

**Dossier:**  
**Una relació conflictiva:**  
**Els joves i l'esport**

# apunts

EDUCACIÓ FÍSICA



## Opini3n

### NOS FALTA CIENCIA SI QUEREMOS E.F.

Antonio Oña

El debate actual sobre la educaci3n f3sica contin3a abusivamente centrado sobre su concepto, su b3squeda de identidad a trav3s del contenido, o, lo que es lo mismo: en la delimitaci3n de su objeto de estudio.

Este af3n esconde tras de s3 motivaciones gremiales, que le hacen temer la p3rdida de su especificidad por invasi3n de otras materias. Todo ello, a pesar de ser una empresa digna, no evita, quiz3s por su insistencia, la ca3da en el c3rculo de las elucubraciones banales y le hace, en parte, responsable del caos de teor3as, corrientes, escuelas y m3todos; que caracteriza a la educaci3n f3sica contempor3nea.

Como dice Popper: "La creencia de que existen entidades como la F3sica, la Biolog3a, o la Arqueolog3a, y de estos estudios se distinguen por el tema que investigan *me parece un residuo de la 3poca en que se cre3a que una teor3a deb3a partir de una definici3n de su objeto propio de estudio*".<sup>1</sup>

Por otra parte, se va generando entre los profesionales de esta materia una demanda de unidad y rigor, coordinadora de esfuerzos y superadora de partidismos; que evite las genialidades c3clicamente emergentes.

Si el camino seguido hasta ahora parece arcaico, la puesta en com3n apunta con l3gica hacia el m3todo, hacia la estructura formal. En una sociedad como la nuestra cuyo paradigma de conocimiento es el m3todo cient3fico, es incoherente e improductivo ignorarlo por m3s tiempo.

La base de la ciencia radica, precisamente, en m3todo. En palabras de Bunge: "El objeto no es lo que distingue a la ciencia de la no ciencia, sino la forma, el procedimiento. La peculiaridad de la ciencia tiene que consistir en el modo como opera...".<sup>2</sup>

La educaci3n f3sica debe buscar sus ejes de referencia en la metodolog3a cient3fica; lo contrario constituye una lamentable falta, que permite, bajo una especie de mística, la admisi3n de conocimientos, len-

guajes y pr3cticas que, con un ropaje pseudocient3fico (sirva como ejemplo la llamada psicomotricidad), van floreciendo sin l3mites en un terreno abonado para ello.

No es que no existan criterios o investigaciones cient3ficas en la educaci3n f3sica, es que son dispersas, generadas en otras ciencias (Fisiolog3a o Psicolog3a) y, sobre todo, con una trascendencia muy pobre.

Al hablar de trascendencia lo estamos haciendo a tres niveles: 1º El cuerpo te3rico, 2º La formaci3n, actitud y pr3ctica de sus especialistas, y 3º El sustrato social e institucional.

En relaci3n al primero, podemos afirmar que en la constituci3n de la teor3a, m3todos y t3cnicas de la educaci3n f3sica, la aportaci3n de las investigaciones y principios cient3ficos sigue siendo fragmentaria y limitada a una funci3n de complementariedad. La teor3a se sigue montando sobre experiencias y postulados cuyo origen es la perspectiva personal e ideol3gica. Ese conjunto heter3clito actual donde caben las escuelas psicomotrices, el aerob3c, la gimnasia-jazz, los distintos m3todos y t3cnicas de entrenamiento deportivo o el gim-tonic, no es sino una simple consecuencia de ello.

La trascendencia en el nivel de la actitud y pr3ctica profesional se apaga m3s a3n porque arrastra el nivel anterior. La formaci3n de sus especialistas suele adolecer de una materia espec3fica para el conocimiento del m3todo cient3fico. Si esto ocurre en el grado de licenciado, donde el ajuste necesario ser3a m3nimo, en otros grados (maestros, entrenadores o monitores) es norma la sustituci3n del enfoque cient3fico por la receta o la artesan3a.

Los principios o t3cnicas inspiradoras de su pr3ctica cotidiana quedan supeditados, en muchos casos, a la opci3n personal o el autor de moda; el recurso a lo cient3fico sirve, a los sumo, como soporte 3tico. En un tercer nivel, se encuentran los practicantes, directivos y pol3ticos; personas responsables de organizar, planificar y, sobre todo, valorar, en la vertiente macrosocial. Para todos ellos, la exigencia cient3fica no solo es inexistente sino incluso rechazada, para ser sustituida por la inspiraci3n, el espec-

t3culo o el tanto pol3tico apresurado.

Las consecuencias del uso del canon cient3fico en la E.F. ser3an, sin lugar a dudas, unificadoras y enriquecedoras.

El cuerpo te3rico, al tener como filtro y estructura los principios de la ciencia se constituir3a de forma coherente, rigurosa y respetable.

La investigaci3n propia se orientar3a para servir como sustento y g3nesis de las hip3tesis que conformen la teor3a.

La actitud y pr3ctica profesional, dispondr3a de un marco com3n de referencia propiciador del control, la seriedad y el progreso exigidos en nuestra sociedad.

Si esto parece tan evidente, ¿qu3 impide realizarlo? Las resistencias existentes arrancan de ciertas reacciones ancestrales, de cierta ideolog3a anticient3fica, tra3da al pelo a la E.F.; por las que se afirman cosas tales como que la ciencia deshumaniza, que la E.F. es ante todo arte o que existen otras formas de teorizar y la ciencia restringir3a la libertad. Todas ellas encierran, en el fondo, una justificaci3n de la reivindicaci3n de especificidad y del enfoque m3stico, junto a una ignorancia absoluta de la Ciencia.

Sobran "artistas" y faltan cient3ficos. La visi3n cient3fica es en primer lugar antidogm3tica. Tal como señaala Popper, la epistemolog3a de la ciencia es cr3tica: no acepta de forma absoluta ni siquiera sus propios enunciados; es un saber provisional, hipot3tico que lo primero que se exige a s3 mismo es su refutabilidad. En ella caben todas las orientaciones o afirmaciones imaginables, a las que solo se les exige su racionalidad, su capacidad explicativa, su objetividad (intersubjetividad) y su comprobabilidad; lo cual m3s que como freno ha de interpretarse como exigencia terap3utica para evitar excesos o dogmatismos.

El camino parece obvio.

# apunts

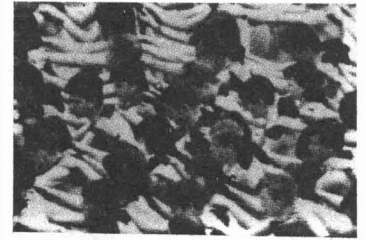
EDUCACIÓ FÍSICA  
TRADUCCIÓ CASTELLANA

nº 3. marzo 1986.

(Para las notas, esquemas, ilustraciones y bibliografía consultar la versión catalana)

## Dossier

### **UNA RELACIÓN CONFLICTIVA: LOS JÓVENES Y EL DEPORTE**



#### **A MODO DE INTRODUCCIÓN. La dificultad del análisis**

*Núria Puig Barata*

Un problema importante que se plantea en el estudio de las relaciones entre el deporte y determinados grupos sociales es el de los presupuestos de los que se parte. Se dan por supuestos ciertos elementos que, en realidad, no tienen por qué serlo. Así, por ejemplo, se puede considerar que el deporte es bueno porque proporciona placer en su realización, sin tener en cuenta que el esfuerzo previo en esta aparición del placer puede ser un revulsivo para ciertos individuos y, en consecuencia, un obstáculo para la práctica deportiva. Valorar el placer después del esfuerzo implica un determinado tipo de ética que supone una cierta manera de vivir el cuerpo. Esta no ha de ser extensible a todo el mundo; muy al contrario, para algunos el placer corporal es un reencuentro suave y no violento con el propio cuerpo del cual no está excluido el esfuerzo violento (el que se exige en un partido, el de una carrera de 100 metros...). Se opta, en cambio, por un trabajo corporal más armónico en el que se da relevancia a otros valores. Querer estudiar el comportamiento deportivo de estos grupos, partiendo de la premisa aludida, implica orientar el estudio desde unos presupuestos erróneos que impedirán entenderlos y, como consecuencia, darán lugar a unos programas de promoción distantes de sus intereses y vivencias. Los jóvenes son un grupo particularmente afectado por este error metodológico.

En vez de dar por supuesto que si los jóvenes no hacen deporte es por factores externos a ellos mismos (falta de instalaciones, de asociaciones...) y que si éstos desaparecieran el problema dejaría de existir, la pregunta pertinente como punto de partida tendría que ser a nuestro entender: *¿cómo se integra el deporte en la vivencia social y cultural de los jóvenes de hoy?* Se trata no sólo de encontrar los obstáculos externos a las vivencias de los jóvenes, sino también de entrar en su mundo y ver como integran el modelo deportivo. Nos parece un punto de partida que no excluye las anteriores suposiciones, y lo suficientemente amplio para integrar otro tipo de posibilidades. Nos permite pensar que la práctica deportiva de los jóvenes depende de factores exógenos, endógenos y de sus relaciones. Hagamos un repaso y tratemos de justificar todo esto.

Por supuesto, si no se dan las condiciones externas apropiadas, todo intento de vinculación con el mundo deportivo es un imposible. En nuestro país hay estudios sobre dotación de instalaciones deportivas y, si bien es cierto que en los últimos tiempos —sobre todo desde las primeras elecciones municipales democráticas— se ha hecho un importante esfuerzo en su construcción, todavía existen carencias, deficiencias e inadecuaciones. En muchas regiones no se llega a una oferta de dos horas semanales por habitante, consideradas como el mínimo necesario; en otras el tipo de oferta es poco variado y, a menudo, se reduce a la pista polideportiva descubierta o el campo de fútbol, y en otras, todavía, el estado de mantenimiento es tan penoso que no se pueden utilizar o no viene de gusto hacerlo.

En cuanto a los jóvenes, también encontramos graves deficiencias en relación al tipo de actividad física que hacen en la escuela. Si ésta es la inculcadora de unos hábitos para el día de mañana, poco éxito han de tener si los programas de educación física no se llevan a cabo, si fuera del horario lectivo se hacen unas actividades monótonas y repetitivas... Cuando deja la escuela, el joven también se encuentra con la ausencia de asociaciones deportivas juveniles.

La oferta más importante la hacen las federaciones. Cuando un joven quiere practicar al margen de la competición no tiene donde ir si no es a clubs privados, cada vez menos asequibles, razón por la cual no pueden acceder todos. La frase "de la escuela a la reseva" resume muy bien esta problemática.<sup>1</sup>

Ahora bien, los problemas anteriores no son excesivamente difíciles

de ver y, por eso, su resolución parece más fácil siempre y cuando existan recursos financieros y humanos para llevarla a cabo. En cambio, a medida que profundizamos en el tema que nos interesa vamos descubriendo indicios de nuevas problemáticas, más sutiles y más ligadas a la cultura juvenil, a las vivencias internas de los jóvenes.

#### **Dejar la escuela, dejar el deporte**

Las actas de un seminario llevado a cabo por el Consejo de Europa sobre los jóvenes que dejan la escuela y el deporte están llenas de sugerencias en torno a ello.<sup>2</sup>

Roland Renson pone de manifiesto un descenso importante de la actividad deportiva al dejar la escuela. Así como aquí este fenómeno, tan bien puesto en evidencia por Manuel García Ferrando,<sup>3</sup> puede ser justificado por deficiencias externas al mundo del joven ¿cómo se entiende para los países europeos carentes de déficits estructurales en materia deportiva? Además, el autor también indica que antes de dejar la escuela, hacia los 16 y 18 años, se observa un desinterés hacia las actividades deportivas propuestas. Renson habla de un desinterés general de los adolescentes respecto a éstas.

Por su parte, L.B. Hendry justifica estos resultados profundizando en el proceso de socialización de los adolescentes y mostrando como sus intereses centrales los alejan, en términos generales, del deporte. En el caso de las chicas, dice más concretamente: "la búsqueda de un amigo y la seducción parecen ocupan un lugar importante en el papel que la sociedad occidental hace jugar a la chica joven, y la mayoría de las actividades físicas no parecen adecuadas para desarrollar estos elementos en su "estatus" y en la imagen que tiene de sí misma".<sup>4</sup> A un nivel más general, establece la relación que el joven tiene con la familia. Así como parece ser un dato ya aceptado por todos que ésta es un factor importante para el acceso al deporte, una actitud de rechazo hacia ella puede venir acompañada por un desinterés deportivo. El deporte es considerado como un valor positivo en la ética transmitida por los padres y educadores. Darle la espalda se podría interpretar como algo favorable en cuanto a la afirmación de la personalidad del adolescente. Porque, por otra parte, es innegable que, a pesar del abandono deportivo, sigue teniendo vivencias corporales intensas que van desde los largos ratos en la "disco", hasta prácticas de embellecimiento altamente sofisticadas y provocativas ("los punks"), los paseos masivos en moto...

