ser unes 20 (5%), a la segona edició unes 40 (8%), a la quarta edició 116 (5,5%), i a la cinquena edició es va mantenir també 116 (4,5%).

⁴ En la quarta edició 35 dones van ser ciclistes (de les quals en van arribar 29) i 81 marxadores (en van arribar 30).

complexa, la naturalesa de la qual s'ha dibuixat, canviant i evolutiva, al llarg dels temps. Com a construcció cultural, ja sigui entès com a sistema tancat marcat per la competició, o com a sistema obert en la seva dimensió lúdico-recreativa (N. Puig, i K. Heinemann, 1991), l'esport ha esdevingut en el temps, paradoxalment, un clar exponent de la dinàmica globalitzadora de la societat, així com un mitjà d'individualització personal. En l'esport es retraten els valors, les creences, els desigs i les expectatives de la societat, però també s'utilitza per satisfer-les i generar-ne, alhora, unes altres de noves.

El canvi social, de la mateixa manera que el canvi en l'esport, és universal i permanent. El valor agonista de l'esport modern de competició, basat en el rendiment físic a termini mitjà o llarg, mitjançant l'entrenament intens i sistemàtic, que predominava en els seus inicis, es complementa avui en dia amb altres sentits, cada vegada més estesos, que busquen el divertiment i el gaudi en el present, així com la salut o la bona aparença.

D'altra banda, amb el suport de la racionalitat científica i el desenvolupament tecnològic, la societat (denominada "occidental") més avançada en aquesta línia, ha anat ampliant els seus límits, mesurant el seu grau de "progrés" o "desenvolupament" en termes de "creixement". Amb la mirada posada en el món exterior, i reconeixent que no és assenyalat sobrepassar els límits ecològics i demogràfics del planeta, resulten esperançadores les expectatives que s'obren amb la investigació espacial, món en el qual aparentment no existeixen límits abastables. No obstant això, si girem la mirada cap al món interior, cal preguntar-se on són els límits de la naturalesa humana. Quantes llengües pot dominar una persona? A quants anys de vida es pot arribar? Quanta informació es pot emmagatzemar a la memòria? Fins on es pot rebaijar el temps a la cursa de 100 m llisos? Aquests són interrogants que sovint s'acostumen a fer quan apareix un cas extraordinari que supera algun màxim establert.

El desig o l'afany per superar algun "límit" és normal en l'espècie humana. És com-

prensible voler destacar en alguna cosa per damunt dels congèneres per tal d'aconseguir de transcendir en el temps, de ser recordat per alguna cosa singular de la qual un se senti orgullós davant la societat. El *Llibre Guinness dels Rècords Mundials*, així com el lliurament de guardons i premis reconeixent l'excel·lència personal en algun terreny, compleixen aquesta funció. Tanmateix, entrar en la història dels rècords o ser un personatge amb reconeixement públic resulta cada vegada més difícil per a la majoria de les persones, i és per això que el desafiament consisteix, per a molts, en l'autosuperació personal en diverses facetes de la vida. Buscar els límits d'un mateix esdevé una interessant tasca per conèixer-se millor, així com un estímul per aconseguir una existència més satisfactòria.

101 km en 24 h és sens dubte un repte per als seus participants, bé sigui per guanyar, per arribar, o per fer-ho en el menor temps possible, d'acord amb la particular capacitat física i mental de cadascú. Aquests objectius ens assenyalen una primera línia de reflexió que s'adreça vers la recerca de límits mitjançant l'esport, vers el repte que suposa provar-se un mateix i superar, o si s'escau, guanyar, una cursa ultrallarga, en el sentit o els sentits de la competició amb altri, o amb un mateix, portada a extrems on entra en joc el concepte d'"intel·ligència emocional" encunyat per D. Goleman (1996).

D'altra banda, és ben conegut el desig, o fins i tot la necessitat, que té la societat moderna avançada de crear vincles d'identitat, espais d'interacció que compensin la falta de compartició, de trobament i de comunicació social existent en la vida diària, marcada per les presses, els compromisos laborals, i el bombardeig televisiu o informàtic (M. Maffesoli, 1990). En aquesta línia i lligat a l'afirmació anterior, participar en els 101 km en 24 h i acabar-los, sobretot a peu, pot ser utilitzat per no poques persones com una manera inconscient d'adscriure's a un grup d'iguals que comparteixen la sensació d'haver-ho aconseguit, d'haver demostrat autenticitat mitjançant el sacrifici corporal. La comprensió d'aquesta prova espor-

tiva com un procés ritual a través del qual s'aconsegueix una peculiar senya d'identitat, seria així un altre motiu de reflexió. Malgrat tot, analitzar els 101 km en 24 h com una manifestació ritual suposa no centrar-se només en un sentit, per important que sigui. Per això, a més a més del sentit d'identitat que se'n pugui desprendre, una anàlisi a fons de la prova exigeix introduir-se en l'estructura participativa dels assistents, esbrinar quins són els motius que atreuen tants marxadors-corredors i ciclistes. El ventall de possibilitats se suposa ampli i cal estar obert per copsar i interpretar tota mena de raons. Encara que pel que fa al grau, hi hagi uns motius més importants que d'altres, pel fet de ser compartits majoritàriament, en essència tots són vàlids, ja que cadascú en té un de propi i és per aquest que aquesta activitat pren valor. En aquesta línia es fa obligat pensar en la diversitat de sentits que es poden trobar en una prova així; de quina manera, realitzant tots la mateixa distància i utilitzant el mateix recorregut, es construeixen sentits diferents en l'imaginari de cada persona; de quina manera la realitat dels 101 km en 24 h es troba en cada un dels participants, els quals, sent els protagonistes de l'acció, són els que li donen a aquesta valor simbòlic.

En aquesta línia d'anàlisi es poden contrastar els objectius plantejats pels organitzadors i les motivacions que arrosseguen als participants, o les motivacions existents entre marxadors-corredors i ciclistes de muntanya, o les existents en cada sector separatament, o les que apareixen quant a gènere, o edat. Tot plegat ens ajudaria a entendre la dimensió oculta dels 101 km en 24 h, la que es tanca en la ment i el sentiment dels seus participants.

Finalment, caldria estar atent als valors que, es desprenen del model de societat moderna avançada en la que estem immersos, i que es veuen reflectits en aquesta pràctica esportiva, tot esbrinant de quina manera s'insereix la cosa global en la particular i viceversa, ja que la pràctica esmentada també pot ser concebuda com un mecanisme que facilita la capacitat d'ajustament social entre les

persones, així com un instrument per millorar l'estructura adaptativa de les persones mencionades en l'entorn on habiten. En aquesta línia discursiva, cal tenir molt en compte l'escenari natural on es desenvolupa la prova com a part del context capaç d'activar algunes emocions i crear significats.

Pràctica metodològica

Les dades que serviran de base per reflexionar en les línies esmentades abans (sobre els 101 km en 24 h) són tant quantitatives com qualitatives. Pel que fa a les primeres cal destacar les obtingudes mitjançant l'aplicació d'enquestes als marxadors-corredors i als ciclistes en general abans i després de la prova⁵, així com als guanyadors d'algunes de les categories existents. En resum, van ser 84 els sotmesos a enquesta, 46 d'ells marxadors-corredors i 38 ciclistes de muntanya.

L'altra font de dades quantitatives ens la va proporcionar la pròpia organització, tot facilitant-nos, per via informàtica, una vegada acabat l'esdeveniment, la relació de tots els participants (militars i civils), així com diverses classificacions (general per modalitats i parcials d'acord amb diferents criteris) que van ser de gran ajut per obtenir una visió de conjunt sobre el perfil dels participants pel que fa a edat, sexe, procedència, militar o civil, i nivell de competició.

Pel que fa a les dades qualitatives, aquestes es van obtenir per una doble via: l'entrevista intensiva va ser una d'elles; es va aplicar al fundador i organitzador dels 101 km en 24 h (comandant Óscar Pajares), utilitzant un protocol obert de preguntes que va servir de guia en l'inter-

rogatori.⁶ A més a més, les converses informals (entrevistes extensives) amb participants i organitzadors van servir també com a font de dades.

L'altra tècnica emprada va ser l'observació sistemàtica, participant i no participant, segons la circumstància. Es va procurar de viure molt de prop el context immediat que embolcallava la cursa; per fer-ho, es va arribar el dia abans a la tarda al lloc de trobada per tal de percebre l'ambient existent durant l'acreditació i el lliurament de dorsals, així com a l'anomenada "Festa de la Pasta", sopar col·lectiu a base d'espaguetis que l'organització ofereix, a tots els participants, en un envelopat. Ja entrada la nit ens vam adreçar amb una bona part dels participants (civils) al Pavelló Poliesportiu Municipal, lloc reservat per l'organització per dormir als qui ho sol·licitessin. Vam compartir aquest espai de descans i interacció on no tot va ser dormir: el passeig, la lectura, o la revisió de les bicicletes ocupava el temps d'alguns mentre la majoria dormia.

Per tal d'obtenir una visió pròxima als participants, i alhora per tenir una vivència de les emocions i sensacions que es desprenen de la prova, ens hi vam incloure com un participant més en la modalitat de bicicleta de muntanya. Aquesta decisió ens va permetre de veure els 101 km per dins i des de dins; les expressions i la conducta dels corredors, els comentaris, les converses, les actituds dels controladors i responsables dels avituallaments, i en definitiva, la intensitat interactiva de tot el seu desenvolupament, va ser revelador per fer-nos una idea sobre els participants i sobre l'organització.⁷

Com a tècnica complementària d'obtenció de dades qualitatives i quantitatives po-



dem incloure també l'anàlisi realitzada del contingut de la "Memòria elaborada sobre la quarta edició de 101 km en 24 h", on s'inclouen xifres de participació, resultats, i alguns articles d'opinió sobre el desenvolupament de la cursa; i també la revista "La Legión", per ser en aquesta institució on s'ha gestat la idea.⁸

Per què 101 km en 24 h? Sobre la diversitat del sentit

Ara com ara, participar en competicions esportives no té sentit només per als professionals, o per als qui, sense ser-ho, entrenen conscienciosament amb el propòsit de millorar. La popularització de determinades proves atlètiques que entren dins la categoria d'"Esport per a Tothom", fa veure l'enorme seguiment i acceptació de què gaudeixen en el nostre entorn social, i no precisament perquè les proves es facin assequibles a tot el públic, ni perquè es cobreixin distàncies a l'abast de la majoria, sinó, precisament, perquè arriben a extrems que exigeixen una enorme inversió d'esforç. Les mitges maratons, les maratons rurals i urbanes, els triatlons de més o menys recorregut, les curses ultrallargues de més de 50 km, els recorreguts d'aventura en la natura, etc., són exemples de proves esportives que apleguen cada vegada més clienteles populars,

⁵ En el lloc destinat a la recollida de dorsals es va deixar un bon nombre de qüestionaris dividits per categories i sexe, que els participants podien recollir prèvia informació del personal de l'organització. L'enquesta constava de dues parts, una per omplir-la i lliurar-la abans d'iniciar la prova, i una altra que s'havia d'omplir i lliurar una vegada acabada aquella.

⁶ L'entrevista va ser enregistrada en cinta magnetofònica i transcrita posteriorment per tal d'analitzar-la.

⁷ Participar de manera activa en l'objecte de l'estudi, en aquest cas la cursa de 101 km en 24 h, té de positiu la proximitat amb què es pot observar tot el que s'esdevé al seu voltant des de dins, la percepció del detall, i, naturalment, les sensacions i emocions que surten de l'interior i ens converteixen així en subjectes del mateix estudi. Tanmateix, cal no oblidar les seves limitacions, i en aquest sentit cal ser conscient que, des de dins, no es veu la totalitat de la prova, sinó una petita part, la que es pot presenciar; i d'una altra banda, cal no perdre de vista que el desgast físic que en aquest cas suposa una participació activa, pot mitigar la capacitat d'observació a causa del cansament acumulat. Per tot plegat, a fi d'obtenir també una visió panoràmica complementària i ampliar la perspectiva, seria útil participar en una altra edició d'aquesta prova com a observador, instal·lat als punts que té assignats l'organització, i aprofitar la mobilitat que es pot aconseguir amb els vehicles tot terreny.

⁸ Per tal de no allargar excessivament el text, s'omet la presentació dels resultats estadístics sobre les dades de participació i d'enquesta, així com les seves respectives anàlisis, i passem directament a la interpretació d'alguns aspectes de l'esdeveniment.



atretes per la barreja de gaudi i sofriment corporal que impliquen aquestes esforçades manifestacions de duresa i resistència física.

Els 101 km en 24 h que estem analitzant són també exemple d'això, i, encara que tinguin característiques molt singulars que li donen un sentit peculiar, bona part de les reflexions que s'expressin aquí podrien ser extrapolades a altres esdeveniments similars.

Córrer o anar a peu i fins i tot amb bicicleta de muntanya, durant 101 km de manera ininterrompuda, per un relleu abrupte, resulta impensable per a moltes persones no acostumades a l'exercici físic d'intensitat, "cal estar boig", dirien alguns, per fer una cosa així. Tampoc no ho veuria de bon ull un ampli sector de professionals de la sanitat, així com de l'educació física, que pensin que aquests excessos no són precisament una mostra d'"esport salut". Tanmateix, no són pocs els que entenen que una prova així és factible i no ha de comportar problemes físics si hom hi aplica la preparació escaient, fins i tot hi ha alguns que es dediquen semiprofessionalment o per afició a córrer de manera regular en curses de resistència extrema. Salvant les distàncies, resultaria també comprensible o si més no assequible per a altres pobles, com els tarahumara (terme que significa "corredor a peu") de l'estat de Chihuahua (Mèxic), acostumats a cobrir distàncies molt més grans i amb més dificultats: terrenys abruptes en altiplans elevats per on corren descalços o amb unes sandàlies lleugeres, copejant una pilota de cautxú amb els peus per motius rituals. La comprensió dels 101 km en 24 h de

Ronda pot adoptar diferents punts de vista, és una qüestió de perspectiva.

Sense necessitat d'establir comparacions o correlacions entre la prova de Ronda i la d'altres pobles, com els citats amerindis, que desenfocarien molt probablement els significats d'aquestes manifestacions, tractarem de desvetllar, en primer lloc, les claus per les quals els 101 km en 24 h, a més a més d'una competició esportiva, es poden considerar com un procés ritual (amb forma i fons) en què s'articulen diversos sentits.

Les actituds i conductes dels participants en aquesta prova⁹ apunten vers dues direccions bàsiques: d'una banda, cap al desig de superar la distància assenyalada en el temps previst, o si més no, permès; i d'una altra, vers la satisfacció de trobar-se amb amics i fer junts el recorregut amb ànim festiu i distès. En aquesta doble línia, caldria considerar els 101 km en 24 h com un "ritu de pas" i "de solidaritat" alhora, (utilitzant les categories de M. Harris, 1984: 423), atès que, d'un costat s'adquireix simbòlicament un nou estatus o etiqueta, reconeguda socialment després de superar la distància dintre dels temps establerts; i, al mateix temps, s'aconsegueix un acte de cooperació col·lectiva i de suport mutu. D'acord amb la primera categoria, el canvi d'estatus cal entendre'l a diferents nivells. Els que per primera vegada participen i superen la prova completa s'ajustarien de manera més clara en aquest concepte, tot experimentant una "transformació" (amb paraules de V. Turner, 1988), en passar a formar part dels qui "l'han superada" en l'intent, tot demostrant la vàlua personal en vèncer la fatiga i el sofriment a base de voluntat i resistència física. Tanmateix, també es poden incloure en aquesta categoria ritual les conductes d'aquells que, encara que hagin participat en edicions anteriors, repeteixen amb l'aspiració de superar la marca d'anys passats; rebaixar uns minuts i fins i tot hores els registres anteriors fa que els seus protagonistes experimentin el plaer de l'"autosuperació", d'avançar en el desenvolupament perso-

nal, de millorar-se ells mateixos a base de tenacitat i entrenament. Dintre d'aquest grup el guanyador absolut, els guanyadors per categories i els primers classificats ocuparien el màxim exponent, en demostrar no només superar-se ells mateixos sinó també els altres.

A més a més d'això, entre els participants que no arriben al final per accident, avaria, o per no estar prou preparats –molts dels quals esperen de repetir l'intent l'any següent– es troben alguns que ajusten la prova a les seves capacitats reals i, premeditadament, tenen com a fita cobrir una certa distància a peu (25, 50, 75 km) i no el total de km... Per a aquests, el fet d'aconseguir-ho suposa un "èxit personal", i encara que no hagin cobert tot l'itinerari oficial, la satisfacció és gran per haver arribat al límit establert per ells mateixos.

Com es pot observar, l'aspiració o el repte dels participants és divers, tanmateix, coincideix en tots ells que l'èxit obtingut en cada cas els investeix d'un cert orgull, per haver fet personalment quelcom que exigeix una bona dosi d'esforç físic i de sacrifici, cosa a què no totes les persones es troben disposades.

El diploma lliurat als qui arriben dins del temps límit o el trofeu i el premi lliurat als guanyadors per categories, substantiven el valor del sacrifici i de l'excel·lència en la cursa, és el reconeixement oficial per haver demostrat tenir prou força de voluntat i preparació per superar una prova, uns límits en l'espai i en el temps, que l'ésser humà s'imposa a ell mateix per tal de provar la seva vàlua. L'esforç màxim exigit per als 101 km en 24 h (sobretot en la modalitat pedestre) recrea la idea o el mite del "superhome", de l'heroi que ultrapassa tots els obstacles i no té límits. En aquest sentit, es fa vàlid el plantejament d'A. Hocart (1985 pàg. 31) en afirmar que "el mite descriu el ritual", dient com ha de ser realitzat, mentre que "el ritual actualitza el mite", donant-li vigència. De diverses formes, conscientment o inconscientment, en essència, la idea del superhome es troba present en

⁹ Encara que la prova sigui única, havent-se de cobrir 101 km en menys de 24 h, és obvi que la modalitat pedestre exigeix una inversió d'esforç molt més gran que no pas la ciclista; la primera és, doncs, un repte més interessant i difícil de superar.

els participants d'aquesta prova, encara que els nivells d'exigència personal varien dels uns als altres: uns poden sentir la seva proesa arribant amb prou feines, molt justos de força, i d'altres realitzant una gran marca. D'una altra manera, vist des de fora, uns ho entenen com una gesta heroica, i d'altres com una aberració o un excés. Comptat i debatut, i aplicant el principi de Thomas: "si una situació es viu com a real, és real en les seves conseqüències", d'això es deriva que la idea d'haver superat una prova difícil o haver fet un registre curt, no a l'abast de tot-hom, és un fet generalitzat que fa sentir als participants haver passat simbòlicament a la categoria de persones que són "capaces" de suportar un elevat sacrifici i demostren tenir una gran voluntat, i això s'entén que és extrapolable a altres ordres de la vida quotidiana (no esportiva), i així n'incrementa el valor. Atès que la victòria no és només guanyar, sinó també millorar o arribar, la prova permet l'heroicitat col·lectiva, permet de sentir-se, imaginar-se o mostrar-se superhome o superdona a gran quantitat de persones que no formen part, necessàriament, de l'elit. Es popularitza, doncs, l'heroicitat.

Com és normal en tot ritu de pas, i en correspondència amb Van Gennep (citat per V. Turner, 1988), el procés travessa tres fases: la fase preparatòria (reparació) o subliminal està composta per tot el que suposa l'entrenament físic i la mentalització dels participants cap a la prova; la fase central (intermèdia) o liminar, la forma el desenvolupament de la prova en ella mateixa des de la sortida fins a l'arribada; i finalment, la fase terminal (agregació) o postliminal, la constitueix el lliurament de premis i diplomes de reconeixement, unida als moments de conversa i reflexió personal sobre el recorregut i l'esforç realitzat.

D'altra banda, els 101 km en 24 h es pot considerar també com a ritu de solidaritat o confraternització en establir-se una vinculació profunda entre bona part dels participants, que, com ells mateixos diuen, van a la cursa per "fer amics", o "trobar-se amb amics". Si prestem atenció al gruix de corredors i ciclistes, és a dir, no als qui

competeixen per guanyar o arribar dels primers, sinó als qui pretenen d'arribar, i si poden, rebaixar un xic la seva marca personal, aquests mostren en general una aptitud de companyonia permanent durant tota la prova; això es veu més en els qui van en grups reduïts i es comprometen a acabar-la tots o cap.

Malgrat tot, no ha de passar desapercebut el canvi d'actitud significatiu mostrat per un gran nombre de participants durant el recorregut, canvi que es reflectia als punts d'avituallament. Segons vam poder observar, el caràcter competitiu de la prova va fer, en la immensa majoria de participants, que en els primers quilòmetres les parades per refrescar-se i prendre energia es realitzessin en un temps mínim; els més competidors contagiaven aquesta actitud a la resta i ningú o molt pocs no es deturaven més del que calia; tanmateix, a mesura que la cursa va anar avançant i les forces van anar minvant, cadascú va prendre consciència del seu paper i de la seva capacitat física, per reajustar el ritme a les seves possibilitats i expectatives. Des d'aleshores, els ritmes van baixar i les aturades als avituallaments es feien amb més assossec, sense presses, amb més conversa, sense deixar-se arrossegat pels qui tenien com a motivació principal la competició.

De vegades, a la part del darrere de la cursa, les circumstàncies del terreny (passos estrets) exigien aturar-se i esperar, perquè s'havia de passar d'un en un, aleshores es formaven llargues cues on, per regla general, es respectava el torn de pas sense excessiu nerviosisme pel retard; a la part davantera de la cursa, pels comentaris escollats, sospitem que els més ràpids mostraven més ànsia per passar, com és lògic. De tota manera, per les converses mantingudes i l'observació realitzada, l'actitud de respecte i ajuda vers els altres era la pauta normal.

La confraternització es feia notar en els preàmbuls de la prova, en la recollida de dorsals, en la "festa de la pasta", als llocs d'estada i de descans, i també en acabar la cursa; les abraçades i felicitacions als que anaven arribant, així com les lamentacions o els ànims donats als companys lesionats que coixejaven, eren escenes que es veien per tot arreu. L'ambient fes-

tiu i distès va estar sempre present, no solament per l'actitud espontània dels participants, sinó també perquè els organitzadors van posar cura a fer que la competició esportiva tingués sempre una connotació festiva, per tal que es percebés l'esdeveniment com un moment de trobada entre civils i militars vinculats per l'esport (en aquest cas, extrem).

La senya d'identitat aconseguida després de la participació a la prova de 101 km en 24 h és el seu tret distintiu, així com el fet de comportar una nova forma de marcar el temps. De la mateixa manera que les festes populars (Nadal, Setmana Santa, Creus de Maig, Corpus, Fira del poble o ciutat) són maneres de percebre el pas del temps, el transcurs del cicle anual, els 101 km en 24 h, per als seus adeptes, suposa simbòlicament també una forma més de mesurar-lo, de sentir, mitjançant la vivència d'un esdeveniment extraordinari, fora del que és quotidià, que un nou any ha passat, i, a més a més, junt amb aquesta idea, serveix per provar o provar-se un mateix que, malgrat el pas del temps, es manté la capacitat física, i que fins i tot es pot millorar (posant-hi els mitjans adequats, és clar).

L'estructura de motivacions dels participants en els 101 km en 24 h, tal com es desprèn de l'enquesta aplicada, s'ajusta a les dues dimensions rituals ja assenyalades, el "repte personal, provar la resistència, l'autosuperació, provar el límit, mesurar-se, la capacitat de sacrifici, l'orgull, el fet d'arribar, disminuir la marca personal" constitueixen una mateixa categoria de resposta, oferta en primer lloc tant per marxadors-corredors com per ciclistes de muntanya, que, junt amb la resposta "trobar noves i fortes experiències", accentua la idea de traspàs, a través del ritual; i, encara que menys designada, també "l'amistat, acompanyar amics, conèixer gent i estar en un ambient de companyonia", comprèn una categoria que fa palesa la confraternització o solidaritat pretesa i aconseguida mitjançant el mateix ritual. No obstant això, no totes les motivacions es poden encasellar en aquests dos sentits rituals. La "diversió", la "competició", l'"amor a la natura", contribuir a "fer tradicional la cursa", o la "cu-

riositat", són, entre d'altres, motius de participació que ens fan comprendre de quina manera una manifestació esportiva i feta ritual d'aquestes característiques constitueix un esdeveniment on es construeixen sentits diversos, en correspondència amb la diversitat de recerca dels participants. Per damunt de les intencions preteses oficialment o institucionalment, i de les declaracions de principis sorgides des de l'organització, són els participants, els principals protagonistes de l'acció, els qui, en darrer terme, impregnen de valors la prova i, des de la diversitat, com succeeix en aquest cas, fan que prengui sentit polisèmic.

Pel que fa a l'organització, cal no perdre de vista que tot parteix de la Legió, la iniciativa corre a càrrec d'una institució militar, caracteritzada, a més a més, pel rigor i l'ortodòxia amb què apliquen dos dels atributs essencials de l'esperit castrense: disciplina i sacrifici.

A la vista de les dades de participació, cal pensar que l'èxit de l'organització és ben palès: a la segona edició es va incrementar un 225% el nombre de participants sobre la primera; a la tercera, un 128,7% sobre la segona; a la quarta un 87,1% sobre la tercera; i a la cinquena un 28,5% sobre la quarta. En 5 edicions s'ha passat de 400 participants (el 1995) a 2.697 (el 1999). En termes absoluts, en l'última edició de 2.697 participants, els civils van sumar 1.871 (el 69,4%). Aquest èxit participatiu, és degut al fet d'haver sintonitzat els objectius dels organitzadors amb les expectatives dels participants, o hi ha quelcom més que coincidència?

Segons el màxim responsable dels 101 km en 24 h, l'objectiu principal (encara que no únic) de l'organització és el de "facilitar a la gent el coneixement de la Legió", per la qual cosa s'utilitza una prova esportiva d'enorme duresa que exigeix una gran capacitat de sacrifici. Els legionaris, tradicionalment, s'han destacat com a ràpids i resistents marxadors en el seu exercici professional, caminar o córrer durant 101 km en menys de 24 h té connotacions simbòliques amb aquest cos militar, que exhibeix una gran duresa i capacitat de sofriment en les seves manio-

bres ordinàries. A la bicicleta de muntanya, tan estesa en l'actualitat, se li fa lloc a la prova per tal de donar cabuda a un ampli sector de persones interessades, i per fer-la assequible a més gent. Per les xifres obtingudes a l'arribada a meta de la cinquena edició, es pot observar que la participació militar es decanta del costat de la marxa-cursa, amb un 69,2% del total de militars que hi van intervenir; i la participació civil s'inscriu bàsicament en la MTB amb un 79,2% del total de civils. Les tendències de militars i civils es troben clarament decantades entre les dues modalitats, tanmateix s'observa un notable increment dels marxadors-corredors civils, que el 1999 van sumar el 46,9% del total de participants d'aquesta modalitat. El fet d'augmentar d'any en any el nombre de civils que realitzen el recorregut caminant o corrent, fins aconseguir arribar a unes xifres que s'acosten a la dels militars, ens indica que el desafiament de superar una prova de gran duresa i resistència resulta cada vegada més atractiu per a la població en general; és precisament la dificultat que comporta, el tret més persuasiu que induïx a participar-hi.

101 km en 24 h, malgrat la seva dificultat és, doncs una prova esportiva capaç de captar clienteles de procedència diversa; però, aconsegueix la Legió el seu propòsit de fer-se conèixer a través d'aquesta? És obvi que la Legió apareix com a organitzadora en exclusiva, el seu personal uniformat es troba a tot arreu: en el lliurament de dorsals i documentació, servint pasta, allotjant al poliesportiu, ordenant els participants, controlant la cursa, als avituallaments, registrant les arribades, elaborant les classificacions, donant premis; i segons el parer de la immensa majoria ho fan molt bé. A excepció d'alguns errors logístics, l'actitud de lliurament i l'eficàcia de tot l'operatiu d'organització (481 persones el 1999) va ser un fet destacat i molt comentat. Aquesta circumstància posa de relleu el reconeixement de l'eficàcia organitzativa dels legionaris basada en la disciplina i el sacrifici. La marxa o cursa a peu dels 101 km en 24 h posa a prova, des d'un altre angle, aquests mateixos valors.

D'altra banda, i afegit a la cursa, figura un lema que l'organització va utilitzar amb el propòsit de fer-se conèixer: "La Legió contra la droga". Aquesta frase tracta de trencar amb un vell tòpic de l'època sahariana en la qual el legionari apareixia lligat al consum de drogues i a la vida disbauxada. La condemna explícita d'aquesta xacra social i la conducta amable de la plantilla organitzadora ajuden a canviar l'antiga idea construïda sobre ells, i no hi ha dubte que s'aconsegueix.

Tanmateix, més enllà de les formes de conducta i dels discursos, fins a quin punt els 101 km en 24 h es troben penetrats per l'esperit o *credo* legionari? Com deia el comandant Pajares "la cosa important és que la gent s'impregni dels nostres valors: corrent, caminant, en l'organització... Transmetre l'ànima de la Legió". Els anomenats valors o esperits del *credo* legionari són 12, i des de l'organització es tracta de trobar-hi a cadascun una connexió amb la prova: el de companyonia, el d'amistat, el d'unió i socors, el de marxa, el de sofriment i duresa, el de disciplina, el de legionari únic, el de la bandera... En tots ells existeix un missatge susceptible d'ésser transferit a la cursa, com es desprèn de la conversa amb el comandant Pajares, i tal com ell mateix manifestava, "per copsar aquests valors cal realitzar esforços màxims", perquè, si no, es dissiparien; fer 101 km en 24 h és molt, però és superable, i per això resulta adequat per aconseguir aquest propòsit. "No és només una prova física, té quelcom de moral, quelcom que no es pot tocar, alguna cosa intangible".