El tema es complejo y engañoso. Tanto es así, que cuando interrogamos a los mismos jóvenes pueden responder en función de las preguntas que les son dirigidas y hacer creer en unos deseos diferentes de los que realmente tienen. Así, con frecuencia, ante la pregunta de porqué no hacen deporte, formulada en una encuesta, escogen la respuesta correspondiente a la falta de tiempo. Eso no puede ser más contradictorio con las encuestas de ocupación horaria que indican que —por motivos diversos— los jóvenes son el grupo de edad con más tiempo libre. En contraposición, los miembros de profesiones liberales tienen poco tiempo y ofrecen los índices de práctica deportiva más elevados.

Llegamos finalmente al problema de las adecuaciones entre ofertas y demanda. Aún existiendo, la oferta puede llegar a ser un obstáculo para el acceso del joven a la práctica deportiva. También es un tema poco estudiado o tratado de manera excesivamente mecanicista. Notamos la ausencia de trabajos que traten de formalizar modelos sobre formas de relación con la institución. ¿En qué condiciones el joven opta por un club federado? ¿qué condiciones son necesarias para que los jóvenes de orígenes sociales bajos y con tendencia a infringir las normas socialmente establecidas se incorporen a equipamientos socio-culturales?... La línea tomada y mantenida por un equipo interdisciplinario en el área de Burdeos (Francia), hace ya muchos años, tendría que ser importada aquí, ya que la vemos a la vez sugestiva y tremendamente útil para orientar programas de promoción especialmente dirigidos a los jóvenes.<sup>5</sup>

#### **Un dossier que quiere avanzar en el conocimiento**

El dossier que hoy presentamos responde a una inquietud por la problemática de los jóvenes y el deporte, y pretende dar recursos para seguir avanzando teórica y prácticamente en el tema.

Su nacimiento ha de situarse en el marco de preocupaciones que impulsaron el "Proyecto Joven" de la ciudad de Barcelona.<sup>6</sup> Esta gran empresa, que durante más de dos años movilizó numerosos esfuerzos en el entorno de los jóvenes barceloneses, no dejó de lado el deporte. Las encuestas llevadas a cabo le otorgaron un lugar importante y sus responsables quisieron profundizar en la cuestión. En primer lugar, hubo un estudio monográfico<sup>7</sup> y a continuación se recurrió al INEF de Cataluña para la celebración conjunta de unas jornadas sobre "Jóvenes y Deporte". Se acordó llevarlas a cabo en el

marco de las celebraciones que esta institución está realizando con motivo de su décimo aniversario. Tuvieron lugar en noviembre de 1985.

Este dossier recoge principalmente el contenido de las diferentes ponencias que se presentaron (de donde viene el lenguaje coloquial de los artículos).

La introducción que la encabeza y el último artículo pretenden darle una mayor coherencia, ahora cuando las aportaciones de las jornadas ya han sedimentado y vemos por donde podríamos seguir avanzando.

En el primer artículo, el profesor Manuel García Ferrando se ocupa de tratar los efectos del deporte de competición en los jóvenes y como este tipo de oferta tan poco variada y monótona puede desencantar a muchos de ellos y conducirlos a un abandono. Todo ello cogiendo un marco de reflexión general dentro del cual sitúa numerosos ejemplos de lo que está sucediendo aquí.

Mercedes Masnou hace una reflexión teórica sobre los resultados obtenidos en el estudio que le encargó el Ayuntamiento de Barcelona. Su artículo tiene la virtud de referirse a nuestro entorno aunque limitado a la ciudad de Barcelona. No conocemos otros que se ocupen específicamente de los jóvenes y el deporte. Si existen, agradeceríamos que nos fueran enviados ya que los divulgaríamos. Si el problema es su inexistencia, nos gustaría que el presente fuera un estímulo para otros investigadores.

Mario Missaglia aporta la experiencia italiana en el ámbito del asociacionismo deportivo juvenil. Tratándose de una exposición oral, quizá queda sin detalles y se desee saber más. Esto ya es bueno. Igualmente, creemos que el mérito del artículo reside en la idea central que ha guiado la experiencia de la que hablamos ya que está unida a la reflexión llevada a cabo en líneas precedentes: encontrar un canal de comunicación entre los jóvenes y el asociacionismo deportivo; "encontrar un puente entre la cultura juvenil y la práctica deportiva", según palabras del propio Missaglia.

Por último, a pesar de que a primera vista pueda parecer difícil o sin coherencia respecto de los anteriores, pedimos al lector un poco de atención para el artículo de Jean Paul Callède. Una vez entendido es una fuente inagotable de ideas. El autor nos va situando para llegar a una propuesta de "espacio de atributos" donde se configuran cuatro modelos posibles de relación entre los jóvenes y las actividades físicas y deportivas, las cuales incluyen —y ésta es una de las grandes aportaciones— la frecuentación de equipa-

mientos socioculturales.<sup>8</sup>

Esta propuesta es al mismo tiempo una referencia para llevar a cabo nuevas investigaciones, un instrumento para ser utilizado por los profesionales de la educación física en sus experiencias de promoción. Esto le conduce a llamarla "búsqueda-acción". Para formularla, Callède hace un repaso previo de la expansión actual del deporte para todos, de la significación cultural del deporte como posible campo donde el joven puede desarrollar su imaginación y su capacidad de creación, y las condiciones sociales (orígenes sociales, niveles culturales, sexo...) de acceso a la práctica deportiva.

Como siempre se dice en estos casos, porque siempre se desea lo mejor, queremos manifestar nuestra voluntad de que el dossier satisfaga las expectativas que hemos abierto en esta introducción e incitar a todos a seguir avanzando en el debate y la práctica del tema que aquí proponemos.

---

## UN MODELO ÚNICO: El deporte de alta competición

Manuel García Ferrando



El deporte se ha convertido en uno de los fenómenos sociales cuya presencia en la sociedad contemporánea es más evidente, y ha penetrado hasta los últimos rincones de la vida social e individual. Dentro del ámbito del deporte, el deporte juvenil e infantil también ha adquirido una gran importancia, lo que obliga a que la reflexión teórica sobre el fenómeno deportivo en la juventud tenga que ser riguroso y serio.

En términos generales, se puede afirmar que en la sociedad en que vivimos cada vez se dispone de más tiempo libre, y por otro lado también sabemos que el cambio de valores sociales propicia una mayor preocupación de las personas por todo lo referente a la autonomía y bienestar personales, quizá como reacción a una sociedad, la postindustrial, que se presenta monótona, repetitiva, estandarizada. En este contexto, el deporte es, posiblemente, una de las pocas alternativas de que disponen amplios sectores sociales, para tener un comportamiento individualizado, de poder actuar con un cierto autocontrol, de hacer algo, en definitiva, que no dependa en exceso de los demás.

### El lugar del deporte

Los estudios más recientes realizados tanto en España como en otros países del área occidental, ponen en relieve que el deporte es una de las actividades de tiempo libre preferidas por la población. Así, una encuesta que dirigí a finales de 1985 sobre los hábitos de ocio y deportivos de los españoles, encontré que la actividad más frecuente realizada por la población es "estar en familia", seguida de "estar con los amigos" y de "ver la televisión". A continuación, aparece el "hacer" y el "ver" deporte, como las actividades más populares de tiempo libre. Pero es que, además, al preguntarle a la población por la actividad que desearía hacer en caso de que pudiera elegir con toda libertad la forma de emplear el tiempo libre, la práctica deportiva aparece como la actividad más frecuentemente señalada.

Todos estos datos hacen pensar que la participación de adultos y jóvenes en actividades deportivas va a ser cada vez más alta en España y esto... por muchos motivos, conocidos por todos nosotros. En primer lugar, como hemos dicho, la sociedad lo pide, la sociedad pide deporte. Por otro lado, los poderes públicos han tomado conciencia de ello y realizan una oferta de deporte. Oferta que no va a disminuir, sino a aumentar. Además, hay una tendencia a prolongar la etapa de escolarización de los jóvenes en España; ya se está hablando de que se va a ampliar la EGB de los 14 a los 16 años, y en la medida en que los jóvenes estudiantes son el sector de la población que hace más deporte en todo el mundo, así va a aumentar también la práctica deportiva y las clases de educación física.

En España, nos encontramos que por lo que se refiere al deporte infantil y juvenil, de la preocupación por la cantidad de gente que participa, se está pasando rápidamente a una preocupación por la calidad del deporte que se hace. Esto es lógico. Primero hay que satisfacer una etapa: la de la cantidad, pero esto es solo una parte del problema, la otra parte es qué tipo de deporte y con qué consecuencias se está haciendo este deporte. Pues bien, en España nos vamos a encontrar en la misma situación que ya se ha producido en otros países más avanzados, económica y tecnológicamente, en donde la preocupación por la extensión, la universalización deportiva, ha dejado de ser el problema preferente; porque al estar toda la población escolarizada (me refiero a la población infantil y juvenil) en un ámbito que incluye, en su curriculum y como asignatura obligatoria, la educación física y la actividad deportiva, el problema ya no es que la gente haga deporte. El deporte se hace en mayor o menor intensidad, por lo que el problema es qué tipo de deporte se hace.

### Las características del modelo del deporte de competición

El deporte que en los últimos años ha tendido a desarrollarse en los países avanzados, es un deporte de competición, organizado, un deporte en donde los objetivos de victoria, las ligas, la selección local, regional o nacional son el elemento dominante y pocas décadas de este tipo de deporte han traído consecuencias no previstas para el desarrollo físico y psíquico de los jóvenes, y en los últimos años han surgido las primeras e importantes críticas. Yo diría que en España este problema se está dando en pequeños sectores de la sociedad,

numéricamente poco importantes pero muy significativos. Es decir, en todos los sectores del deporte de competición de élite, y especialmente en algunos deportes se está dando este problema de excesivo stress, de lesiones, etc... que luego vamos a tratar con más detenimiento; y por supuesto dentro de pocos años, en la medida en que se masifique todavía más, que se intensifique la práctica del deporte infantil y juvenil, éstos van a darse con mayor intensidad igual que ocurre en estos momentos en Canadá, Estados Unidos, Suecia o en Japón.

Como decía Carlos Marx, en el prólogo de la segunda edición del *El Capital*, los países no desarrollados, deben mirarse en el espejo de los países desarrollados, porque en ese espejo van a ver la imagen de lo que va a ocurrir cuando ellos alcancen ese nivel de desarrollo superior; de ahí que sea tan interesante que nosotros contemplemos, no solo lo que ocurre en nuestro país, sino que miremos la imagen de otros países desarrollados, ya que allí encontraremos la imagen de lo que puede ocurrir aquí próximamente que ya está ocurriendo en buena medida.

En primer lugar voy a ocuparme de trazar los rasgos generales de los excesos del deporte de competición, sobre todo tal como se han dado en los países en donde hay una mayor tradición de competición, y participación en el deporte infantil y juvenil; todo esto lo voy a ir matizando y engarzando con datos sobre la situación española en la medida en que la conocemos, y disponemos de algunos datos empíricos. Como he dicho, vamos a hablar del deporte altamente competitivo y organizado, esto es, aquella actividad deportiva que implica una gran cantidad de tiempo dedicado a entrenar, que favorece la asistencia de espectadores adultos, que se encuentra limitada a los jugadores más destacados y que exige una selección de éstos a través de un proceso de competiciones locales, regionales, nacionales e incluso internacionales.

Realmente, el deporte competitivo organizado, en los ámbitos infantil y juvenil, es una reproducción en miniatura del deporte adulto. Y ésta es, como veremos enseguida, la causa de muchos de los males que está padeciendo el deporte infantil y juvenil. Veamos que es lo que ha ocurrido por ejemplo es un país que es paradigma del deporte juvenil: Estados Unidos.

El deporte juvenil organizado en Estados Unidos, surge en los primeros años del presente siglo, y está reducido al ámbito escolar en los primeros treinta años. Está bajo la competencia de profesores y

educadores dentro del ámbito escolar; pero va creciendo el interés de la sociedad por este deporte y se produce un desencantamiento, una retirada. El deporte desde entonces, sale de las escuelas porque los profesores ya no quieren atenderlo y cae en manos de organizaciones voluntarias, de clubs profesionales o municipales que se preocupan de atender las necesidades de los niños.