Els esperits legionaris que s'esmenten estan carregats de valors com ara: abnegació, lliurament desinteressat, ajuda al company, defensa del que és nostre, identitat grupal, obediència absoluta, compartició de dificultats, indolència, etc., portats a extrems màxims, com ho és donar la vida per ells. Valors tots comprensibles des d'una perspectiva militar, la lògica de la qual és la defensa de la Pàtria. Amb la "Pàtria" fora de perill, els esperits esmentats (presents entre els legionaris), que es poden concebre com a ideacions de la realitat, s'apliquen en la mesura que sigui possible en la vida quotidiana, però pre-

nen un significat especial quan es passen situacions delicades, moments d'escassetat, d'incomoditat, de perill, etc. (per això es fan algunes de les clàssiques "maniobres"). L'esforç màxim realitzat en 101 km en 24 h es presenta com una ocasió per fer visibles aquests valors, donar-los vigència a través d'una prova esportiva que adquireix el rang de ritual pels seus significats simbòlics, ocasió per mostrar el coratge en la competició (per manca de combat violent), per enfrontar-se a un mateix, per posar a prova la voluntat, la capacitat de sofriment. Així, els organitzadors construeixen un sentit propi, compartit ben segur, per un bon nombre de participant, tant militars com civils, amb la diferència d'haver recorregut els uns per diferents lògiques de pensament que els altres, per arribar a un resultat semblant.¹⁰

De tota manera, la Legió descobreix als 101 km en 24 h la seva cara amable com a cos militar, el seu paper al servei dels espanyols, en aquest cas, no en la seva defensa, sinó a través de l'esport. L'actitud de servei resta patent i propicia comentaris entre la gent com ara "jo creia que la Legió no era així". La bona imatge que aquesta institució militar ofereix en clau festiva, mitjançant una activitat esportiva al marge de les seves rutines de caserna, trenca els motlles o clixés del passat, i esdevé una manera eficaç de canviar-ne la percepció social,¹¹ així com de captació professional, com ho prova el major nombre de sol·licituds enviades per aspirants per cobrir les vacants de Ronda.¹²

Tornant una altra vegada al tema dels sentits buscats i construïts als 101 km en 24 h, cal posar més atenció en un d'aquests, que és compartit pels participants i per l'organització: la "superació de límits". L'aspiració a superar fronteres,

barreres, màxims establerts, es pot constatar com a universal humana, en ser una contingència que apareix a totes les cultures i en temps històrics. El desig de ser més fort i millor que el pare, o que d'altres referents socials, és un fenomen recurrent de la condició humana.

Portada fins a l'extrem, la pràctica esportiva satisfà en molts casos aquesta aspiració, i és en aquesta línia on els 101 km en 24 h ofereix una interessant lectura. Com ja hem esmentat abans, els límits de la prova tenen una interpretació personal per part dels participants: uns aspiren a guanyar, d'altres a rebaixar temps, d'altres a arribar, el repte és una cosa subjectiva que cadascú fabrica en el seu imaginari, encara que té com a denominador comú "superar algun límit".

El nivell competitiu del grup capdavanter, tant en cursa pedestre com en MTB és elevat, els concursants s'hi esmercen a fons i sense treva. En la modalitat de MTB, on la competència pensem que és superior, a la cinquena edició hi va haver 2 corredors de l'equip Coronas de bicicleta (equip d'elit), tanmateix, un expert ciclista ens deia: "això és una cursa d'esport per a tothom", tot aclarint-nos que el nivell competitiu d'altres proves (amb MTB) és molt més elevat que l'existent als 101 km, però era clar que no es referia a la cursa a peu.

Acabada la cursa, un corredor de MTB a qui havíem acompanyat molta estona durant el recorregut deia: "jo conec els meus límits, és a dir, cap... Quan vaig sortir, jo sabia que entraria a la meta encara que fos arrossegant-me, però abans de 24 hores". La frase sentència la idea del superhome, i consagra la consigna: no hi ha dolor!

La força de voluntat pot arribar a vèncer, efectivament, la fatiga física, per molt gran que sigui aquesta, encara que les conseqüències posteriors poguessin ser



perjudicials per a la salut. "Voler" i "poder" són dos factors complementaris presents en tot esport extrem, i, com s'esdevé en els 101 km en 24 h, de vegades el fet de no poder físicament és compensat per una bona dosi de voluntat mental per aconseguir el que es vol. Guanyar, millorar, arribar? La intel·ligència emocional (D. Goleman, 1996) té en aquests casos un important paper a jugar. Per superar uns certs límits, l'estat emocional positiu, el bon ànim, l'optimisme, ajuda a vèncer barreres, al marge de si és raonable o no fer-ho.

No són pocs els corredors i marxadors que després d'haver patit nombroses estrebades musculars arriben a la meta amb les articulacions adolorides, cruïxits i amb els peus plens de butllofes, però amb la satisfacció d'haver arribat fins al final, de no haver-se deixat vèncer pel cansament. Els rostres d'aquests reflecteixen una estranya barreja de sofriment i gaudi que, si més no, després del merescut descans, ha de fer-los reflexionar entorn de la pregunta: ha valgut la pena? A la vista de les dades obtingudes en l'enquesta, les respostes donades en aquest interrogant són contundents: el 100% dels ciclistes i el 83,3% dels marxadors a peu tornarien a participar una altra vegada, la prova va ser satisfactòria, encara que la majoria de les sensacions obtingudes al final parlen de "dolor, sofriment, esgotament físic",

¹⁰ L'esperit castrense que acompanya el pensament militar és diferent de la lògica de la societat civil (sobretot pel que fa a la idea de Pàtria, al respecte jeràrquic i a l'aplicació de disciplina), encara que al final es puguin arribar a establir reptes o desafiaments semblants, per ser propis de la condició humana.

¹¹ Cal pensar, malgrat tot, que en els 101 km en 24 h es cospa tan sols una part de la realitat legionària; es posa de relleu quina és la seva actitud de lliurament per una causa que entenen favorable al poble; i la gent la percep sota unes circumstàncies que es poden considerar festives. Embolcallats en l'ambient festiu, no s'acostuma a pensar en el procés d'ensinistrament que tot legionari segueix, en les suors i de vegades llàgrimes que han vessat, en la ràbia continguda que més d'un ha de suportar eventualment en sentir-se humiliat, amb raó o sense. Encara que les circumstàncies sociopolítiques i morals han canviat substancialment en l'Espanya dels últims 20 anys, i l'Exèrcit en general i la Legió en particular, no està sotmesa a les vexacions contínues del passat.

¹² A més a més, els beneficis per a Ronda i la seva comarca són evidents per la quantitat de persones que hi van durant un cap de setmana i aprofiten l'ocasió per fer turisme rural.

encara que també de “companyonia, bon ambient, alegria, o bona organització”. Per comprendre en tota la seva amplitud el sentit del límit i la resta dels sentits que contenen els 101 km en 24 h, cal endinsar-se en el context sociocultural on s’insereix aquesta prova, i reflexionar sobre la possible homologia estructural que hi pot haver entre les característiques del model de societat moderna avançada i el fons de la manifestació esportivo-ritual. Sense entrar a establir paral·lelismes entre la cursa i els valors essencials de la nostra societat, esmentats pels autors postmoderns (M. Maffesoli, 1990; J. Baudrillard, 1993, entre d’altres), sí que apuntarem connexions amb alguns d’aquells. La “democratització de l’hedonisme, de l’esteticisme, del culte al cos”, com a tendència social es troba present en la prova; en més o menys grau, molts dels participants dediquen bona part del seu temps lliure a l’entrenament físic, a la cura del cos, per estar preparats per a la prova i mostrar la seva fortalesa a la vista de tothom.

També la “ruptura amb uns certs mites de gènere”, com la incapacitat física de la dona per realitzar alguns esforços; encara que en minoria, la dona no es troba absent d’aquesta prova i supera amb suficiència els límits imposats.

Els “contrastos i contradiccions” són trets igualment a destacar; a la prova es barregen orientacions diverses: els que hi van a guanyar, a millorar, o només a arribar, encara que participin en la mateixa cursa, tenen posicions contrastants. D’altra banda, trobem participants que, sense cap preparació, prenen la sortida amb el risc de patir un accident o una seriosa lesió per cometre excessos, i això posa també en evidència opcions contradictòries.

L’ús d’una sofisticada tecnologia per augmentar el rendiment o la comoditat es fa evident en les sabatilles dels corredors, en les bicicletes dels ciclistes, en els aliments concentrats que alguns porten per evitar aturar-se als punts d’avituallament.

D’una altra banda, tot i ser una prova individual que cadascú ha de superar separa-

dament, i això està en sintonia amb la “individualitat que es veu a la vida quotidiana del nostre temps”, es troben també nombrosos casos de persones que van juntes, en grup, com un equip, i que es donen suport mútuament els uns els altres per arribar tots a meta com a finalitat última. Aquesta circumstància també indica el component solidari, el desig o la “necessitat de crear vincles”, que en la mateixa societat apareix com a contrapunt a un aïllament excessiu.

La pluralitat en l’extracció social dels participants i el respecte generalitzat que, llevat d’excepcions, es manté tot al llarg de la cursa, també pot ésser observat lligat a la tendència al “pluralisme de cultures”, al “mestissatge”, al “reconeixement i respecte cap a l’altre”, o a la “trobadura i la convivència inevitable amb l’altre”, que es cospa en la societat del present i es potenciarà en el futur.

“L’acostament a la natura”, es deixa sentir també com a mitjà per mantenir la salut i conèixer-se millor. L’entorn natural per on transcorre la prova, amb àmplies panoràmiques de relleu muntanyós, constitueix un estímul més que incita a l’autosuperació i a la reflexió personal. El contacte amb la natura crea, en general, sensacions de trobament amb un mateix i actituds de desemmascament; en aquest context, l’esforç esportiu ajuda a pensar en un mateix a través del cos.

Per tot plegat, els 101 km en 24 h constitueixen un esdeveniment interessant no solament per córrer-lo sinó també per pensar-lo, atès que comporta un escenari més on es fa una vivència de la fragmentació de la cosa “Sagrada”, i no la seva desaparició, en la modernitat avançada. És una ocasió per comprendre de quina manera les creences en l’“Absolut” (el que és Sagrat) posseeixen total vigència, i de quina manera un dels àmbits on s’inscriu és en una cosa tan aparentment intranscendent com l’Esport. Esport extrem, en aquest cas, on cadascú mostra el que pot donar de si amb la seva força de voluntat, exercint el paper de protagonista, en una acció que simbòlicament sublima valors,

normes i objectius, com a eixos de la reproducció social, els quals donen o afegeixen sentit a l’existència individual i col·lectiva.

Els 101 km en 24 h, per tant, com a manifestació esportiva i ritual, es poden contemplar com un mirall de les actituds i tendències que es donen en un àmbit més gran, com ho és la societat i la cultura en què es troba inscrita. I encara més, es pot contemplar com qualsevol altra dimensió de la dinàmica social, com un instrument més per ordenar i regular el sistema, com un mitjà per ajustar-se i integrar-se en una societat en canvi permanent, com un recurs, de vegades avantguardista, per incorporar o consolidar nous valors, o valors tradicionals tornats a interpretar en aquest període de modernitat. Els 101 km en 24 h, com tants altres esdeveniments esportius, aporta un escenari per a la trobada i per al diàleg, una ocasió, perquè molta gent anònima davant la gran col·lectivitat expressi la seva autenticitat, per demostrar la vàlua personal, una oportunitat, doncs, perquè l’observador atent prengui el pols a la societat, i compregui millor la vitalitat que té, els seus ritmes i els seus impulsos.

Bibliografia

- Baudrillard, J.: *La ilusión del fin. La huelga de los acontecimientos*, Barcelona: Anagrama, 1993.
- Elias, N.: *El proceso de la civilización. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*, Mèxic: FCE, 1987.
- Elias, N. i Dunnin, E.: *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*, Mèxic: FCE, 1992.
- Goleman, D.: *Inteligencia emocional*, Barcelona: Kairós, 1996.
- Harris, M.: *Introducción a la Antropología General*, Madrid: Alianza Editorial, 1984.
- Hocart, A. (1985). *Mito, ritual y costumbre. Ensayos heterodoxos*. Madrid: Siglo XXI.
- Maffesoli, M.: *El tiempo de las tribus*, Barcelona: Icaria, 1990.
- Puig, N. i Heinemann, K.: “El deporte en la perspectiva del año 2000”, *Papers de Sociología*, 38 (1991), Bellaterra: Universitat de Barcelona.
- Turner, V.: *El proceso ritual*, Madrid: Taurus, 1988.

Paraules clau

educació física, adolescència, gènere, diversitat

Identitats i subcultures en relació amb l'esport: Una anàlisi d'algunes revistes per a noies adolescents a la Gran Bretanya

■ CLAUDIA COCKBURN

Professora d'Educació Física

(Traduït per Álvaro Sicília Camacho)

Abstract

This paper presents an in-depth analysis of the references to sport in current issues of four teenage girls' magazines. Attention is directed towards the negative stereotyping surrounding females in sport, the risks girls' face on entering the sporting domain, and the trivializations of involvement in sport, whether of females or males. The young readers of these magazines are faced by contradictions, which are explored here in the light of recent theories of teenage girls' subcultures and processes of identity formation. 'Sportiness', in these popular publications, is represented as incompatible with heterosexual desirability. The paper concludes by stressing the need for alternative discursive practices on the part of editors, the PE profession and others, that would encourage teenage girls and young women to develop a stronger sense of self, and empower them to define themselves autonomously.

Key words

physical education, adolescence, gender, diversity

Resum

L'article presenta una anàlisi de les referències mostrades en quatre revistes destinades a noies adolescents a la Gran Bretanya, sobre qüestions actuals de l'esport. L'atenció s'adreça cap a la permanent construcció negativa de l'estereotip esportiu femení, els riscos amb què s'enfronten les noies quan entren dintre del camp esportiu, i les trivialitzacions a les quals es veuen sotmesos en l'esport homes i dones. Les lectores joves d'aquestes revistes s'enfronten a contradiccions, les quals són explorades a la llum de les recents teories de les subcultures de les adolescents i els processos de formació de la identitat. "L'esportivitat", en aquestes populars publicacions, és representada com a incompatible amb les qualitats que fan ser objecte de desig heterosexual. L'article conclou accentuant la necessitat de trobar pràctiques discursives alternatives per part dels editors, els professionals de l'educació física i d'altres, que podrien fomentar i desenvolupar en les adolescents i dones joves un sentit més fort de si mateixes, i potenciar que es defineixin autònomament.

Introducció

Les estructures esportives tradicionals a la Gran Bretanya, inclosa l'educació física escolar, han estat criticades per ser inadequades per cobrir les necessitats de moltes "noies" i "dones joves"¹ (Mason, 1995; Scruton, 1992; Sports Council, 1993 i Talbot, 1986). A més a més, s'ha argumentat que les noies arriben a ser alienades "per", i desmotivades "cap a", l'esport i l'activitat física en general, i l'educació física en particular (vegeu, per exemple, Leaman, 1986). Encara, la majoria de la investigació realitzada en aquest camp ha estat conduïda des de la perspectiva dominant dels educadors físics, i poques vegades aquesta ha descrit com "ser" una noia (o un noi) dins el procés de l'educació física. Aquest article intenta d'adoptar la perspectiva, sovint marginada, que les noies adolescents i les dones joves tenen sobre elles mateixes (en la mesura que sigui possible des de la visió d'una investigadora "adulta"). Intentaré de destacar les contradiccions, intentant de comprendre de quina manera el món presenta tensions i conflictes respecte a l'esport per a les noies adolescents i les dones.

¹ Encara que pugui semblar repetitiu, l'autora vol expressar les diferències culturals que de vegades existeixen entre les "noies" (o adolescents –"Teenage girls"–) i les "dones joves".

En la primera part d'aquest article faré conèixer algunes de les imatges predominants de l'esport ofert a les noies adolescents i dones joves en el discurs actual, basant-me per fer-ho en els resultats de l'anàlisi de quatre revistes que existeixen en l'actualitat per a noies adolescents. Intentaré també de centrar-me en el material visual que presento, per atreure l'atenció, a partir d'aquest, sobre les conclusions d'altres investigadors i autors en aquest camp. En la segona part d'aquest article analitzaré el que són les subcultures de noies adolescents i com la formació de les identitats afecta, i és afectada, per la representació de l'esport en la pràctica discursiva de les revistes per a noies adolescents. Finalitzaré suggerint algunes possibilitats per trobar formes que permetin a les noies involucrar-se en l'esport i modificar-ne la representació a les revistes.