### **Un modelo para satisfacer a los padres**

Pero, ¿qué es lo que ocurre con este cambio?, que realmente lo que se está haciendo con este modelo es atender a las necesidades de los padres, de los adultos, de los entrenadores; y este deporte juvenil en cuanto deja de estar controlado por educadores, se convierte en una actividad que entra a formar parte del espectáculo de la vida cotidiana del municipio, del estado, de la nación. Es un deporte en el que comienzan a darse todo tipo de excesos. Los estudios más recientes ponen de manifiesto que la edad modal, es decir, la edad más frecuente de inicio de los mejores futuros deportistas de los Estados Unidos, se encuentra en los ocho años... A esta edad comienza ya el deporte de competición; bueno, todos sabemos que esto se está dando ya en España, en determinadas áreas deportivas: pensemos en gimnasia, pensemos en natación. Esto se está dando ya. Por lo tanto, como digo, lo que estamos comentando de Estados Unidos no es algo que nos sea muy ajeno.

El enfrentamiento entre organizadores del deporte juvenil competitivo y educadores, es evidente en la década de los 50, 60, e incluso de los 70. Hay un claro divorcio: los educadores se limitan a criticar sin otras armas que sus palabras y escritos porque se encuentran con el deseo de los padres y de las autoridades municipales y estatales de apoyar este tipo de deporte que satisface a los adultos. Es decir, el deporte juvenil es un instrumento para satisfacer necesidades políticas, necesidades psicológicas, necesidades de victoria y de afirmación, de prestigio de familias y de municipios. Y esto lo ven los propios educadores, pero ¿qué pueden hacer ante la voluntad de los padres?

Los datos más recientes en España, confirman este hecho inegable: más del 70% de los padres que tienen hijos en edad escolar desearían que sus hijos hicieran más deporte del que hacen. Este es el primer hecho que tenemos que reflexionar: son los padres los que quieren que los hijos compitan. ¿Por qué?, porque se tiene un con-

cepto, un modelo del deporte, según el cual esta práctica ayuda al desarrollo de valores que van a ser instrumentales y útiles para cuando ese joven se convierta en adulto. Se supone que la participación en un deporte organizado, mejora la forma física, da capacidades de liderazgo, desarrolla valores cívicos, forma el carácter, confiere deportividad, amor por el juego limpio, da buena salud, ayuda a los valores de vida democrática, contribuye a los valores de equipo e incluso, la tremenda publicidad de los medios de comunicación a los éxitos económicos de los jóvenes talentos deportivos, hace pensar que puede ayudar a la familia, con contratos millonarios.

### **La necesidad de control**

En estos momentos los padres, en general, tanto en España como en cualquier otro país, consideran que los aspectos positivos del deporte, de la participación de sus hijos en un deporte competitivo y organizado, son siempre superiores a los factores negativos. Sin embargo, y como he dicho antes, a surgido una especie de síntesis (en los años 70 y principios de los 80) en la que se admiten los aspectos positivos y negativos del deporte. Se celebra un congreso en los Estados Unidos en 1977, en el que por vez primera se presentan comunicaciones de los dos bandos: por una parte los educadores, hasta entonces destructores del deporte competitivo y los organizadores y entrenadores, directivos y políticos interesados en su desarrollo. Se llega a un punto en común: admitir que el deporte de competición juvenil se ha convertido en una parte importante de la cultura de la sociedad actual, pero que debe ser controlado de alguna manera. Surgen entonces escritos, que yo creo que incluso se han incorporado a la docencia de las facultades de educación física en forma de "Carta de los derechos del joven deportista", en los que se reconoce que un exceso de deporte de competición puede dañar el desarrollo psicológico y físico de joven. Esta síntesis, significa, en cierta medida, que los esfuerzos hay que dedicarlos a estudiar la manera en que estos esfuerzos de participación en el deporte competitivo minimizen los aspectos negativos y se maximizen los aspectos positivos.

Es así como surge la pregunta sobre qué aspectos hay que minimizar. Fundamentalmente los siguientes: en estos momentos se desconocen bastante los efectos del estrés de la competición sobre el desarrollo psicofisiológico del joven. Hay que comenzar a tener evidencia empírica y científica que nos permita resolver con seguridad las

siguientes preguntas: ¿Cuánto estrés físico es esencial para un desarrollo óptimo, y en qué punto deja de serlo?, ¿A qué edad hay que empezar a competir?, ¿A qué edad, y en qué condiciones pueden competir niños y niñas en los mismos equipos?, ¿Cuáles son las consecuencias inmediatas y latentes de ciertas actividades dispersantes?. Creo que estas son las grandes preguntas que se están haciendo en la actualidad, todas las personas que verdaderamente están interesadas en el estudio científico del deporte juvenil. Que esto es así he podido comprobarlo en el Congreso Científico-Olimpico que se celebró en los Angeles, Oregon hace dos años. El tema dominante del Congreso en todos los campos (biomecánica, fisiología del esfuerzo, educación física, sociología, antropología, etc...), fue el del deporte juvenil y de las consecuencias del exceso del deporte juvenil. Fue el tema dominante del congreso que se celebraba al mismo tiempo que los Juegos Olímpicos. Curiosamente, a los científicos reunidos allí no nos preocupaban tanto las grandes performances, las grandes ejecuciones de los Juegos Olímpicos, como lo que está ocurriendo en el mundo entero, en países del Este y del Oeste con el tema del deporte infantil y juvenil.

### **Los efectos del deporte de competición**

Realmente, ¿qué es lo que hace el deporte de competición?. Toda actividad competitiva tiene unas consecuencias estresantes, para la persona que participa en la competición. El prepararse para un examen, para recibir una recompensa, para pasar una prueba, para una competición, tiene unas consecuencias stressantes. Ahora bien, éstas pueden ser positivas, negativas, o neutras, pues ello depende de la evaluación social e individual que se haga de esta actividad. Una victoria en una competición deportiva puede reforzar la seguridad de un joven en sí mismo, como una derrota puede ayudar a reforzar la inseguridad. Sin embargo, las consecuencias de competiciones deportivas aisladas nunca son problemáticas. Lo que realmente tiene consecuencias para el joven es la repetición de la competición. Aquí entramos en el tema de las ligas; lo realmente preocupante es que esa puesta a prueba del valor positivo o negativo de los o las jóvenes deportistas, se haga de una forma sistemática y durante largos periodos de tiempo.

Es aquí donde surgen las consecuencias negativas: pérdidas de sueño, lesiones prematuras, segregación de los sexos, el deporte de competición está ahondando la se-

paración entre sexos, porque el deporte competitivo normalmente se practica con gentes del mismo sexo, la segregación de edades los niños y las niñas necesitan convivir con niñas y niños de la misma edad o de edades parecidas, necesitan convivir entre ellos.

Además, se está comprobando que la participación de un deporte de competición en las primeras edades puede incrementar la agresividad y la preocupación, y también puede conducir a la tentación de tratar de violar las reglas porque es la única forma de ganar. Una de las causas de la violencia en el deporte consiste en que no se internaliza lo suficientemente bien que hay que respetar las reglas. Entonces, y en la medida en que lo único importante es la victoria, la preocupación de muchos entrenadores no es tanto por preparar buenos deportistas como preparar a ganadores y campeones, aunque sea a costa de los valores humanos que debieran ser inherentes a la práctica deportiva. Todo esto, está teniendo funestas consecuencias que quizás numéricamente no sean muy importantes, pero el hecho de que existan va en contra del espíritu de lo que debe ser el deporte como elemento que contribuya a la educación y al desarrollo de la personalidad y el desarrollo general del joven.

### **Causa del abandono**

Está conduciendo, además, a un hecho que se está dando en todos los países: y es que, en efecto, si vemos las cifras de participación en el deporte por edades, encontramos que se ha disparado el porcentaje de participación hasta los 16 o 17 años de edad. En España andamos alrededor del 70%, quizás es de gente que hace deporte 1 o 2 veces por semana, pero estas cifras se encuentran en cualquier país desarrollado, me refiero a una sociedad urbano-industrial. Sin embargo, a partir de los 17 años, comienza a bajar no menos del 10 al 15% cada año, hasta que llegamos a cifras por debajo del 50% a partir de los 19 o 20 años; de los 20 años a los 30 la caída es más abrupta hasta llegar a las medias (como en España) de un 35% de participación. ¿Qué ha ocurrido?, ¿Por qué ese abandono prematuro?. En un deporte competitivo, que solo beneficia a las personas más dotadas, con más talento y a las personas que tienen un carácter competitivo; pero que de ninguna de las maneras favorece a jóvenes de ambos sexos que no desean competir, que no tienen ánimo de victoria, ni están dotados por la naturaleza (ni psicológica ni físicamente) para competir a grandes niveles.

Tiene como consecuencia ese abandono prematuro.

Entonces, una de las causas fundamentales del abandono de la práctica del deporte, que se reduce en 5 años (desde los 16 a los 21 años) a menos de la mitad, es precisamente ese énfasis en el deporte competitivo. El deporte de competición cansa, aburre, fatiga, preocupa y se produce en consecuencia este abandono.

Tratemos de reconstruir lo que ha ocurrido históricamente: primero tenemos una gran preocupación porque se generalice el deporte, porque se piensa, y además se piensa bien, que el deporte ayuda al desarrollo psicológico y físico de niños y jóvenes. Hay un esfuerzo porque todo el mundo participe, y cuando se consigue esta participación, no se construye un modelo adecuado a las necesidades del niño, sino que son los adultos al dominar en la sociedad los que deciden el modelo organizativo de deporte para los jóvenes. Consecuencias: que después de haber hecho unos grandes esfuerzos para que todo el mundo participe, cuando el joven sale de edad escolar o abandona el control de los padres adquiriendo una cierta autonomía a partir de los años de la adolescencia, se produce la abrupta caída de la práctica del deporte. Tengo aquí datos de un estudio noruego y de otro sueco muy reciente, de unos colegas del Congreso Olímpico de Oregón del año 84, en donde se pone de manifiesto que de un ochenta y tantos por ciento de participación hasta los 15 y 16 años de jóvenes noruegos y suecos de ambos sexos, se pasa entre un 30 a un 40% a los 20 años, prácticamente lo mismo que ocurre en el modelo español; esto es algo un tanto irónico, ya que pone de manifiesto que este modelo está equivocado.

#### **Un tipo de socialización específica**

George Mead, un socio-psicólogo americano que ha estudiado la formación de la persona en el ser humano y cómo se internalizan los valores de la sociedad, tiene unas páginas en las que contrapone el valor del juego y del deporte para los niños y los jóvenes. Mead dice que el juego equivale a las necesidades del niño porque en el juego hay una simple sucesión de un papel a otro, no hay organización de la actividad; y así son los niños. Los niños no tienen una línea continua de actividad: hacen una actividad ahora y a los cinco minutos cambian de actividad si no les gusta, y entran en contradicción con lo que acaban de hacer. Ese es el encanto, y esa es la impredeción del niño. El niño es impredecible. En un

juego nos vamos adaptando a la propia dinámica del juego, entonces los niños necesitan del juego, porque hay un isomorfismo entre la estructura del juego y la estructura (o no estructura) de la personalidad del niño.

Pero surge entonces la necesidad de ir madurando, de que vaya apareciendo la personalidad del niño; es una personalidad que debe estar estructurada, y así es el deporte. Del juego al deporte se pasa ya que el deporte es un juego pero con reglas, con objetivos, con una organización. Isomórficamente es así como debe ser el proceso de un joven que va a ser adulto: tiene que ir adaptándose a reglas, internalizando las reglas de la sociedad, y ésto es lo que le da el deporte. Sabemos que por medio del deporte, toma conciencia de la sociedad, del trabajo en equipo.

Confiere una dinámica de participación con los demás. Pero ¿Qué ocurre cuando este modelo ideal en el que se refleja este valor del deporte para el desarrollo de la personalidad del niño, se convierte no en un deporte de participación sino de competición?, ¿Qué ocurre con el deporte de competición?, que no participan todos. En el deporte de competición participan sólo los mejores, porque hemos trasladado el modelo de la competición profesional al mundo de los niños, el modelo de que siempre debe de ganar el mejor.

La medallitis, la preocupación por ganar trofeos porque es también otra de las consecuencias negativas de ese deporte competitivo. Hacer un deporte competitivo que pone el énfasis en victoria-derrota; la victoria viene recompensada por un trofeo, entonces tenemos algo que también ha sido recusado. Y es que (y esto es una cosa que se está dando mucho en España en los últimos tiempos), con tanto énfasis en los trofeos estamos haciendo que muchachos y muchachas coleccionen gran cantidad de trofeos.