Les raons i el mètode

Esriptores com Gill Lines (1993), Ángela McRobbie (1991) i Janice Winship (1987) veuen l'estudi dels discursos de les revistes com una forma d'accedir a les subcultures i explorar-les. Les meves raons per decidir-me a examinar les revistes es basen en les premisses següents:

- Les revistes ofereixen a les noies adolescents un article que apareix com a relativament raonable, que surt amb una periodicitat i que es troba disponible fàcilment; poden comprar-lo elles mateixes al carrer, amb el seus propis diners i sense el consentiment o permís d'una tercera persona –particularment familiars.
- Les revistes poden ser llegides, sense ser molestades, dintre de la important privacitat de les cambres de les noies adolescents (vegeu McRobbie i Garder, 1976), o bé, en qualsevol altre lloc, com l'escola o el parc.
- La compra, lectura, diàleg i discussió d'aquestes revistes proporciona a les seves lectores un grup cultural, amb la seva pròpia identitat. Aquesta entesa compartida i el sentit de pertinença pro-

porcionen un sentit de seguretat a la persona jove, cosa que, paral·lelament, és un factor important en el procés de maduració, dintre d'un món sovint confús i solitari (vegeu, per exemple, Rutherford, 1990).

Les revistes *Just Seventeen* (Desembre, 1998), *Live and Kicking* (Desembre, 1998), *My Guy* (Desembre, 1998) i *Sugar* (Gener, 1999) van ser seleccionades per a aquest estudi pel fet d'ésser revistes amb un gran predicament entre les noies de 12 a 14 anys (vegeu *taula 1* per a les vendes de les revistes). Aquest mercat va ser confirmat per les troballes d'altres investigadors (Lines, 1993; McRobbie, 1991), pels detallistes del carrer, i per les edats dels lectors que tenien cartes publicades a les revistes.

La primera fase de l'anàlisi va incloure un examen complet de cada revista per establir els seus temes principals. Totes les referències de text o figures sobre l'esport, l'activitat física i l'educació física van ser anotades. En segon lloc, es van prendre en consideració els temes més importants extrets d'aquestes referències per tal de buscar models en la representació d'una possible cultura dominant, que englobés les noies adolescents, les dones joves i l'esport en general. Havent trobat molt poques referències a l'esport formal o l'educació física, vaig ampliar les definicions fins a altres activitats més informals com ara el patinatge, el ball o banyar-se. Totes les referències en text o figures van ser analitzades, interpretades i avaluades. Els temes emergents van ser finalment els següents:

- confirmació dels estereotips,
- els riscos a què s'enfronten les noies en l'esport,
- la trivialització de la participació femenina i masculina en l'esport,
- conflictes i tensions creats per les imatges dicotomitades.

Discussió dels resultats

Les revistes destinades a noies adolescents i dones joves han estat criticades, al llarg de diverses dècades d'investigació

Taula 1.

Mitjana de vendes mensuals, des de gener a juny, de les revistes analitzades en aquest estudi.

REVISTA	VENDES (per mes)
<i>Just Seventeen</i>	250.306
<i>Live and Kicking</i>	215.205
<i>My Guy</i>	42.211
<i>Sugar</i>	459.984

feminista, per contribuir a la perpetuació de les relacions patriarcals mitjançant la "...promoció d'una restrictiva norma comuna de bellesa" (Budgeon i Currie, 1995, pàg. 173). A més a més, els estudis sobre revistes des dels anys 40 fins a l'actualitat han trobat que "...l'amor sempre triomfa" i que els missatges sobre les alternatives per a les dones, com ara l'esport, no sovintegen (Budgeon i Currie, 1995; Lee, 1993; Sharpe, 1976). En relació amb les qüestions sobre el cos, la bellesa, o les relacions amb nois/homes, les referències a l'esport van ser escasses dintre de les revistes analitzades per a aquest article. Malgrat tot, aquestes poques referències a l'esport fan conèixer, a través d'imatges vistoses, un important conjunt de reptes als quals les noies adolescents i dones joves són enfrontades dins el camp de l'esport i, per tant, de l'activitat física en general, i l'educació física en particular.

"L'esport és per als nois, no per a les noies":

La confirmació dels estereotips

Moltes de les referències a l'esport en aquestes revistes inclouen nois i joves retratats com a estrelles populars, els quals confirmen en les entrevistes publicades en les mateixes revistes que els seus regals típics per a Nadal acostumen a ser "...bicicletes i ...pilotes de futbol, ja saps, les coses normals d'un noi" (*Sugar*, pàg 19), o estris de pesca (*Live and Kicking*), o un estic d'hoquei i patins (*Sugar*). A les publicacions no es feia esment de noies/dones rebent articles esportius i, de fet, fora del discurs

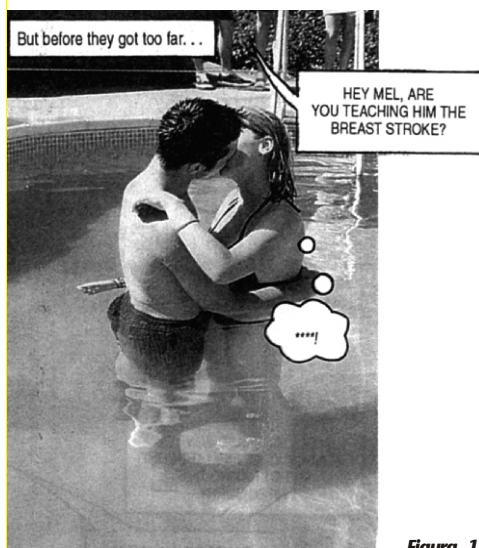


Figura 1

de l'estrella esportiva popular masculina, les referències a l'esport brillaven per la seva absència. Per exemple, un anunci en una pàgina completa (*Sugar*, pàg. 89) va utilitzar tretze ítems per promocionar una altra revista de noies adolescents, cap dels quals tenia relació amb l'esport. Sharpe (1976, pàg. 196) considera una qüestió similar, i argumenta que en una revista és "...important tant el que s'hi omet com els continguts ...perquè en deixar fora qualsevol suggeriment que doni possibilitat o conveniència per al canvi es ratifica el *status quo*". Així, les esferes contraposades de les relacions acceptables masculina i femenina amb l'esport són clarament establertes, és a dir, que l'esport és per a nois, no per a noies.

Els riscos amb què s'enfronten aquestes noies en introduir-se en l'àmbit esportiu

Aquesta afirmació de *quina cosa* és per a *qui*, queda confirmada a través de l'atenció que aquestes revistes mostren davant el risc de les noies, quan aquestes entren en el domini esportiu. Hi ha moltes referències a les revistes que adverteixen les noies de com la seva feminitat, la seva felicitat i confiança, la seva acceptació so-

cial, i fins i tot la seva salut i seguretat, poden trobar-se en risc en els escenaris esportius.

Per exemple, la feminitat d'una dona jove pot trobar-se en perill simplement per la seva associació amb l'esport. Un anunci a la revista *Sugar* (pàg. 21) per a "Boots the Chemist"² mostra sis tipus d'esprais per al cos, amb noms comercials com ara "Hot" (Calent) i "Streetwear Fling" (Posa-te'l per a una aventura de nit). La majoria d'envasos de l'anunci són de colors brillants, o mostren l'estereotip de la imatge femenina, per exemple, un cor de color de rosa. Tanmateix, l'esprai anomenat "Adidas: per a la dona esportiva" porta un envàs blanc, gris i blau, sense cap indicatiu de propietats que facin la dona desitjable, o en remarquin la feminitat, o l'episodi romàntic. Aquestes imatges de l'estereotip femení es presenten enfrontades a les de l'esport; i l'elecció mostrada a les noies sembla que és: o ser femenina i, per tant, desitjable, o associar-se a l'esport, i així posar en risc aquesta (estereotipada) faceta desitjable femenina.

El segon tipus de risc presentat per l'esport, tal com ho mostren aquestes revistes, està relacionat amb la felicitat de les noies, la confiança i l'acceptabilitat social respecte als seus cossos. Els exemples són nombrosos i les gammes van des de "jo odio les meves cames" (*Sugar*, pàg. 110) fins "no podria suportar el col·legi per gaires dies" (*My Guy*, pàg. 45). Els problemes que mostren les cartes de les lectores tendeixen a il·lustrar i fer normal la vergonya de les noies, el desconcert i la falta de confiança que mostren vers els seus cossos. Una lectora va expressar la seva preocupació per anar a nedar: "temo que el pèl púbic se'm veurà per fora del banyador" (*Live and Kicking*, pàg. 28). Una altra lectora havia estat intimidada en una classe d'hockey, perquè pesava massa (*My Guy*). Novament, els missatges són clars pel que fa als cossos de les noies en els escenaris esportius: el cos és font d'avergonyiment, i això els confirma la manca de confiança i els crea infelicitat, cosa que és normal.

El tercer tipus de risc que recullen aquestes revistes és el relacionat amb la salut física i la seguretat de les noies. Un dels escassos exemples de l'ús de la paraula "exercici" descriu l'activitat física obligatòria com a nociva per a l'anorèxia (*Sugar*). En un altre exemple, una carta d'una lectora a la revista *Sugar* expressa la preocupació per un home que les seguia, a ella i a una amiga, i els feia fotografies en un camp de joc. Mentre en aquestes revistes es reconeix que existeixen riscos físics connectats amb l'esport, no s'hi presenten al costat els beneficis que també té l'esport (com ara control del pes, salut, autoconfiança, i similars). El poder dels missatges hegemònics accentua contínuament els riscos amb què s'enfronten les dones i semblen amonestar i descoratjar les noies que, físicament, són potencialment actives. Àdhuc els camps de joc, arriben a associar-se amb la representació dels espais públics externs, com un lloc masculí inadequat, i fins i tot insegur, per a les dones.

La trivialitat de la participació femenina en activitats esportives

Encara que una noia que participés en l'esport superés els riscos potencials que hem descrit més amunt, podria esperar-se, d'acord amb les revistes analitzades, que la seva participació fos presentada com a trivial, o la seva importància fos reduïda. De diferents formes, però en tots els casos analitzats, tal com s'il·lustra en els exemples següents, les accions esportives de les noies i els seus resultats es redueixen a les qualitats que la fan desitjable *per a*, i a les relacions *amb*, nois i homes. La natació, per exemple, és un esport relativament popular i culturalment acceptat per la majoria de les noies i dones joves; tal com s'esmenta a les revistes.

El primer exemple és la resposta sobre un somni estrany que expressa la carta d'una lectora a la revista *Just Seventeen*, on es fa un nexa directe entre els vestits de bany i la importància de la be-

² Es tracta del nom d'una cadena de farmàcies molt coneguda a la Gran Bretanya. (N. del t.).

llesa física, precisament sense mostrar en absolut l'acció de nedar. El segon exemple és una seqüència de fotografies que presenten una història a la revista *My Guy* (pàg. 42), on es retrata una piscina com un lloc no per nedar, sinó per a “ensenyar-li la braça de pit” (vegeu *figura 1*). Aquestes imatges enfoquen la piscina com un lloc per al flirteig (i els vestits com un mitjà per a “tenir els nois interessats”), més que no pas per a l'esport de la natació en si.

Un altre esport popular notablement acceptat entre la majoria de les noies és el patinatge sobre rodes, en línia i en paral·lel. Tanmateix, entre les quatre revistes només va ser trobada la imatge d'una noia patinant (*Just Seventeen*, pàg. 30-33). Les fotografies presenten una seqüència on s'aprecia una “...noia sobre rodes en una mala caiguda” (vegeu *figura 2*). La noia porta unes llampanants malles roses, una faldilla curta i mostra una panxa lliça. Els nois de la colla, “els nostres herois”, vénen “al rescat”, portant posades unes ulleres fosques, cadenes d'or i bates de metge. La noia té una “genoll lleugerament esgarrinxat” però es recupera gràcies a “un embenat i molt d'afecte dels nois”. Les implicacions aquí són que les noies, quan s'aventuren dins el camp esportiu, en primer lloc estan predisposades al fracàs, i en segon lloc, probablement estan pendents del “rescat” de nois responsables que es presenten en la forma d'herois “sexys”.

Una altra forma evident de trivialitzar en les revistes va incloure:

- El relatiu poc espai d'una columna dedicat en una revista a la participació femenina en l'esport, i,
- La “modèstia” que es demana a les noies dintre de l'esport, perquè normalment restringeix les seves eleccions i nivells de participació.

Els exemples mostrats més amunt il·lustren que les imatges de les noies en accions esportives són trivialitzades constantment, o menyspreades directament o indirectament, i transformades en relacions de flirteig (heterosexual), reals o imaginàries, amb nois/homes. Fins i tot

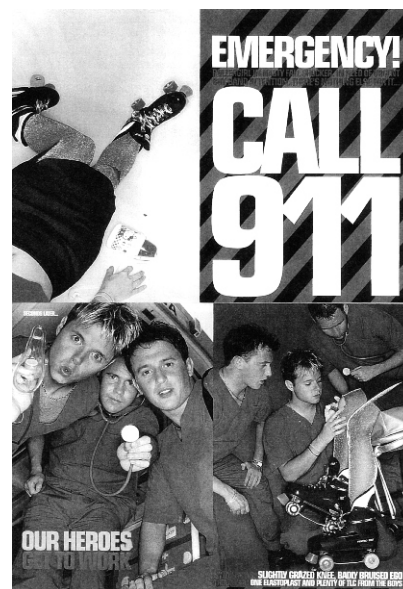
l'última moda “esportiva”, el io-io, és anunciat a la revista *Just Seventeen* (pàg. 36) com si fos un “objecte del disseny”! Aquesta trivialització i reducció de les imatges presenta a les lectores d'aquestes revistes potents missatges sobre la inadequada participació de les noies en l'esport. Aquesta realitat encara que és acceptada, és al mateix temps oblidada; ni és socialment important, ni és valorada.

La trivialitat de l'habilitat esportiva masculina

De la mateixa manera que l'habilitat femenina, l'habilitat esportiva masculina i els seus resultats són minimitzats en les revistes analitzades. Per exemple, es fa una referència contínua a Michael Owen –la jove estrella, màxim goleador de la copa del món de futbol, celebrada a Anglaterra el 1998– com a “noi pòster” (*Sugar*, pàg. 100), “ulls de color de caramel” (*Just Seventeen*, pàg. 58) i “molt sexy” (*Live and Kicking*, pàg. 1). Aquesta imatge (hetero-)sexualment marcada és reforçada al llarg de les quatre revistes, de tal manera que el jugador mai no és fotografiat amb una pilota de futbol als peus, i només una vegada és presentat en una posició esportiva.

D'altres exemples inclouen referències a l'equip dels Estats Units de futbol americà com a “ídols sexys” (*Live and Kicking*, pàg. 43). I a David Beckham –un altre jugador de futbol internacional– com “un bombó” (*Sugar*, pàg. 96). Aquestes imatges esportives masculines (hetero-)sexualment marcades aconsegueixen que les altes habilitats dels esportistes professionals siguin objectivades i reduïdes per la lectora a “cossos” que “sedueixen” ...les noies. L'èmfasi que aquestes revistes posen damunt de l'heterosexualitat de l'activitat física masculina és exemplificada en l'article de la revista *Just Seventeen* mitjançant “les coses típiques que fan les colles de nois”. Aquí, ballar és subratllat com una activitat femenina, mentre que l'autora de l'article exigeix que els nois, en conjunt, mostrin un exemple més masculí.