Estamos disparando los presupuestos públicos del deporte: por ejemplo en el patronato municipal de deportes de Las Matas, Madrid, con un presupuesto de 35 millones de pesetas, un millón o un millón doscientas mil pesetas se han gastado en premios y trofeos. Esa medallitis no sólo está distorsionando el presupuesto, sino que también, por otro lado, estamos distorsionando el sentido de la participación.

Está bien que haya deporte competitivo, la evidencia psicológica actual es que el stress es necesario para el ser humano. Un poco de stress es bueno, el participar en actividades competitivas también

es bueno ya que en cierto modo la vida es lucha, porque el deporte competitivo nos ayuda a tomar conciencia de las propias capacidades, y en este sentido el deporte competitivo es francamente interesante; pero no lo es cuando ese deporte competitivo empieza a hacer de la competición el único motivo de la actividad. Es ahí cuando empiezan a producirse todos los desequilibrios a los que me he referido. Insisto en que el tema es que los jóvenes que hacen deporte no deben tratarse como adultos, como adultos en miniatura. Creo que tanto en su conducta comunicativa, como en la afectiva, como en la psicomotriz, es estos tres campos, el joven es diferente del adulto. El problema es como planear el deporte juvenil. Ahora estamos en un momento del desarrollo histórico del deporte y de la conducta social, en el que la divulgación de las pautas deportivas tiene que ir acompañado de un mínimo de difusión de comportamiento de aprendizaje social. Yo creo que hay una gran ignorancia, entre educadores, entre padres y entre entrenadores sobre las necesidades, sobre las etapas de aprendizaje de niños y jóvenes. Creo que si se toma conciencia de ésto, pueden disminuir los efectos negativos, que quizás, de una forma exagerada, he ido enunciando. Entiendo que ciertas recomendaciones pueden ser de interés, y con ello voy a terminar esta primera parte.

#### **Propuestas de planificación**

Creo que en un futuro, al mismo tiempo que se sigue poniendo énfasis en extender la participación deportiva a la totalidad de la población infantil, hay que hacerlo de forma que se reste importancia a los aspectos más competitivos del deporte.

Hay que asegurarse de que cada joven, con independencia de sus facultades físicas y de sus talentos deportivos psicomotrices, tenga su oportunidad para actuar.

Las temporadas del deporte competitivo, deben ser más cortas, incluso reducirlas a la extensión del curso escolar; cuando se acercan axámenes hay que hacer desaparecer las competiciones porque no es bueno mezclar competiciones con exámenes.

Hay que ofrecer algún tipo de reconocimiento a la mera competición de uno mismo, en lugar de ofrecer, como ahora, recompensa a la victoria y no a la derrota.

El trofeo hay que darlo al hecho mismo de la participación, participación que signifique que un esfuerzo por participar y por mejorar actuaciones anteriores. Creo que hay que reducir drásticamente el

reparto de trofeos y medallas. No hay que olvidar que tales muestras de la victoria, esos trofeos ostentosos, esas grandes copas, esas cantidades de medallas que se regalan a los vencedores, hacen más visible la derrota y pueden conducir a que se violen las normas, esas normas cuyo respeto constituye la propia esencia de la capacidad educativa del deporte. Ya que si el deporte no tiene ese respeto a la norma, no sirve apenas para nada. Además, no hay que olvidarlo: el premio, el acostumbrarse al premio, atenta, disminuye la motivación intrínseca a participar libremente.

Creo que lo bueno del deporte es que es una actividad libre que tiene que surgir de los propios deseos, de las propias motivaciones de las personas. Es así como el deporte que se comienza en la juventud, en la niñez, se convierte en un deporte para toda la vida, que es el objetivo que debe perseguir toda política deportiva: al deporte para toda la vida. Entonces, en la medida en que desde un principio se pone énfasis en el triunfo, cuando con la edad, disminuyen las capacidades para ganar, al no haberse cultivado esas motivaciones intrínsecas, se pierde interés por el deporte.

Hay que decir a los padres que reconozcan que lo importante de la participación de sus hijos no está en la victoria. Que sepan que sus hijos necesitan de la participación en el deporte y que les recuerden de alguna manera que no es buen camino para afirmar superioridades o inferioridades el seguir el camino del deporte. En este sentido creo que, todas las campañas de promoción del deporte, deben ir acompañadas no sólo de la actividad deportiva, sino de charlas, conferencias, conversaciones con padres para transmitirles este tipo de ideas. Es algo fundamental el hablar con los padres, pero nadie lo hace. A los padres, también hay que socializarlos y educarlos, sobre todo en un país como el nuestro, en el que hay poca tradición deportiva, y en el que los padres no han tenido oportunidad de internalizar esas motivaciones intrínsecas por el deporte. Es decir, el deporte, si seduce, es por sus aspectos brillantes que en estos momentos presentan los medios de comunicación. De ahí la popularidad del deporte. De ahí que los padres quieran que sus hijos sean unos pequeños Becker, unos pequeños Butrageños o una pequeña Natalia Comaneci. Pero a los padres hay que decirles que no todos los muchachos son Beckers, Butrageños ni todos son Nadias Comanecis. Hay que decirles que para sus hijos es bueno participar con alegría,



que hagan deporte, que se diviertan, que si pueden ganar ganen pero si pierden no pasa nada, pero que reconozcan sus limitaciones.

El talento deportivo está tan escasamente repartido como cualquier otro tipo de cualidad humana y esto hay que transmitirlo a los padres. Pero otro aspecto que es muy importante: es la especialización en el deporte. Cuando un muchacho, una muchacha, destaca en un solo deporte les obligamos de alguna manera a que entrenen mucho en ese deporte. ¿Qué ocurre cuando esa persona que ha hecho Hockey sobre hielo, waterpolo, gimnasia rítmica, con los años coge kilos, pierde forma física y se encuentra con un deporte que requiere un nivel de prestaciones físicas muy elevado y no puede hacerlo? Pierde interés por el deporte. Entonces, en ese sentido, yo creo que hay que enseñar modelos de participación multi-deportiva. Es bueno enseñar además del waterpolo, de la gimnasia rítmica, deportes individuales que luego se puedan practicar toda la vida: esquí, natación, jogging...; es decir, el hecho de poder practicar varios deportes al mismo tiempo, evitará la obsesión en un solo deporte.

Bien, yo creo que esto han sido unas consideraciones quizás hechas de una forma un tanto deshilvanada, pues he ido recogiendo algunas ideas de las que tenía en mis notas, y con mucho gusto estoy dispuesto a comentar con todos ustedes aquello que tengan a bien discutir y criticar.

## LA ORGANIZACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN EN EL DEPORTE

Hacia un modelo asociativo  
Mario Missaglia



A continuación expondremos un tema bastante interesante: "Como se organiza la participación juvenil en el deporte". No obstante, tengo la tentación de decirles que sería más fácil hablar del "Como no se organiza la participación juvenil en el deporte" y esto es porque más que nada falta participación juvenil en el deporte tanto en Europa como en todo el mundo. Y esto está relacionado con el gravísimo problema de la poca participación en la vida asociativa que gira en torno al mismo hecho de hacer deporte.

### El programa deportivo italiano

Para ver como se produce este problema en Italia, hemos de ver primero las características particulares del movimiento deportivo italiano, este se basa en un sistema de sociedades deportivas "de base", (barrios, regiones, ciudades...). Actualmente hay, aproximadamente, más de 60.000, y quizás hay muchas más, pues algunas asociaciones deportivas son pequeñísimas y no están afiliadas a ninguna federación ni a un ente de promoción, y desarrollan frecuentemente sus actividades de una forma espontánea, por actividades puntuales, asociaciones de base que son de carácter local, no estatal o federativo. La presencia del asociacionismo deportivo es determinante en Italia, pero se trata de un asociacionismo deportivo casi completamente territorial, que falta en las escuelas salvo en la Universidad (que tiene su propia organización deportiva que es una federación deportiva y no una verdadera asociación de jóvenes).

En el resto de niveles escolares (elemental, escuela media, escuela superior) hay también muy poca asociación. Una última experiencia de gran interés, son los "Juegos de la Juventud" que se realizan una vez al año organizados por el Comité Olímpico y las federaciones deportivas nacionales; estos juegos pasan por un proceso de preselec-

ción que se produce en las escuelas y que llega a ser una manifestación nacional. Es una experiencia de gran interés pero que no ha dado vida, (a pesar de los numerosos años en que se han producido), a ninguna experiencia asociativa. Las experiencias asociativas estables son las que se producen en su mismo territorio. Esto no es una novedad en la situación italiana; el sistema deportivo italiano ha nacido de las sociedades deportivas antes del nacimiento de las federaciones, y antes del nacimiento de las asociaciones polideportivas como la U.I.S.P. (Unión Italiana del Deporte Popular); asociaciones deportivas, pero no siempre sólo deportivas, sino también culturales que han estado ligadas a iniciativas de carácter social, político, religioso... en suma, a experiencias asociativas de esta naturaleza. Las características del movimiento deportivo italiano son muy interesantes, porque hasta hoy, y desde los años del fascismo italiano (con la voluntad de gobernar de una forma rígida todo el sistema deportivo, desde las altas a las bajas esferas), la presencia de estas sociedades deportivas (nacidas no de reglamentos ni de récords) obedece a toda una serie de necesidades deportivas pero también más generales como la asociación de jóvenes; que representaron entonces un punto de resistencia y actualmente, en una sociedad abierta y libre, un punto de resistencia al abatimiento. Este es un punto que produce una gran riqueza de experiencias, porque creo que esta es la cuestión principal para garantizar que hay una relación, una aportación, entre grandes masas juveniles deseosas de una rica experiencia, y el movimiento deportivo. El movimiento deportivo no debe presentarse como un paisaje monótono sino como un paisaje rico en propuestas, rico en diferencias; porque hoy, la cultura juvenil en Italia, pero también en Barcelona, requiere como primera condición que la relación entre juventud, culturas juveniles y deporte, sea rica y verdadera, y que no se presente como algo monótono, que no se presente como un movimiento unidireccional y si como un movimiento con riqueza de motivaciones y de posibilidades; esto sin substituir el dogmatismo del récord y del superagonismo, por el dogmatismo del antiagonismo y del antirécord, sustitución que llevaría a los mismos errores de siempre (dogmatismo al que ya me he referido anteriormente). Por ello el movimiento deportivo italiano, históricamente ha producido diferentes tipos de organización: federaciones deportivas nacionales, y asociaciones polideportivas ambas

ligadas a movimientos no sólo deportivos sino también culturales y muy diversificados.

### Las actitudes de los jóvenes respecto a dos corrientes del deporte

En el plano teórico es necesario empezar a sistematizar este hecho, diciendo que actualmente sobreviven, se entrelazan, y coexisten, en un deporte que permanece como algo unitario, dos corrientes, dos modos de pronunciar las palabras del deporte: un lenguaje que tiene como meta la idea del máximo resultado absoluto, donde las variables como la motivación, la edad, las condiciones sociales y económicas son puntos variables que sólo se consideran como contribuciones u obstáculos para conseguir este objetivo: la maximización del resultado.

La otra vía, (que si quiere ser verdadera debe ser tolerante y no dogmática), piensa en el máximo resultado, relativamente. No ignora, acepta el valor del máximo resultado, ya que este está ligado al progreso científico y técnico que el deporte necesita. Considera al lenguaje del máximo resultado como a un huésped estable dentro del deporte. Pero para algunas edades esto es la salud, para otras edades y culturas juveniles esto es un ideal estético, de belleza. Esto es consecuencia de una cultura donde la palabra "máximo" es indispensable, ya que sin esta no hay deporte, ni siquiera cuando pensamos en el aspecto más recreativo sin la idea de progreso, de objetivo, de un agonismo personal, de una voluntad de superación no podemos decir que estemos dentro del área del deporte. En la idea de un deporte que respete el valor del máximo absoluto, y que al mismo tiempo dé cabida a otros valores más modernos, y tolerantes, hay un lugar para todos.