Figura 2



“Siguem realistes –no esperem que els nois sexys que coneixem es moguin d'aquesta manera per l'aire, per tant, per què els famosos haurien de posar-se en ridícul?” (pàg. 122).

Una il·lustració més d'aquesta trivialitat de les habilitats esportives professionals pot trobar-se en l'actual generalització de la comercialització de roba esportiva com a article de “moda” –moda que conté poques referències o cap, a accions esportives per al consumidor (vegeu *figura 3*). Diverses companyies treuen profit de

Figura 3

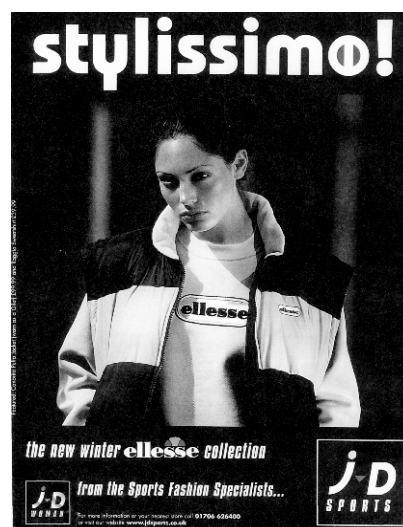




Figura 4

l'actual popularitat del futbol, en particular, i de la publicitat donada a Michael Owen i els seus companys d'equip a França'98; per exemple "Fruitella", com es pot veure a la revista *Just Seventeen*, ofereix als lectors samarretes de futbol com a premis. Mentre aquesta representació de roba esportiva com a moda podria semblar encoratjadora, en la mesura que es permet a les adolescents i a les dones joves de sentir-se acceptades portant xandall, samarretes i sabatilles esportives, hauria d'anotar-se que l'associació "seriosa" de les noies amb l'esport en aquest discurs no va més enllà. La promoció de "Fruitella" suggereix que una noia ha de ser trobada: ...Entabanant, perdó, donant suport a Michael Owen i els seus musculosos companys un dissabte a la tarda... o "posant-se el maquillatge" (pàg. 107). Tampoc no s'espera que aquestes noies tinguin un coneixement gaire profund de l'esport, "ni menys encara que entrin en competició"; només se'ls demana que sàpiguen en quin club de futbol juga.

Cal recordar que el capitalisme té un objectiu principal: aconseguir guanys; i que les companyies de roba es comporten despietadament per aconseguir aquest objectiu. Aquest tema serà reprès més endavant en aquest article; n'hi ha prou de dir que, ara com ara, l'objectiu de fer guanys marcarà sempre allò que serà anunciat i venut; i com que les modes canvien, les adolescents i dones poden deixar de veure's portant roba esportiva en un futur.³

Contradiccions

A les revistes analitzades hi havia diversos exemples on els missatges tradicionals estereotipats eren presentats en paral·lel amb –o encapsulats amb– imatges no tradicionals, mostrant així imatges contradictòries de feminitat. Ve a tomb dir que els estudis de la dècada dels 80 descriuen l'emergència de la "nova feminitat" i reflecteixen canvis radicals en el contingut i l'estil de les revistes (Lees, 1993). L'estudi de McRobbie sobre la substitució de la revista *Jackie* per la menys romàntica *Just Seventeen*, com a revista de més vendes a la Gran Bretanya, posa l'èmfasi en el declivi de la importància cultural sobre l'aventura romàntica. Encara que l'amor, el sexe i els nois han continuat en primer pla a les revistes, les investigadores feministes han destacat el declivi de la passivitat femenina i de l'estereotipat rol sexual tradicional, al mateix temps que fomenten l'anàlisi i la interpretació de les revistes d'una manera més oberta. (McRobbie, 1994). De forma similar, Budgeon i Currie (1995) argumenten que no hauríem d'"anticipar interpretacions opressives" d'aquests textos, però sí, reconèixer la seva construcció de feminitat com a oberta al canvi. Tanmateix, sembla clar que l'oferiment d'aquesta alternativa és el límit per donar origen a contradiccions i tensions; McRobbie (1994, pàg. 163) reconeix "...interrupcions, inconsistències i espai per a negociar amb les revistes altres imatges alternatives".

Conflictes i tensions creades per imatges dicotòmiques

El conflicte és evident entre els dos extrems i estereotips polaritzats per la ideologia dominant i tradicional, que representa, d'una banda, l'aproximació de la dona dependent de la seva bellesa que caça als homes, i de l'altra banda, la nova feminitat descrita al paràgraf anterior. Els dos conceptes que es contraposen són:

- Els estàndards tradicionals que prescriuen la feminitat com una "...eterna i, per tant, existencialista, noció de ser dona" (Budgeon i Currie, 1995, pàg. 184) i,
- Les imatges que reafirmen unes noies i dones que usen una feminitat menys rígida per trabucar algunes suposicions culturals dominants.

Més endavant descrivim quatre exemples de conflicte i tensió provinents d'aquesta polarització dicotòmica d'imatges tradicionals i alternatives, pel que fa al lloc que ocupen les dones en l'esport i la funció de l'esport per a les dones.

La fotografia a la revista *Sugar* (pàg. 11) d'una estrella jove de telenovel·la, que juga al *net ball*, és, a primera vista, una imatge positiva (vegeu figura 4). L'actriu porta un conjunt apropiat i està en una actitud activa amb la pilota a la mà. Tanmateix, una mirada més de prop ens revela que al mateix temps ens indica el seu estereotip femení, en portar joies i una samarreta rosa de màniga curta; el comentari de l'editor que acompanya la imatge la situa dins una posició tradicional estereotipada:

Patsy ha sentit que el secret d'encistellar en el net ball és imaginar-se que llança la pilota al cap d'algú (Sugar, pàg. 11).

Això fa ambigua la imatge positiva d'una dona jove fent pràctica esportiva per si mateixa i destaca la relació característica amb el seu marit, quan ella declara que és al seu cap, on llançarà la pilota:

³ Per referir-nos a la feminitat juvenil utilitzem en aquest article tant l'expressió "les adolescents" com "les dones joves", atès que ocasionalment ha estat considerat important per permetre de distingir-les totes dues i alhora respectar-les.

“D’acord, Ricky, te la tiraré a tu”. Això és un exemple més de la trivialitat de l’esport femení en aquestes revistes, però aquí està més clarament expressada, perquè s’utilitza la figura d’un personatge públic (femení), cosa que tramet missatges conflictius a les lectores: està bé fer esport, però hauries de presentar-te tu mateixa d’una forma femenina i mostrar que dones suport a la teva relació (heterosexual).⁴ Un segon exemple és una carta d’una lectora a la revista *Just Seventeen*, que comenta:

“Sempre em poso crema a la cara quan vaig al gimnàs perquè, si no, després sembla un tomàquet” (pàg. 42).

Tanmateix, el maquillatge de la lectora es desfà, i la lectora queda amb la cara tacada. La resposta inclou un comentari passatger sobre la inconveniència de portar molt maquillatge mentre es practica algun esport. Però l’autora (“Sista”) es contradiu ella mateixa, en agregar que, a les lectores de 15 anys els agradaria tenir millor aspecte en el cas que “...algun déu de l’amor musculós arribi i li recomani una bona marca de crema base per provar”. El missatge aquí és que l’activitat és acceptable, però simultàniament és contradit en emfasitzar que és important “no anar tacada” per ser desitjable a un home quan aquest s’acosti. De forma similar, la gimnàstica (com la piscina) no representa una font de salut i forma física, sinó un lloc per al flirteig. Novament, hi ha una tensió creada per a les adolescents i les dones joves, perquè els motius exposats per les revistes fan que l’esport estigui constantment basat en relacions (heterosexuals), siguin reals o potencials. En tercer lloc, la contradicció és també suggerida en un article presentat per la revista *My Guy* (pàg. 9) sobre com “aconseguir que els nois estiguin interessats” (vegeu figura 5). La fotografia és d’una noia en una piscina una imatge en principi positiva, però la noia vesteix un estret biquini, porta joies i va eixuta de la cintu-

ra cap amunt; un home s’hi acosta a punt d’abraçar-la. Com a les altres set fotografies de noies a les piscines, trobades en aquestes revistes, la noia s’inclina sobre el costat de la piscina o és abraçada pel noi/jove. Les anotacions de l’article inclouen els aspectes pels quals les noies poden “aconseguir nois interessats”, és a dir:

- Portar biquinis petits.
- Mostrar interès per l’esport favorit del noi.
- Mostrar interès pel seu equip favorit.

L’esport es tracta aquí com una eina per construir les qualitats que fan desitjables les noies davant dels nois, però mai pel valor de l’activitat esportiva en ella mateixa.

Finalment, un anunci de la beguda “*Sunny Delight*” (*Sugar*, pàg. 58) exemplifica la polarització d’imatges i els costos potencials associats a l’elecció, per a adolescents i dones joves (vegeu figura 6). L’anunci mostra una adolescent fent *skate board* en una actitud activa i hàbil. L’angle de la càmera és baix i la fotografia està moguda expressant “acció”. Llibertat per a les noies és el missatge que es fomenta, “quan vulguis, on vulguis, aconsegueix el sol”. La càrrega es col·loca sobre el lector per apreciar “els nous horitzons possibles en el camp de les relacions sexuals i socials” oferta per aquestes imatges; i actuar positivament dins el nou “poder femení” ofert (Davies i Harre, citat per Budgeon i Currie, 1995, pàg. 180). Tanmateix, la tensió és causada per imatges en el mateix anunci que retraten la feminitat tradicional, la qual és presentada en conflicte directe amb la imatge de llibertat. La noia porta la cara maquillada, té un somriure bonic, vesteix una samarreta de tirants, i els colors elegits són el rosat, el carbassa i el groc, que reforcen la feminitat. A més a més, és una sola noia mostrada amb diversos nois, cosa que suggereix la necessitat d’“estar envoltada” de nois (i no amb altres noies) per aconseguir aquesta lliber-

Figura 5

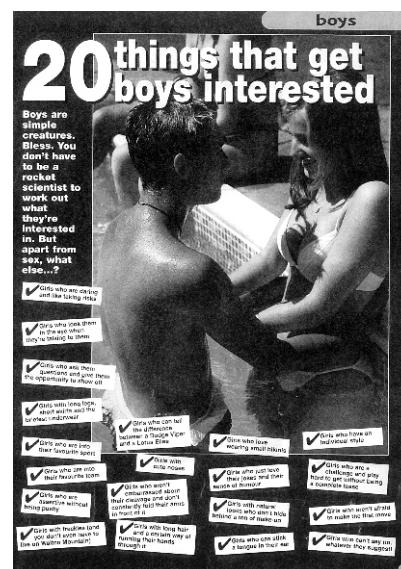


Figura 6



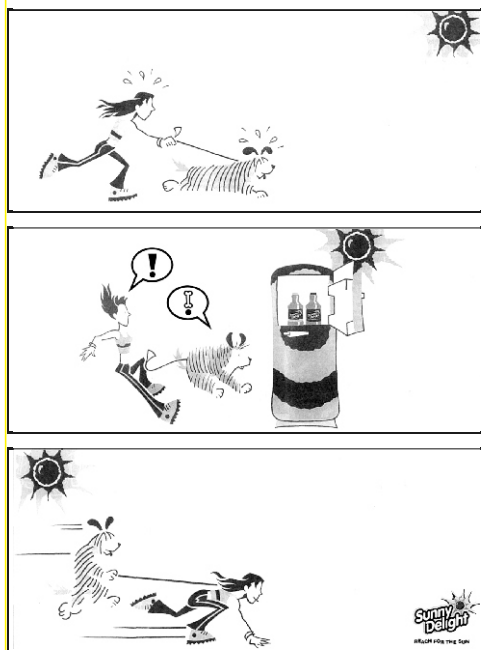
tat. Això pot ser una noció alienant per a moltes noies que sentirien les seves millors amistats amenaçades per aquestes conductes.⁵

Encara que aquestes imatges poden encoratjar investigadores feministes (i dones i noies en general), existeixen conflictes continus i tensions provinents simultàniament, d’una forma o altra, de la representació ambivalent dels significats de l’esport per a les adolescents i les dones joves. Les lectores d’aquestes revistes no se n’han d’adonar fàcilment, perquè els editors i anunciadors apel·len a

⁴ Vegeu Featherstone (1990).

⁵ Vegeu Connell (1995).

Figura 7



àmplies audiències intentant d'atreure tant les noies "esportives" com les "no esportives". En resum, l'oferiment realitzat a les noies, d'una forma confusa i contradictòria, crea tensió en presentar una barreja de significats conflictius entre les imatges i els textos (McRobbie, 1991, pàg. 184).

Com explica John Rutherford (1990), les dicotomies forcen la polarització d'imatges i la creació de jerarquies, i fan que aquestes dicotomies proveeixin unes bases de desigualtat, discriminació i opressió. Els resultats, en aquest cas, inclouen les imatges contradictòries ofertes, que deixen a les adolescents i dones joves una elecció entre dues alternatives insatisfactòries. La nova feminitat del "poder de la dona" pot aparèixer alliberadora en comparació amb les imatges tradicionals, però és realment un poder irreal basat en la construcció comercial. El grup de noies anomenades les "Spice Girls", per exemple, aporten una potent imatge positiva d'identificació per a les adolescents i les dones. Tanmateix, el seu poder depèn d'una qüestió comercial i d'una habilitat de màrqueting, no d'una potencialitat

real per a les dones en les societats occidentals. Un altre component d'aquest poder comercial és el discurs dels anuncis, qüestió de la qual discutirem a l'apartat següent.

El paper dels anuncis per reforçar/trencar les dicotomies

És important reconèixer que els poders influents que predominen en aquestes revistes són els anuncis, força més que no pas els editors. Aconseguir audiència, lectors i comercialització per als anuncis és més important econòmicament per als editors de la revista que vendre'n còpies. Per aquesta raó, aquest objectiu té una prioritat superior. (Harst, 1991). Encara que les noies en edat escolar no tenen necessàriament els mitjans materials per gastar molts diners en productes, tanmateix, els anuncis posen molta atenció a guanyar clients que es facin "fidels a la marca" anys més tard (Winship, 1985, pàg. 30). Per exemple, es donen regals com la "màscara pel cabell" que acompanya el número analitzat de la revista *"Live and Kicking"*.

Clarament, crear submercats o ampliar els mercats actuals sembla ser l'interès dels anuncis, per la qual cosa desenvolupar, oferir, i explotar identitats i imatges subculturals novament adaptades els suposa un atractiu molt alt. En aquest sentit, el *Sunny Delight* presenta un altre anunci (*Live i Kicking*, pàg. 39-41, vegeu figura 7). Aquest cop es presenta una dona corrent (en dibuix). Novament els colors són estereotipadament femenins i té el cabell llarg, porta braçalet i el seu tipus corporal és "desitjable" —la seva feminitat és recognoscible. Malgrat tot, aquesta és una de les poques imatges d'una dona que vesteix un conjunt esportiu, fa l'esport activament (i fins i tot sua!).