En este aspecto la experiencia italiana de la participación de los jóvenes en el deporte tiene características análogas a las de los otros países. También en Italia ha habido una práctica deportiva juvenil como resultado del aumento del crecimiento en la escolarización de masas, de la influencia y el apoyo de la familia, y de la consideración cultural más grande del deporte en la sociedad italiana, europea y mundial contemporánea. Pero sufre un momento de abandono: podemos decir claramente que este fenómeno, está ligado al hecho que se ha trabajado poco para reequilibrar el paisaje deportivo. Ya sea desde el punto de vista de los valores que se indican a los deportistas y a todos aquellos que se ocupan de deporte, ya sea por los costes,

no podemos olvidar que mantener la práctica deportiva a un cierto nivel de edad y de resultados, implica costos para el individuo y para la sociedad. El resultado está ligado a toda una serie de importantes inversiones económicas. El abandono, no es de la actividad deportiva, sino de la actividad deportiva organizada. Esto me parece un elemento de gran importancia: el abandono de la sociedad deportiva, del campeonato, del torneo, pero no de la indumentaria deportiva ni de ciertos hábitos. Todo esto en crecimiento gracias al fenómeno publicitario y a la industria deportiva, ya que fomentan el desarrollo del consumo deportivo individual. Esto ligado a la valorización del cuerpo y del traje y convulsiona, profundamente, el deporte.

Si se abandonan las actividades deportivas organizadas, no hemos de hablar sólo de motivos, también de culpas: frecuentemente se deja la federación deportiva porque se está muy mal. Son lugares de una jerarquía insostenible, donde la diferencia y el nivel técnico son insuperables y para la conciencia moderna y para el joven de hoy, de esta sociedad abierta y democrática, estas son formas insoportables de jerarquía política. Es sorprendente observar que en el mundo del deporte donde la edad de los practicantes es la de los jóvenes, no haya jóvenes ni mujeres dirigentes (ni en las sociedades deportivas ni en las federaciones). Los atletas no votan. No sólo por motivaciones culturales y económicas, sino más bien motivos institucionales, que las sociedades y las federaciones deportivas, frecuentemente no representen una sede apetecible para los jóvenes. Es muy simple y doloroso decirlo pero es una realidad.

#### **Es necesario un canal de comunicación entre asociaciones y jóvenes**

Nosotros queremos que la sociedad deportiva italiana obtenga un nuevo equilibrio: en el terreno de los valores culturales, de la motivación deportiva tradicional y clásica del máximo absoluto y maximizar las motivaciones. El equilibrio entre las inversiones públicas y privadas entre el deporte de alta competición y el deporte apetecible a gran parte de la población (no sólo en sus valores físicos y de salud, sino también en sus valores culturales, asociativos y formativos). Un reequilibrio desde el punto de vista cultural, político, inversiones públicas y privadas, instalaciones necesarias y de instituciones. Porque si las formas de gobierno del deporte, en Italia, como imagino en otros

países, quieren ser formas de gobierno del deporte que efectivamente hay, deben de representar todas las fuerzas deportivas y al mismo tiempo ayudar, sobretodo a la gran cantidad de jóvenes que practican deporte individualmente sin obligarlos a formar parte de organizaciones más complejas y estables. Creo que es legítimo que todo el mundo practique el deporte como quiera, individualmente, o no. Nuestra opción lleva hacia formas más organizadas (indirectamente), a esta tendencia individualista. No porque nos entusiasmen las formas organizadas, sino porque para alcanzar las finalidades que conlleva la práctica deportiva (no sólo a los jóvenes) la estructura organizada permite economizar, permite una libre circulación de técnicas e ideas y permite organizar de una forma estable la práctica; y ésta resulta, aún hoy, la forma históricamente determinante que vence en el progreso deportivo. Para que esto funcione hace falta que hagamos caer el muro formado por las características culturales, y no sólo económicas, e institucional, que hoy separan a gran parte de la masa juvenil de la práctica deportiva organizada. Esta cuestión, en Italia nos lleva al problema de un gran progreso cultural dentro del deporte.

Hemos hecho algunos avances, en la técnica, en la ciencia, en las prestaciones, en la investigación médica, difundidas a nivel de masa y que posibilitan maximizar los provechos del deporte y minimizar los riesgos, del deporte y los daños que puede producir (no sólo cuando está mal hecho) en ciertas clases sociales y de edad; pero que al mismo tiempo se produzca un progreso cultural en el lenguaje y tradición del deporte hasta tradiciones y lenguajes muy diferentes que no abran un canal entre culturas juveniles y culturas deportivas. La presencia juvenil crece en las disciplinas deportivas que guardan esta relación: forma cultural/disciplina deportiva. Pienso en la difusión actual de la gimnasia, y sus relaciones con la música moderna, en las relaciones entre deporte/danza, salud/moda... Estudiemos la naturaleza del fenómeno, la teoría del alienamiento, jogging y otros deportes de este tipo. Esta área del deporte es marginal, si pensamos en la tradición olímpica, pero es básica si tenemos en cuenta los intereses de masa que se difunden, el abandono aumenta y paralelamente se crean estructuras y organizaciones deportivas, frecuentemente nuevas, y que son sociedades deportivas (aunque frecuentemente ni ellos lo saben) que se organizan con modos y lenguajes diversos al resto de sociedades de esta índole: me-

nos jerarquía, formas más difundidas de autogestión, fuerte presencia de jóvenes (no sólo en la práctica deportiva sino también en la dirección y gestión económica y técnica). No quiero decir con esto que el futuro sea este, ni que presenciemos la decadencia de las disciplinas olímpicas tradicionales. Los elementos de decadencia se harán presentes si los elementos tradicionales de disciplina olímpica y los entes de promoción no evolucionan. Las formas pueden ser mutables, pero ahora es estable la fractura entre cultura deportiva intacta desde los años de la síntesis neocubertiniana y los modos de sentir y organizarse de los jóvenes. El deporte debe actuar con coraje reformando su propia estructura, haciendo del deporte un bien deseable para los jóvenes. El deporte ya es esto, pero la organización y el movimiento deportivo, no. El deporte practicado como un bien es algo que se debe conseguir. Frecuentemente, se ignora y rechaza el movimiento deportivo, ya que se considera como una tasa que hay que pagar (y frecuentemente es así). El movimiento deportivo organizado, a nivel de sociedad o de organización más general, no es más que una experiencia de límite, obligación al mismo tiempo pero una experiencia de participación y democracia. Nuestra organización italiana está muy preocupada por este problema, ya que creemos que construir un puente entre cultura juvenil y práctica deportiva, es algo que se realiza por sí solo. El movimiento deportivo es una tarea de gran relieve para determinar un futuro para el deporte, y para la sociedad.

No olvidemos que actualmente en Italia y en el mundo, el fenómeno deportivo es el lenguaje más hablado y su forma asociativa es la más difundida y ramificada. Puede ser un elemento que nos ayude a fijar el grado de democracia, de libertad, de participación de una sociedad avanzada. La forma de ser del movimiento deportivo, que en Italia es la forma asociativa más difundida, indica el grado de libertad y democracia de una sociedad. Es uno de los tejidos decisivos por la relación que se ha establecido entre experiencia deportiva y otros valores que el individuo atraviesa y crea en el curso de su vida cotidiana.

## **CÓMO VIVEN EL DEPORTE LOS JÓVENES La ciudad de Barcelona**

*Mercé Masnou Ferrer*



La relación jóvenes-deporte a lo largo de la historia ha sido considerada de muchas maneras. Los beneficios que este aportaba a la juventud de unas y otras épocas, se asociaban a su mejor disponibilidad en el campo militar o a cuestiones de tipo utilitario: los chicos –las chicas solían ser educadas de otra manera– crecían sanos y fuertes si en su vida cotidiana había alguna dosis de actividad física. Hoy día se han sobrepasado todos estos conceptos y el deporte parece querer romper las fronteras de edad, sexo, nación... adquiriendo la forma de fenómeno universal. Los jóvenes ya no hacen deporte para formar su cuerpo en previsión de algún posible conflicto bélico, ni tan sólo para crecer rebosando salud... tienen otras motivaciones y buscan en la práctica deportiva desde satisfacer un anhelo de perfección corporal hasta pasar un buen rato y basta. La forma y contenido de las actividades físicas va haciéndose más y más grande a medida que avanzamos en el tiempo. Pero esta renovación continuada del concepto deporte plantea toda una serie de problemas a aquellos que dedican su tiempo, de una u otra forma, a organizar, planificar o programar actividades deportivas. Políticos, técnicos, educadores... han de saber si lo que proponen se corresponde con la demanda que se va produciendo en cada momento y lugar. Por eso, aprovechando este Año Internacional de la Juventud, el Área de Deportes del Ayuntamiento de Barcelona ha dado luz verde a una investigación que estudiara desde diferentes perspectivas la relación jóvenes-deporte, de la que hoy os hacemos un resumen.

Los resultados obtenidos nos podrían llevar a decir que –si bien los jóvenes no son, ni mucho menos, un todo homogéneo– sí que reaccionen de forma parecida en un rincón u otro del planeta ante el fenómeno deportivo, si consideramos los estudios consultados (que encontrareis en la bibliografía del trabajo) hechos en otros países, en su mayoría europeos. La postura que toma el joven ante el deporte, su forma de practicarlo... depende

de factores como su sexo, la clase social a la que pertenece, su formación o nivel socio-cultural... etc. Esto lo iremos viendo a continuación.

Hablamos de jóvenes, de juventud... Pero, ¿a quien nos referimos? Los encargados de llevar a cabo el *Proyecto Joven*, organizado por el Ayuntamiento barcelonés y que se ha ido desarrollando a lo largo del año, decidió acotar el concepto y dar cabida a chicos y chicas de 14 a 25 años. Ahí entran desde los estudiantes de BUP hasta licenciados, trabajadores o parados. El abanico es amplio y permite que se produzcan múltiples situaciones en su relación con el deporte.

A partir de este momento, cuando hablemos de jóvenes nos referimos a este grupo de edades.

La juventud barcelonesa, según el censo de 1981, se compone de 265.754 chicos y chicas en la siguiente proporción: 50,8% de los primeros y 49,2% de las segundas. La población joven escolarizada (BUP Y FP) es de 112.244, un 42,2% del total.

Este es el marco sobre el que intentaremos aclarar quien, cómo y porqué practica deporte en la ciudad.

#### Metodología empleada

El guión del estudio sobre los jóvenes y el Deporte en Barcelona, la forma que tomó finalmente, estuvo condicionada por una serie de conversaciones mantenidas con gente que trabaja desde hace tiempo el tema juvenil y también por la búsqueda bibliográfica hecha al mismo tiempo.

La realización del trabajo supuso emprender dos caminos esencialmente.

En primer lugar se hicieron entrevistas en profundidad a toda una serie de personas, vinculadas o no a instituciones, pero introducidas en todo caso en el mundo de los jóvenes.

Paralelamente, hubo otro tipo de trabajo de campo muy entretenido: había que encontrar datos concretos de participación juvenil en una serie de actos deportivos, ir también a las distintas federaciones y pedirles el número de jóvenes barceloneses afiliados, y, finalmente, hacer el vaciado de los datos sobre deporte existentes en una encuesta que se había pasado a un millar de jóvenes a fin de ver cuales eran sus valores básicos...

Como podeis ver, todo junto comportaba un volumen de trabajo considerable. La premura de tiempo para realizar el trabajo hizo que, en cierta forma, nos quedásemos a un nivel más bien descriptivo. Ha sido posteriormente cuando hemos procurado hacer un análisis más

profundo de los datos conseguidos. El resultado es lo que vais a leer a continuación. El texto es, con pocas variantes, el que sirvió para hacer una ponencia en las Jornadas sobre Los Jóvenes y el deporte, enmarcadas en los actos del décimo Aniversario del INEF.

#### Factores que condicionan la práctica deportiva

Son muchos y se interrelacionan constantemente. Hemos escogido algunos a fin de ver cuales son sus efectos en los jóvenes barceloneses y sus prácticas.

##### a.- El sexo

El sexo es, en este momento, uno de los factores más determinantes a la hora de practicar, o no, deporte. Ya a nivel escolar las diferencias son grandes: un 70,5% de chicos hacen deporte frente al 29,5% de chicas. En el deporte federado las cifras son más distantes todavía, la proporción es del 78,3% de chicos y del 21,7% de chicas practicantes. Y en actividades concretas se mantienen a un nivel similar: en la carrera popular de El Corte Inglés (con más de 50.000 participantes) había un 77,3% de chicos y un 22,7% de chicas; en la Travesía del puerto de Barcelona participaron un 70,2% de chicos y un 29,8% de chicas. Tan sólo si se trata de actividades que toman un aire más recreativo y con un mayor componente de relación social, como pueden ser los encuentros deportivos organizados en el verano por el Ayuntamiento de Barcelona o la Dirección General de la Juventud de la Generalitat catalana, las proporciones tienden a igualarse: 52,9% de chicos y 47,1% de chicas en el primer caso y 66,2% de chicos y 33,8% de chicas en el segundo.