D'aquesta manera, la publicitat pot suggerir a la gent jove moltes formes fluïdes, parcials i fins i tot temporals d'escollir des de —i no solament entre— les moltes activitats i identitats ofertes. Podria argumentar-se que en aquestes ocasions els

anuncis demostren un reconeixement del fet que és possible una redefinició de la feminitat, i suggereixen que la dona en si pot ser "...interminablement construïda, reconstruïda i personalitzada" (McRobbie, 1994, pàg. 165). Així, els anuncis poden intentar de crear un mercat important d'un major nombre d'adolescents considerades independentment, cosa que fomentarà que altres anuncis produeixin, en conseqüència, imatges esportives positives de les dones i per a les dones. Això, alhora, podria ajudar a oferir una àmplia elecció, necessària per permetre una atmosfera menys restrictiva i opressiva per a les adolescents i dones joves potencialment interessades en l'esport.

En resum, encara que els motius dels anuncis sempre seran econòmics, proposen "...a cada una de nosaltres que ens transformem nosaltres i les nostres vides per comprar quelcom més" (Berger, citat a Sharpe, 1976, pàg. 109) (èmfasi afegit); ells poden, almenys, oferir eleccions dintre d'aquesta transformació. Per exemple, la marca *Nike*, a la Gran Bretanya (1998), ha produït recentment un fullet titulat "Noies a l'esport", on s'inclouen moltes imatges positives, que suggereixen que les noies no solament poden fer esport sinó que també poden tenir simultàniament una feminitat reconeguda; les opcions presentades no són necessàriament dicotòmiques i ofereixen a la lectora una oportunitat momentàniament per definir-se ella mateixa autònomament, i resistir la poderosa persuasió de les dues imatges estereotipades discutides anteriorment.

Tanmateix, la funció de l'editor i l'anunciant en tot sistema capitalista és tal, que les oportunitats com aquestes poques vegades van més enllà en la creació i la capitalització, sense que les imatges coercitives tradicionals ressorgeixin. En primer lloc, els editors de les revistes es retarden clarament per ajornar la continuació d'aquest alliberament, al mateix temps que van previnguts per no alienar cap anunciant (o lector). Un exemple clar va aparèixer a la revista *Just Seventeen* (pàg. 59) on es va anunciar el premi a la

“millor marca esportiva”. “Adidas” va rebre el premi amb un eslògan molt suggestiu:

“Nosaltres sempre hem fomentat que les noies prenguin la iniciativa vers estils de vida actius”.

Mentrestant el missatge de l'editor era frívol:

“Sembla que han arrencat els uniformes del Manchester United. (Estaria bé que David Beckman fes el mateix!)”

En segon lloc, com he esmentat prèviament, els objectius dels anunciants sempre estaran basats en el guany. Així, si creu que un producte necessita ser comercialitzat per a les lectores que es desvinculen d'una imatge particular, aleshores la publicitat desvincularà de la mateixa manera les imatges. Un exemple pertinent és l'anunci de tamps (Just Seventeen, pàg. 60, vegeu figura 8), el qual és clarament una inversió de les campanyes prèvies de publicitat que havien apel·lat a la “noia esportiva”.⁶ El discurs actual de l'anunci d’“aquells tipus esportius” tractats en tercera persona (èmfasi afegit) expressen immediatament una distància entre la lectora i l'esport. L'anunci continua ridiculitzant les dones esportives en un to sarcàstic. Per tant, utilitzant la segona persona s'invita la lectora a ser més procliu vers els pantalons d'un home atlètic, que no pas vers l'esport en si (pàg. 60).

Finalment, l'anunci suggereix que besar, abraçar-se, i anar a les festes, és una alternativa al fet de ser esportiva –les noies no fan totes dues coses, o fan l'una o fan l'altra.

El dany potencial aquí es troba en el reforç de la relació dicotòmica entre la feminitat i l'esport; també en celebrar àmpliament la passiva, i fins i tot mandrosa, dona “ajaguda al sofà” que té “...la idea que l'exercici és estirar-se per damunt del gat per agafar el comandament a distància”. Això no té solament un efecte negatiu so-

bre les actituds de les adolescents i dones joves que llegeixen l'anunci, sinó també sobre els editors de les revistes que alhora tenen una gran influència sobre les imatges, activitats i identitats ofertes a les adolescents i dones joves.

Clarament existeixen possibilitats per al canvi a través de les revistes de les adolescents. Tanmateix, la posició contradictòria mostrada, proveïda per motius capitalistes, proporciona un “doble perfil” que ocasiona “...simultàniament atracció i rebuig” sobre aquestes imatges dicotòmiques (Winship, 1987, pàg. 80). Aquesta perspectiva ofereix algun indici de la dificultat amb la qual les adolescents negocien el seu món i busquen el sentit de si mateixes dintre d'aquest món. Les seccions següents inclouen una breu discussió d'alguns dels desenvolupaments recents en la investigació relacionada amb les nocions de subcultures i identitat, cosa que ens permet una comprensió addicional de les pugnes de les adolescents per arribar a ser dones i prendre “sentit de si mateixes”.

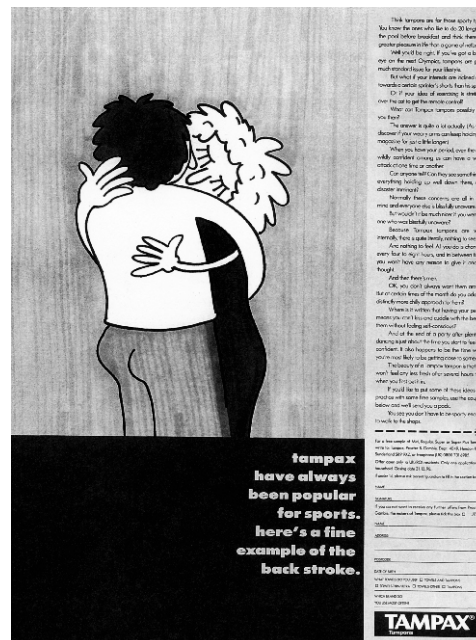
Subcultures i identitats de noies adolescents

L'estudi de les subcultures

Els estudis etnogràfics en la dècada dels setanta (Willis, 1970) van desenvolupar un interès cap a les subcultures considerant la classe treballadora de la població jove masculina, tot explorant els significats, valors i idees incloses en les institucions, en les relacions socials, en els sistemes de creences, en les formes i els costums, en l'ús dels objectes i la vida material” (Hall i Jefferson, citat a McRobbie, 1978, pàg. 98).

Tanmateix, els etnògrafs (principalment homes) van ser criticats per investigadores feministes per no ser crítics i per reforçar les imatges estereotipades de les noies, que eren representades en els seus estudis a través dels ulls d’“els nois”. Les noies eren “...representades momentàniament i marginalment” (McRobbie i

Figura 8



Garber, 1991, pàg. 1). Malgrat tot, escriptores com Griffin (1982) i McRobbie (1978) van destacar i van utilitzar alguns aspectes d'aquests treballs, com ara les “anàlisis culturals”, que accentuen la importància de l’“experiència viscuda”. Això els va permetre de considerar seriosament les adolescents i les dones joves en els seus estudis, reconèixer la seva posició i fer-les visibles i audibles (Griffin, 1982).

Qui són (no són) les noies i dones joves?

Diverses escriptores han argumentat que les identitats són construïdes mitjançant un procés d'exclusions, d'allò que una persona no és. Com explica Stuart Hall (1996, pàg. 4):

“És únicament a través de la relació amb 'l'altre' [la/el que és diferent], la relació amb el que un no és, amb el que precisament un no té, amb el que es considera fora d'un/una mateix –i per tant la pròpia identitat– amb allò que pot ser construït socialment.

⁶ Per a una explicació de “les millors amigues” a les subcultures adolescents vegeu McRobbie (1978).

D'aquesta forma, les seves identitats són establertes, per exemple, per les revistes d'adolescents, "...en relació amb un seguit de diferències que han arribat a ser socialment reconegudes" (Connelly, 1991, pàg. 64).

Així, amb vista a considerar les peculiaritats distintives de les subcultures de les adolescents, són importants aquestes diferències per considerar les seves especificacions. En primer lloc, no són noies: aquestes subcultures són específiques de gènere. En segon lloc, les adolescents no són adults: existeix una edat específica. En tercer lloc, les adolescents contemporànies ho són el 2001, no el 1978 quan jo era adolescent, ni el 2010 o el 2020, quan els fills de la meua generació siguin adolescents. Hi ha un temps massa específic, el qual determina la cultura, i aquesta determina les subcultures, en un estat de flux continu. Finalment, és important reconèixer que les adolescents són també específicament elles, no els seus pares, els seus professors, els editors de revistes, els anunciants o els investigadors –elles també tenen un sentit d'allò que és concret a través de les seves experiències i de les seves motivacions–. Com a tal, un grup sempre tindrà temes comuns, per això les noies comparteixen les experiències viscudes com a dones. En la pròxima secció considero breument de quina manera podrien compartir les noies la teòrica posició *col·lectiva* femenina.

Identitats col·lectives:

Com li agrada ser a una noia adolescent/dona jove contemporània?

Les revistes analitzades il·lustren la noció que les identitats són ofertes a grups, categories o subconjunts de persones. Hall (1996, pàg. 4) descriu de quina manera

"La identificació és construïda d'esquena a un reconeixement d'algun origen comú o característiques compartides amb una altra persona o grup, o amb un ideal, i amb la clàusula natural de solidaritat i lleialtat establerta sobre aquesta unió."

Com tothom que ven, les revistes necessiten gent que compri, que s'hi identifiqui; així, aquestes revistes "representen" les subcultures de les adolescents i intenten públicament crear i oferir a la lectora una identitat col·lectiva de "noia adolescent". Mentrestant, la gent que compra, especialment les adolescents, s'aferren a les imatges ofertes amb vista a evitar sentir-se aïllades i "sense pertinença" (Rutherford, 1990).

La ideologia dominant oferta per les revistes ha mostrat, després de dues dècades d'investigació sobre aquestes subcultures, que aquestes posen l'èmfasi en un tema recurrent: la ideologia de l'aventura romàntica (Griffin, 1982). S'ha argumentat (per exemple per Cockburn, 1987; Griffin, 1982; McRobbie i Garber, 1976 i McRobbie, 1978), que les nocions dominants d'amor romàntic es relacionen amb l'obligatorietat i l'exigent naturalesa de la cultura heterosexual –obligant les adolescents a dedicar el seu temps, energies i habilitats per competir– i tenir èxit en un mercat amorós. Resulta clar que, davant d'aquest ideal, les alternatives per a les noies, com ara el lesbianisme, són etiquetades com "desviació", "maledicció", "anormal" o simplement no existents (Griffin, 1982, pàg. 3, vegeu també Lee, 1986). Així, la posició de "dona romàntica" pot ser positivament atraient per a les adolescents àvides d'establir un lloc segur en el seu món mitjançant una inequívoca, femenina, imatge heterosexual. D'aquesta manera, "les noies són, alhora, salvades *per*, i tancades *dins*, la cultura de la feminitat" (McRobbie, 1978, pàg. 108).

Paradoxalment, la llibertat de mercaderies, per exemple la comercialització en aquestes revistes, ofereix una sortida parcial d'aquesta "esclavitud de l'aventura romàntica" (McRobbie, 1994, pàg. 166). Podria argumentar-se, tanmateix, que aquesta "...comercialització de la cultura..." és en si, simplement, una forma d'esclavitud per a les adolescents i les dones joves, perquè "...cap de les eleccions és absolutament lliure. Elles es limiten i estan limitades per les relacions de poder, per les estructures de dominació i subordinació" (Weeks, citat per Clarke, 1996, pàg. 196).

Aquestes relacions hegemòniques de poder depenen de l'etiquetació de grups de persones com a categories; i aquestes categories sovint emergeixen a través del discurs oficial com a identitats col·lectives. Encara que les noies tenen prou coses en comú, és important adonar-se que no són, malgrat tot, un grup homogeni (vegeu Cockburn, 2001).

Les noies/dones joves com a grup heterogeni

No existeix una adolescent genèrica –les subcultures són plurals–. Molts factors situen les noies i adolescents individualment i variablement dins una àmplia categoria, que inclou classe social, raça, etnicitat, edat, sexualitat, habilitat física, forma corporal, localització geogràfica, tipus d'escola a què assisteix, experiència familiar, etc. (vegeu Dewar, 1993). A més a més, com he comentat anteriorment, cal reconèixer la falsedat de la dicotomia polaritzada retratada habitualment, "essencialment" quan aquests factors són discutits. La quantitat de situacions intermèdies entre els dos extrems de l'espectre requereix ser identificada i reconeguda.

En un estudi realitzat sobre un qüestionari aplicat a un grup de 75 noies mostràvem la impossibilitat de simplificar les actituds d'aquestes envers l'Educació Física. Poques vegades les actituds eren completament negatives o positives. Cada noia tenia diverses experiències, forces, debilitats, gustos i dis-gustos (Cockburn 1999). Així, la dicotomia entre allò que és "esportiu" i allò que "no és esportiu", és falsa. De fet, les noies, com a individus, poden ocupar molts punts diversos en l'espectre. Més aviat, jo afirmaria que existeix una pluralitat de subcultures per a les adolescents i, en general, solament les subcultures dominants de classe mitjana, heterosexual, hàbil físicament, habitualment prima i guapa, són reconegudes i promogudes pel discurs de les revistes.

Basant-me en aquestes raons canviaria l'argument de McRobbie i Garber (1991), mitjançant el qual estableixen que les adolescents formen "...una cultura dife-

rent a la seva, la qual és reconeguda *per* i proveïda a les revistes i còmics setmanals de les noies” (1991, pàg. 11) (èmfasi afegit).

Tanmateix, en ocasions les revistes donen a les lectores més oportunitats positives d'escollir una identitat individual (McRobbie, 1994; Winship, 1987). L'anàlisi de McRobbie sobre la revista *Just Seventeen* confirma que, d'acord amb el món postmodern, “hi ha més contingut sobre un mateix en aquest nou vocabulari de la feminitat, molt més sobre l'autoestima, més autonomia” (1994, pàgina 165).

Encara que això no era tan evident en les referències a l'esport analitzades aquí, hi havia ocasionalment a les revistes un sentit definitiu d'identificar ideològicament les noies com a individus. Com assenyala Rutherford (1990, pàg. 11), els anuncis (i, doncs, el discurs d'aquestes revistes) “...prosperen en vendre'ns coses que millorarien la nostra originalitat i individualitat”. Novament sembla que les noies són obligades a tractar amb contradiccions i conflictes aparentment sense solució, igual com elles s'esforcen a construir una identitat individual fora de les identitats col·lectives dominants que els són ofertes. Això és problemàtic, com discutirem tot seguit.

“La pertinença” com a problema

Cal reconèixer aquí dos factors problemàtics pel que fa a les adolescents i dones joves. En primer lloc, no totes s'adapten a aquestes identitats col·lectives (o categories) ofertes (vegeu Cockburn, 1999). Hall (1996, pàg. 3), citat per Laplanche i Pontalis (1985), proposa que “...el jo ideal està compost d'identificacions amb els ideals culturals que no són necessàriament harmoniosos.” Aquest concepte va ser confirmat en un estudi qualitatiu (Cockburn 1999) de sis noies (de 13/14 anys) dissenyat per explorar les relacions de les noies amb l'educació física escolar.

En aquest cas vaig trobar que cada una, de manera diferent, es resistia a assumir les identitats tradicionals ofertes a les revistes. Les noies volien viure la seva feminitat de formes distintes i variables. Però aquestes quatre revistes (i moltes altres de semblants) ofereixen molt poca diversitat. Només hi ha un model amb el qual les noies es poden mesurar. No sorprèn, aleshores, que en entrevistar-les manifestin que se senten molt soles i mancades d'un sentit de pertinença.

En segon lloc, quan les adolescents o dones joves demanen la llibertat de ser “individual”, s'enfronten amb les poderoses limitacions culturals i prenen els riscos socials de veure com és percebuda i considerada la seva feminitat i, en conseqüència, es posa en qüestió la seva confiança i felicitat, com hem vist anteriorment en aquest article. En resum, les adolescents i dones joves corren un alt risc d'experimentar conflicte, tensió i confusió sobre el sentit del jo, perquè el procés d'identificació i les identitats ofertes, són habitualment contradictòries, sempre problemàtiques i mai simplistes. Cynthia Cockburn (1998) descriu bé aquestes tensions:

Molts (alguns cops la majoria) dels processos d'identitat són coercitius. Som etiquetats, anomenats, coneguts per identitats que ens restringeixen, regulen i que redueixen la nostra complexitat. Les subtiltats en els nostres sentits del jo són difícils de transmetre en els termes disponibles per a nosaltres. Sovint ens sentim mal entesos i tergiversats. I aquests processos són els més dolorosos perquè exploten la nostra necessitat irreductible de pertànyer, la nostra felicitat pel fet de pertànyer (1998, pàg. 216).

És valuós anotar en aquest punt que d'altres treballs en àmbits diferents fan importants i aclaridores contribucions en aquest camp d'estudi. Aquests treballs inclouen escrits sobre sociologia del cos;⁷ el treball d'escriptores sobre la cultura de la feminitat i la seva relació amb l'educació física/esport/lleure;⁸ i investi-

gació sobre la dona i l'esport en els mitjans de comunicació.⁹ Tanmateix, per raons d'espai, no han estat inclosos en aquest breu article.

Conclusió

Les revistes analitzades aporten clars exemples del fet que les identitats són construïdes “discursivament” (vegeu Foucault, 1970), i de quina manera el discurs, coercitivament, “...invita a unes certes conductes” (Moore, citat per Cockburn, 1998, pàg. 213). Com comenta Hudson (1984), aquest esforç ajuda “...a mantenir en circulació els estereotips establerts i les nocions incontrovertibles d'allò que és ser dona i adolescent” (pàgina 51). Això també assegura que “...la centralitat i el privilegi de l'heterosexualitat són sempre assumits” (Winship, 1985, pàg. 41).

S'ha demostrat fins a quin punt són inconsistents i insatisfactoris aquests suggeriments per a la lectora jove, en examinar els estereotips polaritzats i conflictius que se'ls ofereixen en relació amb l'esport i l'activitat física. (Vegeu també Cockburn, 1999). Aquesta construcció discursiva i comercialitzada de la feminitat per a les adolescents i dones joves exclou la participació seriosa en l'esport.

Com afirma encertadament Oliver Leaman (1986, pàg. 123):

No és sorprenent que les noies tendeixin a rebutjar l'educació física (i l'esport en general) com si fos un aspecte del currículum (i de la vida en general) que els és antifemení, irrellevant i pueril (1986, pàg. 123).

Per a moltes, la forma d'anar endavant és refusar l'opció (vegeu Theberge i Birrell, 1994). Les contradiccions necessiten ser desafiadades i transcendides tant en la teoria com en la pràctica, en la recerca, d'una solució satisfactòria. L'última consisteix segurament a permetre i encoratjar les adolescents i dones joves a definir un sentit més potent del seu jo i espero-

⁷ Per a una discussió a fons sobre la indústria sanitària de protecció, vegeu Clarke i Gilroy (1993).

⁸ Vegeu Theberge (1991), Shilling (1993), Bordo (1995), M. A. Hall (1996) i Gilroy (1997).

⁹ Vegeu Scraton (1986), Cockerill i Hardy (1987) i Miller (1996).

nar-les a definir-se autònomament –individualment, però sense el sentit de pertinença–. Les revistes, i d'altres pràctiques discursives, com ara l'educació física escolar, necessiten primerament:

- Començar a respectar les dones com a individus heterogenis més que no pas com a estereotips genèrics; reconèixer de quina manera en unes situacions crucials són les mateixes –en situacions crucials són diferents–. Pel que fa a aquest tema, John Rutherford (1990, pàg. 10) proposa, apropiadament, trencar aquestes jerarquies i desmantellar aquest llenguatge de polaritat i les seves estructures de desigualtat i discriminació.

I en segon lloc:

- Desenvolupar i nodrir una subcultura femenina que sigui forta i autènticament hàbil.

Actualment es fan esforços per aconseguir-ho, per exemple les "Girls In Sport Campaign" (la Campanya per a la pràctica esportiva de les noies) porta a terme una investigació sobre l'educació física de les noies; i la "Women's Sports Foundation" (Fundació d'Esports de la Dona) produeix una revista esportiva per a noies, que és distribuïda nacionalment als departaments d'educació física de les escoles.

Existeix clarament una necessitat per alliberar i per reduir el material discursiu contradictori, posant a disposició de les noies d'altres revistes, al carrer. Així, les adolescents i dones joves podrien escollir autònomament i privadament, llegir i identificar-se amb un rang d'imatges menys restrictives i opressives.

Bibliografia

- Bordo, S.: *Unbearable Weight: Feminism, western culture, and the body*, Berkeley: University of California Press, 1993.
- Bourdieu, P.: "The Forms of Capital", a J. Richardson (ed.) *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*, New York: Greenwood Press, 1986.

- Budgeon, S. i Currie, D. H.: (1995) "From Feminism to Postfeminism: Women's Liberation in Fashion Magazines", *Women's Studies International Forum*, 18, 2, 1995, pàg. 173-186.
- Clarke, G.: "Conforming and Contesting with (a) Difference: how lesbian students and teachers manage their identities", *International Studies in Sociology of Education*, 6, 2, 1996, pàg. 191-209.
- Clarke, G. i Gilroy, S.: "This Bloody Business: Menstrual myths and periodic leisure", a C. Brackenridge (ed.) *Body Matters: Leisure images and lifestyles*, Eastbourne: Leisure Studies, 1993. Association.
- Cockburn, C.: *Two-Track Training: Sex Inequalities and the YTS*, Londres: Macmillan, 1987.
- : *The Space Between Us: Negotiating Gender and National Identities in Conflict*, Londres: Zed Books, 1998.
- : "¡Todo el mundo te mira!: Como las chicas negocian el 'Deficit de Feminidad' en la Educación Física", Comunicació presentada al Congreso Internacional de Educación Física, Jerez de la Frontera, setembre de 1999.
- : "Year 9 Girls' Opinions of Physical Education: A Questionnaire Survey", *Bulletin of Physical Education*, abril de 2001.
- Cockerill, S. A. i Hardy, C.: "The Concept of Femininity and Its Implications for Physical Education", *British Journal of Physical Education*, 18 (1987), 4, pàg. 149-151.
- Connell, R. W.: *Masculinities*, Londres: Polity Press, 1995.
- Connelly, W. E.: *Identity / Difference: Democratic Negotiations of Political Paradox*, Londres: Cornell University Press, 1991.
- Creedon, P.: *Women, Media and Sport; Challenging Gender Values*, Thousand Oaks: Sage publications, 1994.
- Deem, R.: *Women and Schooling*, London: Routledge and Kegan Paul, 1978.
- Dewar, A.: "Would All the Generic Women in Sport Please Stand Up? Challenges Facing Feminist Sport Sociology", *Quest*, 45 (1993), pàg. 211-229.
- Featherstone, M.: "The Body in Consumer Culture" a M. Featherstone, M. Hepworth i B. Turner (eds.) *The Body: Social Process and Cultural Theory*, Londres: Sage Publications, 1990.
- Foucault, M.: *The History of Sexuality: an introduction*, Harmondsworth: Penguin, 1981.
- Gilroy, S.: "Working on the Body: Links Between Physical Activity and Social Power",

- a G. Clarke i B. Humberstone (eds.), *Researching Women and Sport*, Londres: Macmillan, 1997.
- Griffin, C.: "Cultures of Femininity: Romance Revisited", *Centre for Contemporary Cultural Studies Occasional Paper*, Women Series, 69, 1982.
- Hall, M. A.: *Feminism and Sporting Bodies: Essays on theory and practice*, Windsor: Human Kinetics, 1996.
- Hall, S.: "Who Needs 'Identity'?", a S. Hall i Du Gay, P. (eds.), *Questions of Cultural Identity*, Londres: Sage Publications, 1996.
- Hart, A.: *Understanding the Media: A practical guide*, Londres: Routledge, 1991.
- Hendry, L. B.: *Three Dimensions of Adolescence: School, Sport and Leisure*, Londres: Lepus Books, 1978.
- Hendry, L. B.; Shucksmith, J.; Love, J. G. i Glendinning, A.: *Young People's Leisure and Lifestyles*, London: Routledge, 1993.
- Hudson, B.: "Femininity and Adolescence", a A. McRobbie i M. Nava (eds.) *Gender and Generation*, Londres: Macmillan, 1984.
- Leaman, O.: "Physical Education and Sex Differentiation", *British Journal of Physical Education*, 17 (1986), 4, pàg. 123-124.
- Lees, S.: *Losing Out: Sexuality and adolescent girls*, Londres: Hutchinson, 1986.
- Lees, S.: *Sugar and Spice: Sexuality and Adolescent Girls*, Londres: Penguin Books, 1993.
- Lines, G.: "Media and Sporting Interests of Young People", a G. McFee i A. Tomlinson (eds.), *Education, Sport and Leisure: Connections and Controversies*, Chelsea Research Centre; University of Brighton, 1993.
- McRobbie, A.: "Working class girls and the culture of femininity", a Centre for Contemporary Cultural Studies (ed.), *Women Take Issue*, Londres: Hutchinson, 1978.
- : *Feminism and Youth Culture: From 'Jackie' to 'Just Seventeen'*, Londres: Macmillan, 1991.
- : *Postmodernism and Popular Culture*, Londres: Routledge, 1994.
- McRobbie, A. i Garber, J.: "Girls and Subcultures", a S. Hall i T. Jefferson (eds.), *Resistance through Rituals: Youth Subcultures in Post-war Britain*, Centre for Contemporary Cultural Studies, Londres: Hutchinson, 1976.
- Mason, V.: *Young People and Sport in England, 1994*, Londres: Sports Council, 1995.

- Miller, B.: "Muscles, Sweat and Make-up", *British Journal of Physical Education*, 27 (1996), 1, pàg. 13-15.
- Nike: *Girls In Sport*, (unpublished), 1998.
- Roberts, K.: "Same activities, different meanings: British youth cultures in the 1990s", *Leisure Studies*, 16 (1997), pàg. 1-15.
- Rutherford, J.: *Identity: Community, Culture, Difference*, Londres: Lawrence and Wishart, 1990.
- Scruton, S.: "Images of Femininity and the Teaching of Girls' Physical Education", a J. Evans (ed.), *Physical Education, Sport and Schooling*, Londres: Falmer Press, 1986.
- : "Boys muscle in where angels fear to tread – girls subcultures and physical activities", a J. Horne; D. Jary, i A. Tomlinson (eds.), *Sport, Leisure and Social Relations*, Londres: Routledge and Kegan Paul, 1987.
- : *Shaping Up to Womanhood: Gender and Girls' Physical Education*, Milton Keynes: Open University Press, 1992.
- Shilling, C.: "The Body, Class and Social Inequalities", a J. Evans (ed.), *Equality, Education and Physical Education*, Londres: Falmer Press, 1993.
- Sports Council *Women and Sport: Policy and Frameworks for Action*, Londres: Sports Council, 1993.
- Sharpe, S.: *'Just Like a Girl': How Girls Learn to be Women*, Harmondsworth: Penguin Books, 1976.
- Sponder, D. i Sarah, E. (eds.): *Learning to Lose: Sexism and Education*, Londres: The Women's Press, 1980.
- Talbot, M.: "Gender and Physical Education", *British Journal of Physical Education*, 4 (1986), 1, pàg. 120-122.
- Theberge, N.: "Reflections on the body in the Sociology of Sport", *Quest*, 43 (1991), pàg. 123-134.
- Theberge, N. i Birrell, S.: "Feminist Resistance and Transformation in Sport", a M. Costa i S. R. Guthrie (eds.), *Women and Sport: Interdisciplinary perspectives*, Champaign: Human Kinetics, 1994.
- Whannel, G.: *Fields in Vision: Television and cultural transformation*, Londres: Routledge, 1992.
- Willis, P.: *Learning to Labour*, Farnborough: Saxon House, 1977.
- Winship, J.: (1985) "A Girl Needs to Get Streetwise: Magazines for the 1980s", *Feminist Review*, 21 (Winter, 1985), pàg. 25-46.
- Winship, J.: *Inside Women's Magazines*, Londres: Routledge and Kegan Paul, 1987.
- Wright, J. i Clarke, G.: "Sport, the media and the construction of compulsory heterosexuality", *International Journal of the Sociology of Education* (forthcoming), 1997.



Iker Larrauri

L'ESPORT AL MUSEU

Imatges pictòriques esportives creades per un antropòleg

■ RAMON BALIUS I JULI

Durant els mesos de setembre a novembre de 2001, el Musée Olympique de Lausanne ha presentat una exposició singular, tant per les característiques de les obres, com per la personalitat de l'artista que les ha creat: el mexicà **Iker Larrauri**. És un personatge polifacètic, especialment conegut per la seva dedicació a la museografia.

Nascut l'any 1929, va cursar el batxillerat en Arquitectura i després va estudiar a l'Escola Nacional d'Antropologia i Història de Mèxic (ENAH), on **Miguel Covarrubias** era professor d'Art Primitiu. Va efectuar diferents treballs de camp a *Palenque*, ciutat maia del període clàssic (600–900 dC), situada a la vall del riu Usumacinta, a l'estat de Chiapas. Allí **Alberto Ruz**, que aleshores havia descobert la *Càmara Secreta del Temple de les Inscripcions*, li va demanar, tenint en compte la seva preparació d'arquitecte, que realitzés un aixecament taquimètric de l'esmentada Càmara. En tornar de Palenque, conversant amb **Covarrubias** sobre aquella meravella, les condicions geogràfiques de la qual impedièren que pogués ser contemplada pel gran públic, aquell li va sol·licitar que construís una rèplica de la *Càmara Secreta* per ubicar-la en l'antic Museu Nacional d'Antropologia. Aquest va ser el primer treball museístic de **Larrauri** i, a partir d'aquest fet, escriu que “mai més vaig sortir dels museus”. Per a ell, el treball de museografia és en general anònim, perquè encara que el museògraf és el responsable de planificar els museus, organitzar i realitzar les exposicions, en realitat és un treball col·lectiu; hi participen moltes persones:

fusters, electricistes, vidriers, investigadors que aporten la temàtica i seleccionen les peces, dibuixants, dissenyadors i evidentment, arquitectes, encara que, en paraules de **Larrauri** “aquests a vegades s'equivoquen”. L'any 1955 va rebre una beca de la UNESCO per estudiar l'organització dels museus d'Europa i dels Estats Units. Entre 1961 i 1964 va participar en el projecte del nou *Museu Nacional d'Antropologia de Mèxic a Chapultepec*, que arquitectònicament va dissenyar **Pedro Ramírez Vázquez**. Fou responsable de la sala d'orientació, de dos murals per a la sala dels Orígens i d'una escultura. El 1972 va presentar un projecte per a la creació de *Museus Escolars*, amb el qual es pretenia ensenyar i interessar els nens per l'afeció al col·leccionisme. Entre 1972 i 1977 va ser Director dels *Museus de l'Institut Nacional d'Antropologia i Història de Mèxic* (INAH), creant-se durant la seva gestió diferents museus regionals a Oaxaca, Loreto, Puebla, La Laguna i Guadalajara, entre d'altres.