Las chicas, como se puede ver, parecen no encontrar tantos aliados en la práctica deportiva, tal vez porque esta ha tenido desde siempre un marcado carácter masculino. La misma sociedad sigue empujando a los representantes femeninos hacia actividades que considera más propias de su sexo. Y, si acaso las introduce en el mundo del deporte —por ejemplo, en la escuela— veremos que no tienen tanta variedad de opciones como los chicos. Hemos de constatar que las chicas, cuando se hacen mayores, suelen optar, mayoritariamente, por un tipo de práctica deportiva menos competitiva y tradicional, pero nos queda la duda de si esto hubiera sido también así si se las hubiera formado deportivamente de otra manera.

##### b.- La edad

Las edades de máxima actividad deportiva corresponden al periodo

comprendido entre los 16-17 años. Este hecho apareció tanto en los datos relativos a los deportistas escolares como en el tratamiento de las actividades puntuales antes mencionadas (carrera popular, etc). Por lo que respecta al deporte federado, no es tan claro este momento, dependiendo del tipo de deporte que se considere. Los resultados del vaciado de las cuestiones de tipo deportivo de una encuesta sobre valores básicos de los jóvenes —pasada a un millar de jóvenes barceloneses dentro del mismo *Proyecto Joven*— confirmo que entre 16-17 años era el punto más alto de actividad respecto a la práctica del deporte.

Por otra parte, hemos podido ver que la actividad disminuye considerablemente a partir de los 18-19 años. Si antes hemos hablado de sexo, ahora podemos decir que también éste influye en este punto: las chicas tienden a abandonar antes la práctica, ya sea habitual o relativa, del deporte. A nivel general, tanto en los chicos como en las chicas —aunque más acusado en el caso de ellas— podemos apuntar que se observa una pérdida progresiva de interés hacia el tipo de deporte que se ha estado practicando. También hay que tener presente que, por su entrada en el mundo adulto, se abren al joven otras muchas posibles formas de ocupar el tiempo libre. Es en este momento cuando el joven pasa a otro apartado de su vida: deja la escuela y, o bien sigue estudiando (Universidad, carreras de enseñanza superior...) o bien pasa a formar parte del mundo de los trabajadores o de los parados. Tanto en uno como en otro caso el joven cambia de ambiente, deja a buena parte de sus compañeros de siempre y conoce nueva gente, que puede tener otros intereses. Esto puede implicar una ruptura con el tipo de actividades que desarrollaba hasta entonces entre las que se incluían, o no, las de tipo deportivo.

A veces los jóvenes no abandonan definitivamente el deporte, si lo habían practicado en la escuela, pero pueden ciliar de deporte. La oferta más diversificada o el posible rechazo de lo que habían hecho hasta entonces pueden ser algunas de las causas de que se produzca este cambio. O puede seguir vinculado a la actividad física, pero de una manera muy diferente: como espectador; pero esta es otra cuestión.

##### c.- El estado civil

Este es otro factor que parece tener ciertamente relación con el nivel de práctica deportiva. Aunque quizá afecta relativamente a pocos jóvenes, suele ser coincidente, más o menos, con la edad que hemos

visto que era crítica de cara a la continuación en el mundo de la actividad física.

En nuestro estudio se ha podido ver como la práctica disminuía si los jóvenes eran casados y también, pero no tanto, si estaban separados. Probablemente (la encuesta no lo planteaba) el tener o no hijos haría variar también las proporciones. Las chicas (otra vez el sexo) se veían mucho más afectadas por el cambio de estado que los chicos.

##### d.- Las ocupaciones principales

En cuanto a las ocupaciones principales de los practicantes habituales de algún deporte en la mencionada encuesta, el estudio lo era en un 59,7% de los casos. La proporción de practicantes habituales que trabajaran, fuesen parados o no entrasen en ninguna de las tres categorías, era mucho menor.

Respecto a los practicantes relativos u ocasionales, los porcentajes variaban un poco. Aunque en las chicas predominaban las estudiantes (50,9%) por encima de las demás categorías, entre los chicos la proporción entre estudiantes, trabajadores y parados que dedicaban algún tiempo al deporte, era más igualada (37%, 26,9% y 19,6%, respectivamente).

Esto confirma que es la escuela o, más exactamente, la época de estudiante, la que da más opción al joven para poder practicar algún deporte. La entrada en el mundo del trabajo o del paro representa un freno de la práctica deportiva regular.

##### e.- El lugar de residencia

La importancia de este factor es grande, por diversas razones: una, por el hecho de que según el lugar de residencia se dispondrá ya o no de unos equipamientos que posibilitarán unas prácticas deportivas determinadas. Y, junto con esto, no podemos olvidar que el lugar de residencia de los jóvenes suele estar en función de su nivel socio-cultural o, mejor dicho, de el de su familia; este punto tiene muchas implicaciones entre las que destaca su capacidad de moverse más o menos para poder alcanzar los objetivos que se propongan. La influencia del entorno físico, cultural y familiar suele ser determinante de cara a que los jóvenes practiquen o no algún deporte, y también a la hora de escoger el tipo de deporte, como veremos más adelante.

En nuestro estudio partimos, llegados a este punto, de la clasificación que habían hecho Bonal y Costa de los barrios barceloneses,<sup>1</sup> teniendo en cuenta toda una serie de variables como por ejemplo la categoría socio-profesional, la proporción de propietarios por núcleo de habita-

ción, la escolarización de los jóvenes de 17 a 19 años... siendo estos criterios de diferenciación parecidos a los definidos por Augustin<sup>2</sup>.

Dos de los distritos acomodados de Barcelona, el del Ensanche, Distrito II y Sarriá-St. Gervasio, Distrito V fueron los que dieron un mayor número de practicantes habituales, así como las proporciones más elevadas de práctica femenina. Esto parece confirmar resultados de estudios parecidos hechos en el extranjero como los de Hendry<sup>3</sup>, que ya se encontró con que las clases sociales no manuales suelen estar asociadas a la práctica deportiva tanto en la escuela como en el tiempo libre.

De manera curiosa, entre los distritos con mayor número de practicantes relativos u ocasionales, salieron dos de los calificados como de bajo nivel, St. Martín de Provençals, Distrito X, y Horta-Guinardó, Distrito VII, acompañando otra vez al Ensanche. Como justificación de este hecho podríamos decir que puede haber por un lado, un cierto déficit de instalaciones deportivas en los barrios mencionados que dificultan la práctica habitual. Esto puede ser paliado con relativa facilidad por los habitantes del Ensanche que, por su mejor situación económica, puede permitirse practicar en otros equipamientos, lejos de su entorno inmediato, lo cual es más difícil de conseguir por parte de los jóvenes de los otros dos distritos. De todas maneras, las diferencias —como veremos más adelante— vienen marcadas también por el tipo de práctica, los deportes que se practican en las diferentes categorías de distritos.

Finalmente, los distritos con mayor proporción de no practicantes, considerando el conjunto de los encuestados, coincidían con los de baja calificación: St. Martín de Provençals, Distrito X, Horta-Guinardó, Distrito VII, y Nueve Barrios, Distrito XVIII. Así mismo aquí se daba el más alto porcentaje de no participación femenina, lo cual se verá justificado, en cierta manera, cuando veamos los deportes que se practican.

#### f.- El asociacionismo deportivo

El hecho de pertenecer o no a alguna entidad de tipo deportivo podía tener también influencia en la práctica de los jóvenes. Al fin y al cabo hay una serie de consideraciones que hay que tener en cuenta respecto a este punto: alguno de los estudio consultados<sup>4</sup> hablaba de que las entidades deportivas eran rechazadas por algunos jóvenes que las consideraban demasiado cerradas, dedicadas a la práctica de deportes tradicionales y básicamente enfocadas a la parte com-

petitiva de estos. Además, el hecho de pertenecer a alguna entidad o club suponía normalmente un gasto económico que no siempre podían permitirse los jóvenes.

Los resultados obtenidos fueron, al fin y al cabo, que un alto porcentaje de practicantes habituales estaba realmente asociado a alguna entidad (81,6% en el caso de los chicos y 64,6% en el de las chicas), siendo mucho más bajo el número de asociados entre los practicantes relativos y los no practicantes. Si nos fijáramos en el sexo se daba la circunstancia de que las chicas tenían un porcentaje más alto de asociación en las categorías de practicante relativo o no practicante, respecto a los chicos. Verdaderamente, este es un dato curioso. Muchas veces las chicas, aún estando asociadas a alguna entidad deportiva, no practican deporte. Este hecho parece confirmar la hipótesis de que un aspecto muy importante para las chicas es el de las relaciones sociales que pueden encontrar mediante el deporte o, en el caso que nos ocupa, a través de su pertenencia a alguna entidad deportiva. Seguramente son los maridos, los padres, los hermanos... los que hacen deporte. Pero ellas no.

Otro dato curioso era que se observaba una cierta reanimación en el grado de asociacionismo de los chicos de 22 a 24 años. Practicantes relativos o no practicantes, que se correspondería con la que se daba viendo la práctica deportiva relativa en este grupo de edad. El hecho de haberse establecido humana y profesionalmente una parte de los jóvenes, al menos, pueda ser lo que propicie este aspecto.

#### g.- las manifestaciones deportivas masivas o la creciente importancia del hecho social en el deporte joven

Por último, respecto a los factores condicionantes de la práctica deportiva, quisimos comprobar si realmente se podía dar la circunstancia de que los jóvenes no se fijaban tanto en la parte competitiva como en la recreativa o de relación social que puede comportar la actividad física.

A fin de evaluar esto de alguna manera, recurrimos a ver qué jóvenes eran los que afirmaban haber corrido en la carrera popular que organiza anualmente el Área de Juventut y Deportes del Ayuntamiento barcelonés.

Entre los jóvenes que practicaban deporte habitualmente, un elevado porcentaje había tomado parte en la carrera (un 71,8% de los chicos y un 67,9% de las chicas). Ahora bien, los porcentajes de participación en la carrera de practicantes

relativos y no practicantes, tanto chicos como chicas, también eran relativamente altos.

Eso hace pensar que tal vez hoy los jóvenes sí valoran, tanto o más que la misma actividad física, el hecho de la comunicación, de la relación social y de solidaridad que puede establecerse durante su ejecución. Las carreras populares y otras manifestaciones de actividad física a nivel de masas suelen dar opción a participar a todo el mundo, no se espera que haya un rendimiento por encima de todo... se convierten en una especie de fiesta animada y colorista, a la que se puede asistir con los compañeros, parientes, amigos...

#### Deportes practicados: un gusto creciente por las nuevas prácticas

Hablaremos ahora del tipo de deportes que practican los jóvenes a diferentes niveles: escolar, federado... viendo las diferencias existentes en cada caso, para acabar desvelando sus intereses reales en unas encuestas.

#### a.- Deportes en la escuela: la tradición se impone

Antes hemos mencionado el hecho de que parecía la etapa escolar el momento de más actividad deportiva. Ahora bien, el tipo de deporte que se practica en la escuela —dejando de lado las clases de educación física, que pueden tener otro aspecto— bebe de las fuentes más tradicionales. El deporte de los adultos (el deporte espectáculo) se disfraza un poco, se le pretende dar un tono educativo, y se introduce en el mundo escolar. Se establece aquí también una clara diferencia según el sexo de los practicantes. Los niños podrían acceder (durante el curso 1983-84) a la práctica de once deportes, pero las chicas se veían limitadas a competir en seis.

Como podeis ver, y en los dos casos, la limitación es bastante patente. Y parece que se quiera ir preparando a los chicos y chicas (sobre todo a los primeros) de cara a un posible paso, no muy lejano, al mundo del deporte federado.

El tipo de deporte practicado por los chicos y chicas, a este nivel escolar, refleja también claramente muchas veces su procedencia social, o el tipo de escuela a la que asiste. Así, hay una serie de deportes reservados prácticamente a escuelas de nivel socio-económico alto, ya sea por el peso económico que comporta hacer o mantener las instalaciones, o porque son deportes más adaptados a una clase social concreta. Otro parámetro que permite distinguir a las escuelas de nivel económico alto de las demás, es el número de equipos

que presentan a las diferentes competiciones. Tan sólo en algún deporte, el fútbol sala, por ejemplo, las escuelas menos favorecidas pueden competir —en número de equipos— con los de alto nivel.

Los deportes preferidos por los escolares, entre los que pueden practicar, son aquellos que viven más en su vida cotidiana a través de los diarios, la TV... La escuela, por otra parte, también los apoya dado que —a excepción del fútbol— no requieren material ni instalaciones muy sofisticadas.