El 1977 va fundar una associació civil museogràfica, la qual ha estat responsable del *Museu del Centro Cultural de Tijuana*, de l'*Arxiu Històric de la Ciutat de Mèxic* i del *Museu de Ciències Naturals de Villahermosa*. A l'estranger va planejar el *Museu Nacional de l'Emirat de Kwait* (1982); va efectuar el disseny i el muntatge del *Pavelló del Comitè Internacional Olímpic a l'Expo de Sevilla* (1992); i va formar part amb **Lluís Monreal** i **Jorge Agostini**, del grup de museòlegs que van programar l'organització i el funcionament del *Museu Olímpic de Lausanne*

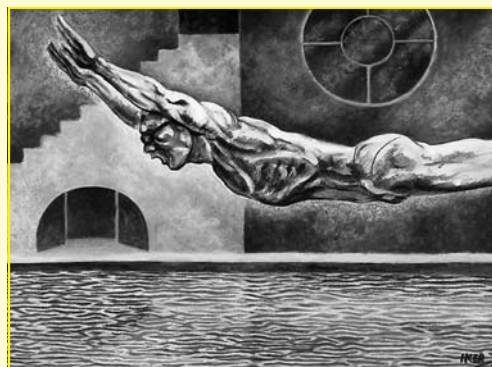
(1993), d'acord amb els ideals olímpics que sorgeixen de la unió de l'Esport i la Cultura. L'any 1998, la seva trajectòria professional museística va tenir el reconeixement públic del *Consell Internacional de Museus* (ICOM).

En l'obra plàstica de **Iker Larrauri**, es poden trobar escenes precolombines, animals i natures mortes, algunes escultures i la sèrie d'esportistes que va exposar-se a la mostra del *Museu Olímpic*. Són esportistes de diferents especialitats, que tenen en comú un aspecte atàvic i primitiu, la majoria sense perdre el gest esportiu correcte. Segurament aquesta característica deriva dels coneixements antropològics, culturals i socials, de **Larrauri**. El títol d'algunes de les obres es corresponen amb l'esmentat atavisme. Així el futbolista de “*Tapant la lluna, 2000*” (“Copejant la lluna, 2000”); el nedador de “*Démarrage I, 2000*” (“Arrencada I, 2000”); el saltador de llargada de “*Presque à terre, 2000*” (“Quasi a terra, 2000”); els lluitadors de “*Fair Play, 2000*” (“Joc net, 2000”); l'atípic nedador de “*Triton, 2000*” (“Tritó, 2000”), divinitat marina de la Mitologia Grega; i la saltadora de llargada de “*Au vol, 2000*” (“Al vol, 2000”), quadre d'evident primitivisme. Totes les obres són de tendència hiperrealista i d'una impressionant força.

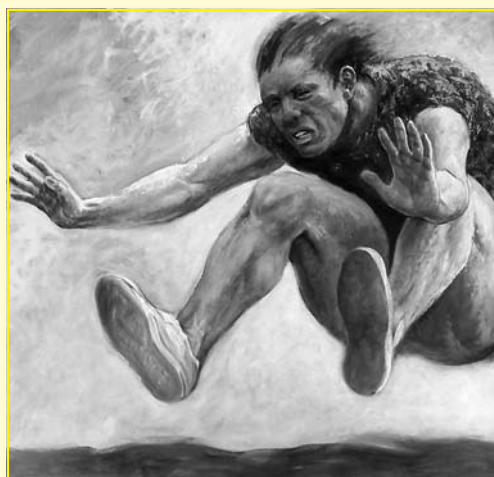
No hi ha dubte que **Iker Larrauri** és un personatge fora de sèrie, en el qual la museografia ocupa un lloc principal i fonamental, encara que tant aquesta com la seva obra plàstica, estan intensament influenciades pels seus coneixements antropològics i arquitectònics.



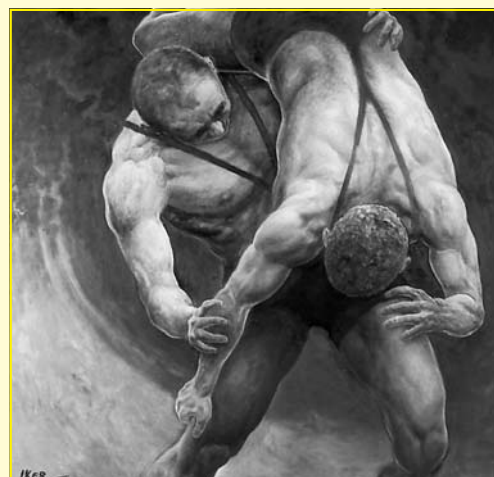
Tapant la lune, 2000
Acrílic i oli sobre tela



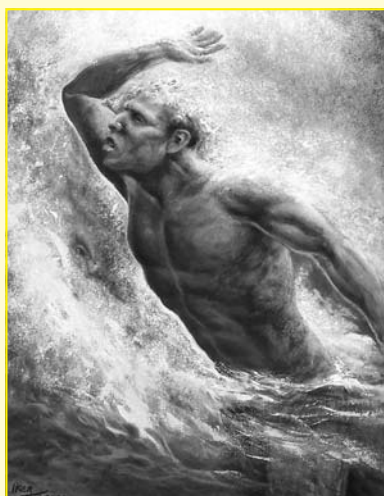
Demarraje I, 2000
Acrílic i oli sobre fusta



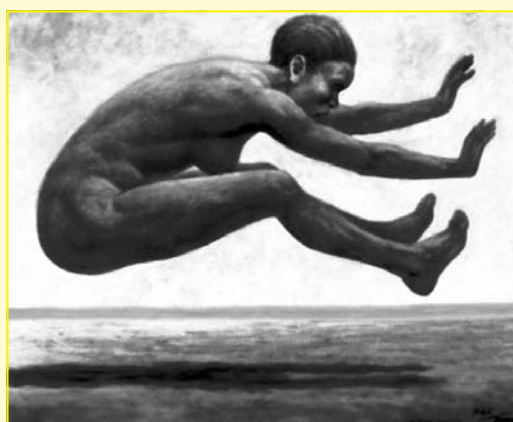
Presque à terre, 2000
Acrílic i oli sobre tela



Fair Play, 2000
Acrílic i oli sobre tela



Triton, 2000
Acrílic i oli sobre tela



Au vol, 2000
Acrílic i oli sobre tela



Gaudí, per Opisso
(fotografia de la Reial Càtedra Gaudí)

LA NOSTRA PORTADA

Gaudí. L'arquitecte de Déu

■ RAMON BALIUS I JULI



Gaudí y Opisso



Gaudí, Eusebi Güell i Torras i Bages
(fotografia de la Reial Càtedra Gaudí)



Matamala i Gaudí
(fotografia de la Reial Càtedra Gaudí)

Amb aquest títol J.J. Navarro Arisa, ha publicat, amb motiu d'aquest *Any Gaudí* (1852-1926), una biografia de qui fou "arquitecte genial i innovador, ciutadà d'ordre, catalanista, conservador i d'una aferrissada i gairebé obsessiva devoció religiosa". Pensem que aquestes credencials, unides a l'estètica singular i variada de la seva obra, justifiquen de sobres que li dediquem algunes portades d'*Apunts* durant aquest any 2002, en el qual es commemoren 150 anys del seu naixement. Sorprèn que fa 50 anys, el seu Centenari hagués passat pràcticament desapercebut. Com diu Òscar Tusquets, "només el reivindicaren quatre especialistes i quatre persones del món eclesiàstic, mentre que per a la majoria de barcelonins era sinònim de mal gust i a nivell internacional era totalment ignorat". Sens dubte, la cultura que s'ens havia inculcat després de la Guerra Civil era la responsable d'aquests dissortats criteris estètics, contraris a tot allò que s'apartava de la norma rutinària de severa arrel integrista.

Avui, Gaudí té un prestigi universal perfectament justificat. Segons Ignasi Aragay, en ell "es donen la mà l'art i la ciència, la natura i l'artificialitat". La catalanitat de l'arquitecte és indubtable, i paral·lela a la seva religiositat. Per a Francesc Pujols, "Gaudí és un gegant del geni català (...) que demostra el que som

i el que podem ser els catalans". L'entusiasme fer conjunts de quatre campanars, per produir inconscients evocacions de les quatre barres. Estant a Catalunya només volia parlar en català; Cèsar Martinell recorda que quan Unamuno va visitar les obres de la Sagrada Família, Joan Maragall va haver de fer de traductor entre el genial arquitecte i el famós filòsof. S'ha dit també que encarnava alhora el seny i la raixa.

Ens agradaria poder afegir quelcom que relacionés Gaudí amb l'activitat esportiva. Aquests dies, aprofitant el Centenari del més popular i emblemàtic jugador del Barça, en Josep Samitier, s'ha especulat que aquest havia portat Gaudí al futbol. Ens ha estat impossible documentar aquest fet, i persones tan gaudinians com mossèn Bonet, rector de la Sagrada Família i el professor Joan Bassegoda i Nonell, possiblement l'estudiós que millor coneix Gaudí, han posat en dubte aquesta circumstància. D'Antoni Gaudí s'ha dit si era homosexual –perquè era poc afortunat tractant les dones– si era ecologista, concepte aleshores desconegut; si era maçó o adorador del dimoni, basant-se en interpretacions malintencionades d'alguns detalls de les seves obres. No ens ha d'estranyar que se li hagi atribuït un pecat menor, qual és haver anat una vegada al futbol.

Li hem detectat una certa afecció excursionista. Sabem que l'any 1882 va visitar el monestir de Poblet, junt amb altres membres de l'Associació d'Excursions Catalana, en el curs d'una reunió amb artistes catalans, valencians i mallorquins. Un any després va assistir a una trobada d'excursionistes catalans i francesos a Banyuls de la Marenda. Van anar a Perpinyà i l'endemà a Elna, on es va fotografiar en el claustre de la Catedral amb *Collell*, *Verdaguer* i *Guimerà*, retrat que va ser publicat a la "Il·lustració Catalana". En aquesta excursió *Verdaguer* va llegir un fragment de "Canigó". Potser alguna influència esportiva, especialment futbolística, podia haver-li arribat a través de la seva amistat amb *Ricard Opisso* (1880-1965), el qual durant uns anys fou col·laborador seu. Des de molt petit, *Opisso* únicament volia dibuixar i als dotze anys el seu pare, *Alfred Opisso*, metge, crític d'art i codirector de *La Vanguardia*, el va col·locar en el taller de *Gaudí*, que llavors començava la Sagrada Família. El noi, que aleshores era sens dubte un ingenu, quan va rebre la notícia que li havien trobat feina i li varen preguntar si estava content, va respondre: "Sí, però...i quan s'acabi l'església?". Va començar fent feines d'aprenent, arribant a treballar com a delineant i dibuixant. Fins i tot *Opisso*, que tenia una cara rodona i lluïa uns bonics rínxols, va servir de model per a un dels àngels de la façana del Naixement. El seu tarannà no s'avenia gaire amb el caràcter i encara menys amb l'esperit ascètic del genial arquitecte. Al *Ricard* li agradava la joia de viure i, en anar creixent, era freqüent que en sortir de la feina es perdés pel Paral·lel i tingués tendència a dibuixar noies alegres. Era evident que a *Gaudí* no el satisfia massa l'estil rialler i tabolair del xicot, al qual, més d'una vegada, li va recriminar algun dels seus actes frívols. En certa ocasió, segons ens explica *Bassegoda Nonell*, el mestre va saber d'una estada d'*Opisso* a la "Maison Dorée"; en arribar a la feina, li ordenà que s'agenollés i tot seguit li va engegar una "catilinària" moralista, que el dibuixant sempre va recordar.

Observant les bones qualitats artístiques del deixeble per al dibuix, va fer que als setze anys ingressés en el Cercle Artístic de Sant Lluc, on va començar a conèixer artistes de l'època. Va participar, amb èxit personal de crítica, en una exposició d'a-

lumnes de Sant Lluc a la "Sala Parés", i es va relacionar amb *Miquel Utrillo*. Aquest el va portar als "Quatre Gats", on en les tertúlies artístiques va coincidir amb *Picasso*, *Hugué*, *Casagemas*, *Sunyer* i *Vidal Ventosa*, contemplant amb respecte *Casas*, *Rusiñol*, *Nonell*, *Mir* i *Regoyos*. Durant uns anys va compaginar el treball a la Sagrada Família amb els estudis a Sant Lluc i les reunions dels "Quatre Gats". A *Opisso*, que se sentia presoner dins de l'obra, l'impressionava la pobresa dels obrers que hi treballaven i del personal que contemplava la realització de la que va ser anomenada la "Catedral dels pobres". Als divuit anys, sentint-se segur de les seves possibilitats en el terreny artístic, decidí acomiadar-se de *Gaudí* i alinear-se plenament entre els modernistes. Va publicar el seu primer treball en la revista modernista *Luz* l'any 1898, que representava un aprenent, possiblement de la Sagrada Família.

En poc temps *Opisso* va col·laborar en nombroses revistes, sent molt típics els seus dibuixos de multituds. A partir de 1921 es va iniciar en el camp de l'esport, singularment del futbol. Seguia sent un rondinaire i un inconformista, amb una gran vena satírica i un notable sentit per captar la realitat.

S'ha dit que qui vulgui conèixer la història i l'humor de Catalunya i de l'esport català, ha de contemplar l'obra d'*Opisso*. Nosal·tres afegirem que, qui vulgui observar representacions gràfiques dels primers anys de la construcció de la Sagrada Família, cal que vegi els dibuixos d'*Opisso* d'aquells temps. Hi trobarà, sempre tractats amb dignitat, retrats d'en *Gaudí*, del bisbe *Torras i Bages*, d'*Eusebi Güell*, de l'escultor *Matamala* i alguns aspectes de les obres i del seu entorn ("Caballitos Baratos").

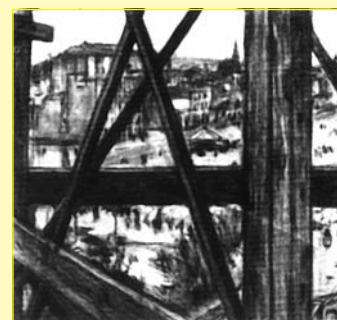
La relació *Gaudí-Opisso* possiblement va continuar, amb més o menys intensitat. *Opisso* sempre va valorar l'ensenyament artístic i humà rebut al costat de *Gaudí*, pel qual va sentir tota la vida una veritable veneració. Aquesta actitud es reflecteix en una sèrie d'articles publicats durant els anys cinquanta al *Diario de Barcelona*, a tall de memòries de joventut. Creiem que, probablement, *Gaudí* hauria conegut el ressò dels dibuixos esportius de *Ricard Opisso* i que a través d'ells potser va interessar-se, poc o molt, per l'esport.



Collell (?), Torras i Bages i Gaudí



"Caballitos Baratos"



Bastides de la Sagrada Família



Aprenent.
(Revista Luz, 1898)