#### b.- Más variedad en el deporte federado

Pero ¿y si el chico/a quiere jugar al tenis? ¿O si es tan bueno jugando a basquet que parece que la escuela se le hace pequeña?. En cualquiera de estos casos puede recurrir al deporte federado afiliándose para ir bien (y si puede) a un club o entidad deportiva. Las opciones que se presentan en este campo son mucho más diversificadas. Nuestra consulta se extendió a las cuarenta y dos federaciones existentes y no es preciso decir que muchas de ellas agrupan diferentes tipos de prácticas deportivas.

Si hemos de hacer caso de las cifras aportadas por las federaciones el número de jóvenes barcelonenses que están apuntados es, verdaderamente, espectacular. Fueron, en total, 85.674 los jóvenes deportistas federados censados. Esto representa el 32,2% de los jóvenes barcelonenses. Siguiendo con las diferenciaciones en función del sexo, la proporción aumenta si nos referimos a los chicos (un 49,7% del total) y disminuye hablando de las chicas (un 14,2%).

El número de deportes que practicaba cada sexo también era —como en el caso escolar— diferente. Los chicos llegaban a practicar cuarenta y uno, frente a los treinta y cuatro de las chicas.

Tanto en un sexo como en otro, el deporte con más número de practicantes era toda la gama de artes marciales. Una serie de factores pueden explicar este fenómeno, impensable quizá hace unos años: por un lado pueden ser incluidos en lo que llamamos nuevas prácticas, también es preciso decir que en Barcelona han proliferado últimamente todo tipo de gimnasios y locales donde se imparten estas prácticas —la demanda en este aspecto es muy fuerte— y que todo el mundo que pasa por allí ha de federarse. Finalmente, no es ajeno a este gusto por este tipo de prácticas de defensa personal el ambiente de inseguridad que se está haciendo más patente cada día...

Aparte de esta coincidencia inicial, el tipo de deporte preferido por las

chicas variaba respecto al preferido por los chicos. Las chicas parecen adaptarse mejor a los deportes que no impliquen demasiado el aspecto competitivo y que puedan ser practicados sin problemas con un compañero/a. Ver tabla I.

#### *c.- Las nuevas prácticas ganan adeptos entre los jóvenes*

La variedad de opciones que ofrecía el deporte federativo parecía poder cubrir con creces la demanda existente entre los jóvenes. Pero esto no pareció ser todo cierto una vez que ordenamos los datos de la encuesta hecha al millar de barceloneses.

Si, a primera vista, la tabla de deportes practicados por estos es más corta que la referida a los jóvenes federados, lo cierto es que la diversidad o la especificidad en la selección de los deportes es más grande en la primera. Además, en ella se incluyen actividades deportivas que no aparecían en la tabla de deportes federados y faltan algunos de éstos (aunque no los más tradicionales) o se ven desbancados por las nuevas prácticas. El orden de preferencias ha variado sensiblemente... Tabla II.

El deporte tradicional, aunque domina todavía, se ve, poco a poco, cercado y arrinconado por estas actividades físicas de nueva hornada. Los jóvenes no dan ya tanta importancia a los valores que la práctica de los deportes que habían aprendido en la escuela comportaban. Incluso, en cierta forma, los rechazan por el hecho mismo de haberlos practicado en aquel contexto. Esto ya se había dejado ver, timidamente, en la tabla de preferencias dentro de los deportes federados. Es, como decíamos, una de las posibles razones de la total hegemonía de la práctica de las artes marciales, por ejemplo.

El deporte que permite sentirse ágil y distrae a la vez. El que propicia el contacto con la naturaleza y permite hacer amigos... Este parece ser el más valorado. Incluso deportes que tienen aceptación aparentemente por su aspecto competitivo, como por ejemplo el fútbol-sala, esconden detrás suyo todo el ambiente de equipo, de solidaridad entre deportistas de muy variadas cualidades físicas, impensables por otro lado en el ámbito del deporte federado, de la competición en la que lo que interesa es ganar, sea como sea.

#### *d.- El lugar de residencia, todavía*

El tipo de deporte practicado por los jóvenes viene también condicionado, como hemos mencionado ya, por su lugar de residencia o su categoría socio-profesional. En nuestro estudio asimilamos los distritos barceloneses a tres catego-

rias sociales según sus habitantes mayoritarios: alta, media y baja. A partir de aquí pudimos comprobar que, según el tipo de deporte de que se tratara, su práctica mayoritaria era más o menos acusada en una u otra categoría.

La tabla II, es un buen reflejo de la diferenciación del tipo de práctica según la categoría de los distritos. Las posturas parecen, pues, bien definidas y podríamos decir que la reproducción del mundo de los adultos se hace bastante patente en esta distinción. Los jóvenes acomodados se dedican más bien a la práctica de deportes relativamente nuevos, en cierta forma minoritarios, que exigen material y pueden implicar desplazamientos para ser practicados en las mejores condiciones. Los jóvenes de clases más modestas enfocan su interés hacia la práctica de deportes de equipo o de otras actividades pero de tipo muy tradicional. Los gastos de material que suelen exigir son mucho más bajos y a menudo no se precisan instalaciones complejas y por tanto no hay que desplazarse en caso de no tenerlas al alcance. Así mismo suelen ser deportes en los que el esfuerzo se hace patente y que son susceptibles —o así lo creen sus practicantes, quizá porque así lo predicen los mass-media— de ser un vehículo de promoción social, en caso de tener éxito en su práctica.

De todas maneras, hay otra cuestión diferenciadora también observable. A medida que las clases más modestas o de nivel medio acceden a la práctica de deportes que hasta entonces eran privilegio de las altas, éstas se afanan en dejarlos de lado y fijar su interés en otras que sigan conservando este cierto aire elitista.

#### *e.- Los sueños de los jóvenes: buscar la aventura, un deseo*

Lo que hemos visto hasta ahora es la realidad con la que nos encontramos pero, ¿qué pasaría si se hicieran realidad los sueños deportivos de los jóvenes?

En una encuesta pasada a los jóvenes que tomaron parte en las estancias de vacaciones del Ayuntamiento de Barcelona, se les preguntó cuáles serían los deportes que querían practicar.<sup>5</sup>

Los resultados favorecieron, de manera absoluta a deportes que poco tienen que ver con los tradicionales o con los que los jóvenes han practicado en la escuela. El riesgo, la aventura, el contacto con la naturaleza y el esfuerzo individual caracterizan los deportes más elegidos por esta muestra de jóvenes.

Otra característica común a gran parte de los mismos es su escasa sumisión a reglamentos o normas,

y la relativamente nula importancia de la competición.

Esto parece confirmar que los deportes tradicionales, a pesar de que cuentan todavía con mucha aceptación entre los jóvenes, se están cuestionando cada día y que la juventud busca toda clase de alternativas a estas actividades físicas que parecen querer trabarla manteniendo valores de un pasado que en muchos casos rechaza. Algunos jóvenes intetan escapar del ambiente cerrado y tradicionalista de los clubs de siempre, reflejos fieles de lo que quizá vivieron en la escuela y prefieren agruparse con otros jóvenes de intereses coincidentes.

El deporte entendido como recreación está llegando a nuestro país y va dejando huellas como ésta que hemos comentado.

### **Conclusiones**

#### *a.- la oferta deportiva a los jóvenes barceloneses*

De una forma muy breve queremos hacer algunas puntuaciones sobre la oferta deportiva que se hace a los jóvenes.

Desde las instituciones o a través de iniciativas privadas o con cierta vinculación institucional, se ofrece al joven posibilidades de practicar deporte.

Quizá las instituciones cuiden más la oferta de deporte más tradicional, que piensan que tiene un grado de aceptación y demanda más alto, pero ya hay algún intento de dar opción a los jóvenes de poder practicar alguno de los deportes que parecen preferir. Lo que pasa es que, estos intentos de posibilitar la práctica de deportes con aspecto más bien recreativo a todos los jóvenes que quieran hacerlo, quedan finalmente limitados a grupos más bien reducidos, casi siempre por falta de recursos, materiales o humanos, con lo cual no se puede supervisar como sería necesario una fuerte demanda que parece hacerse patente.

La oferta privada podríamos decir que tiene dos vertientes fundamentales: la tradicional —de clubs adheridos a federaciones mayormente— y la relativa-comercial, en la que se incluyen desde complejos deportivos en los que se puede acceder a prácticas muy variadas, hasta centros especializados en un determinado tipo de deporte, ya sea o no de moda.

En ambos casos la afiliación es más o menos costosa y eso limita la clase de jóvenes que puede tener acceso.

Las instituciones, por otro lado, propician al joven otros medios para relacionarse, más directamente, con la práctica deportiva. Los jóvenes pueden actuar así, tanto si

siguen siendo practicantes o no, como monitores, árbitros o jueces, entrenadores, deegados de equipos, directivos... La escuela es un sitio donde se da muy a menudo esta circunstancia y este hecho suele representar una cosa muy positiva, en general, para los jóvenes: se les suele dar aunque sea una retribución mínima por su trabajo y no quedan desconectados de este mundo escolar que los había acogido hasta el momento. Así mismo, desde otras instituciones se ofrece la posibilidad de acceder a titulaciones en el ámbito deportivo que pueden suponer un incentivo para los jóvenes y ayudarlos incluso a encontrar trabajo en el mundo de la actividad física.

Visto todo esto y los resultados obtenidos en la primera parte del trabajo, donde hemos constatado el fuerte empuje de las nuevas prácticas entre los jóvenes sin que parezca peligrar todavía la hegemonía de los deportes de tipo tradicional, podríamos hacer un toque de atención sobre algunas cuestiones destacables.

Los jóvenes, en general, tienden a mimetizar el mundo de los adultos, por los que a prácticas deportivas se refiere, como mínimo.

Estas prácticas vienen condicionadas por un conjunto de factores; si los interrelacionamos podemos dar con bastante aproximación la clave del comportamiento deportivo de los jóvenes.

La mujer, las chicas en este caso, dejan el deporte un poco de lado ya desde la escuela, pero quizá no sería así si el deporte escolar tuviera un aire más recreativo, no tan centrado en la competición.

Ya que hablamos de grupos concretos dentro de la globalidad del concepto de jóvenes, hay que mencionar al de los jóvenes parados. Hemos visto como éstos, incluso disponiendo de mucho tiempo libre, se dedican muy poco a la práctica deportiva. Entre las posibles razones podemos señalar: la no coincidencia horaria con el tiempo de abertura de las instalaciones, la falta de posibilidades económicas que limitan su campo de acción... Sería preciso afrontar seriamente este punto ya que tan sólo, quizá, el hecho de poder asistir a cursos, tanto de promoción de deportes como de monitor, etc. podría colaborar para hacerlos afrontar el futuro con más optimismo y aumentar sus recursos.

## UN INSTRUMENTO DE ANÁLISIS PARA LOS PROFESIONALES

El deporte como instrumento de desarrollo personal

Jean Paul Callède



La exposición que sigue contiene tres ejes esenciales. Define, primeramente, varias características del ocio deportivo de los jóvenes en relación a diversas iniciativas recientes. Propone, después, algunas reflexiones globales sobre el tema de la significación cultural del deporte. En fin, se esfuerza en precisar el sentido de un estudio-acción interesado en la animación de los jóvenes en su marco de vida cotidiano.

### Algunos aspectos de un deporte para todos

El ocio deportivo de los jóvenes, al menos en su forma actual, está todavía poco estudiado. Sin embargo, muestra características interesantes.

### Una diversificación de la animación deportiva

Desde hace algunos años ya, han nacido nuevas formas de animación deportiva. Los equipamientos socio-culturales proponen actividades al aire libre, en plena naturaleza y/o de expresión corporal. Ciertas federaciones o asociaciones tienen en cuenta aspiraciones a las que no puede siempre responder el tipo de organización de los clubs "tradicionales". Las prácticas libres -o autodirigidas- se multiplican. Igualmente, se dirigen diversas animaciones deportivas durante el verano a los jóvenes en algunas grandes ciudades francesas, en particular en el seno de sectores "sensibles" (grandes colectivos, medios populares o proletarios). Estas acciones, impulsadas desde 1982, son extendidas cada año a otros departamentos y tienden también a prolongarse durante otras épocas del año.<sup>1</sup>

Estas operaciones se inscriben globalmente en el proyecto social de un verdadero deporte para todos.

### Hacia una equiparación social de las posibilidades

Desde el verano de 1982, diversas animaciones deportivas para los jó-

venes son propuestas en los medios de vida cotidianos. Estas son puestas en práctica por iniciativa directa de los ayuntamientos y asociaciones y estimuladas por el Estado.

Estas animaciones marcan un cambio fundamental de perspectiva que se expresa a varios niveles.

Los textos ministeriales<sup>2</sup> insisten en la apuesta social que representa esta apertura hacia las poblaciones de jóvenes más bien desfavorecidos. Las medidas preconizadas tienden a privilegiar en lo sucesivo los espacios socio-geográficos periféricos. Además, muestran en el plano de la interministerialidad, la voluntad de considerar de manera más global la integración social de las personas, y en particular la inserción de los jóvenes (participación en las animaciones deportivas, adquisición de responsabilidades, sensibilización para la formación pre-profesional, etc...). Un programa tal muestra pues un cambio en la dinámica de la oferta cultural y deportiva, y esto, en beneficio de la periferia sobre el centro.

Los dos decenios precedentes pueden ser caracterizados por una sectorización de instituciones educativas. Hoy se comprueba a la inversa, para los espacios afectados, una globalización de la animación al nivel de programas, llevados a cabo ("jóvenes voluntarios", "16-18 años", Proyecto de acción Educativa, "Vacances et loisirs pour tous", "Prevención verano 83, 84",...) y colaboraciones institucionales que los implican.

### Nuevas perspectivas de animación

Las animaciones deportivas en los municipios, a nivel de barrio o de gran colectivo, son otros tantos testimonios de "un deporte abierto a la vida". Se apoyan en los recursos locales existentes: clubs, asociaciones deportivas, culturales o del marco de vida, equipamientos socio-culturales, equipos de prevenciones, servicios municipales, sector escolar...

Se ha pensado mucho tiempo que el individuo debía obligatoriamente -e inmediatamente- estar a la medida del deporte. Actualmente, las estadísticas sociológicas muestran el carácter demasiado segregativo de tal ambición.

También ha sido preciso considerar más modestamente un deporte a la medida del individuo, en particular en los medios sociales más desprovistos y caracterizados, bajo muchos aspectos, por un proceso de desapropiación cultural y una pérdida de identidad social. ¿Cómo se efectúa, para este otro cambio de perspectiva, el ajustamiento de la "oferta" a la "demanda" recreativa?. La animación deportiva pro-

puesta en medio abierto es esencialmente de iniciación y descubrimiento (animación centrada en el grupo y/o la relación con la naturaleza) y no directamente en la técnica (animador especialista de actividad, práctica competitiva). El ocio activo y recreativo está fundado en una pedagogía de la "prueba" (en el sentido simbólico del término) y del éxito, valorizante para el joven. En la práctica, no es evidente que las formaciones y diplomas de animación que confirman el saber de los animadores sean siempre, en sí mismos, los más adaptados a la demanda de estos usuarios jóvenes o adultos.

### El deporte como campo de expresión cultural

Considerado mucho tiempo como una forma poco "ejemplar" de la cultura, el deporte sufre hoy del exceso contrario. Es proclamado como eminentemente cultural, pero los propósitos desarrollados no son, sin embargo, ni evidentes ni verdaderamente demostrativos, a excepción de ciertos trabajos, en particular los de M. Bonet y B. Jeu.<sup>3</sup> La práctica deportiva favorece el aprendizaje del grupo y el de la autonomía personal. En el mismo movimiento, permite al joven proyectarse en el futuro: formulación, puesta en práctica, y realización de un proyecto individual o colectivo, por la interiorización de la obligación, entendida en el sentido más elevado. En este sentido, el compromiso es sinónimo de libertad. Además el deporte se caracteriza igualmente por una relación privilegiada con la creación y la imaginación. Se impone como un campo esencial de expresión cultural. En sus formas menos acabadas, por el contrario, la actividad física o deportiva se encuentra considerablemente limitada en su pretensión cultural. La libertad de compromiso y de creación, la relación con la imaginación, con el grupo, no están o están muy poco expresadas.

### El deporte: pluralidad y/o unidad de expresión

Hemos examinado la cuestión dos veces. ¿La práctica deportiva se ordena en relación a uno o varios modelos normativos? ¿En qué condiciones el deporte es expresión cultural?. Es indispensable, en nuestra opinión, distinguir diferentes "modelos" pedagógicos que entran en el campo de las actividades físicas y deportivas. Cada uno de ellos, en la perspectiva de una acción educativa, procede de un ajustamiento al nivel de aspiración, o polo de interés, en el horizonte psico-sociológico de una población (de jóvenes) dada. Pero, lo que deben tener en común es ser por-

tador para el joven, y al menos virtualmente, de una condición de progreso y de adelanto de sí,<sup>4</sup> y por ello, de una auténtica expresión cultural. Potencialmente al menos, la actividad física y deportiva verdadera es portadora de una expresión más completa, más acabada, que no excluye nunca ni la alegría o el placer, ni la emoción. De hecho ¿hay verdaderamente varias maneras de "hacer deporte"?. A este nivel, las falsas alternativas del tipo "liberación/alienación" para el deporte, directividad (y "prohibición")/no directividad (y "libertad"), "placer/fastidio", etc., están relegadas al capítulo de las malas disertaciones.

No es cuestión, desde un punto de vista más general, de negar que la sociedad deportiva se inscriba en el contexto económico y político de la sociedad global; incluso se han cometido algunos excesos "en nombre del deporte": drogadicción, violencia, racismo... Retengamos que cada realización tiene probablemente su parte oscura, pero no es cuestión de tomarla por aquella.

### Las condiciones sociales de la práctica

Es indispensable precisar las formas de animación deportiva que contribuyen con sus orientaciones, a favorecer la emergencia entre los jóvenes de una conducta responsable. En este sentido, se hablará de un acercamiento "voluntarista" de la animación de los jóvenes. Es otra dimensión, sin embargo, que marca un límite o una contención objetiva a su puesta en práctica. Queremos hablar del nivel de estructuración del marco de vida cotidiano en el que, por una parte, el joven realiza su ajustamiento a la sociedad, su inserción social. Se puede señalar, con las precauciones de costumbre, una correspondencia entre las prácticas sociales y culturales de los jóvenes y las características socio-geográficas de las áreas de residencia en las que viven (barrio residencial o popular, gran colectivo...). En esta perspectiva, las ventajas, para los jóvenes procedentes de los medios residenciales, como los handicaps, para los jóvenes procedentes de los medios populares, son acumulativas. La fuerte densidad de población, el gigantismo arquitectónico de las viviendas colectivas, la carencia de equipamientos cercanos, el bajo nivel económico de las familias, la cohabitación interétnica, las trayectorias residenciales de las parejas, la baja disponibilidad de los adultos (animadores desinteresados potenciales), la insuficiencia del desarrollo asociativo, etc., son otros tantos obstáculos para la comunicación y la parti-



cipación social. De hecho, el desarrollo de la vida asociativa local, la apertura de equipamientos socio-culturales en Casas para Todos, la participación de los residentes en la animación, etc., no pueden desarrollarse verdaderamente más que a partir de un cierto umbral de estructuración del marco de vida y "de equilibrio" de la regulación social.

#### Para un estudio-acción

No utilizamos esta expresión para ceder a cualquier efecto de moda. Se trata más bien de definir los lineamientos de una situación concreta<sup>5</sup> teniendo en cuenta los conocimientos de las ciencias sociales, y llevados por un espíritu de colaboración que asocia a todos aquellos que se interesan en estos aspectos del fenómeno deportivo.

#### La exploración sociológica

El discurso mantenido sobre el deporte es muy a menudo paralizado por el no reconocimiento de las clases sociales y sus especificidades culturales. Hablar del hombre en general -del joven- viene a promover un discurso ideológico modelado por la ignorancia de los intereses partidarios o de simples a priori. La sociología, rompiendo radicalmente con esta perspectiva, es empujada al conocimiento de las dinámicas culturales que caracterizan los medios sociales y/o los grupos de edad. Las "culturas" deportivas -o simplemente corporales- de los individuos aparecen muy marcadas por el peso de las trabas sociales: marco de vida, modo de sociabilidad, condiciones de trabajo, obligaciones domésticas, posibilidades económicas... Incluso, la imagen del cuerpo y sus diferencias de sexo, profundamente arraigadas en sus papeles, están fuertemente determinadas por el medio social de origen. Estos datos constituyen una base indispensable para llevar a cabo, si no pedagogías activas, al menos prácticas educativas instruidas.

Los conocimientos de las ciencias sociales conducen a admitir la existencia de varios universos deportivos socialmente diferenciados y en la continuación de algunos trabajos,<sup>6</sup> nos parece útil proponer una tipología interpretativa de los indicadores culturales (ver cuadro en la versión catalana). Su presentación figurada esta guiada por una triple preocupación de claridad, de concisión y de exhaustividad. Hemos retenido cuatro dimensiones relativas a la integración escolar o profesional, a la actitud (psicología social y estructuración del espacio

y de la temporalidad) y a los componentes pedagógicos.

La "tabla" así elaborada se aplica esencialmente a los 13/25 años. Para diversos índices, hemos simplemente mencionado los dos extremos, tanto más cuanto que algunos de ellos no están distribuidos siempre en escala.

El cruzamiento de estos ejes determina los "espacios de atributos" (I, II, III, IV) que asocian los (algunos) indicadores a índices contenidos en los diferentes registros. Las casillas de trazo discontinuo corresponden a conjuntos vacíos o tipos "aberrantes".

Las casillas intermediarias (incompatibilidad relativa o radical entre diferentes indicadores), por el contrario, corresponden a una dispersión posible de algunos indicadores o a las latitudes de evolución de ciertas situaciones de animación deportiva.

El público de jóvenes de las animaciones-vacaciones, llevadas al medio (s) urbano (s), se inscriben, por lo general, en "el espacio IV".

Se trata de comprender esta construcción como un sistema abierto y susceptible de soportar modificaciones en función, por ejemplo, de contextos institucionales, grupos de edad y públicos considerados.

#### El desarrollo de los estudios finalizados

El sociólogo no tiene la pretensión de dar al pedagogo -el enseñante, el animador- el alfabeto de su trabajo profesional.

Este paso no tendría sentido y revelaría rápidamente sus límites. Al contrario, se trata de examinar una otra articulación de los conocimientos: la práctica pedagógica que integra en sus estrategias educativas algunos elementos despejados por la sociología y permite alimentar recíprocamente el conocimiento científico. Más allá de las intervenciones puntuales que abren, incontestablemente, vías de reflexión y acción, hay la necesidad de comprometerse a llevar a cabo estudios finalizados, a nivel de municipio o de sector de residencia, que asocien también a los representantes locales de los ministerios interesados: vivienda, entorno, juventud y deporte, educación, solidaridad, etc.

#### Los jóvenes: animación deportiva y vacaciones activas

Volvamos sobre este aspecto importante de la animación deportiva de los jóvenes.

El momento de las vacaciones plantea numerosos problemas en las aglomeraciones. Los equipamientos públicos son siempre ac-

cesibles o adaptados a la demanda social, a las necesidades de este período. El "rechazo" y la "ignorancia" de las estructuras existentes que demuestran los niños y los adolescentes, deben incitarnos a interrogarnos sobre las condiciones sociológicas institucionales y técnicas de desarrollo de un campo de animación que se impone a la realidad, a pesar del peso de algunas costumbres y mentalidades. Incluso, hay que aclarar los prolongamientos posibles y deseables de estas animaciones-vacaciones (animación permanente y frecuentación de los equipamientos cercanos, concertación entre los diversos focos de animación social, socio-cultural o deportivo del sector, lugar de la institución escolar y papel de los enseñantes...). Las apuestas sociales, ligadas a la colocación de estas animaciones, son al menos de dos tipos: se trata de proponer estructuras eficaces para la práctica del deporte por todos, y para todos; por el contrario, y es el segundo punto, no es cuestión de dejar creer que el deporte y el sector asociativo que lo anima constituyen un remedio milagroso que permite resolver ciertas tensiones o contradicciones sociales "ocupando a los jóvenes" en actividades deportivas.

#### Conclusión

Hemos propuesto un acercamiento sociológico del tema, entre otros posibles. Subrayemos, por otra parte, el carácter, en todos los aspectos, investigador e interrogativo de aquél. Es evidente que varios aspectos merecerían, ellos solos, un análisis más detallado: forma de animación, encuadramiento pedagógico, áreas de animación y equipamientos deportivos, financiación...

Retengamos que la práctica deportiva permite la apropiación y la integración de las funciones complejas que caracterizan el proceso de individualización y de autonomía de la persona en el seno de la colectividad. Entre los jóvenes, la actividad deportiva está marcada por el paso de una función lúdica a una función más elaborada, fundada en la explicitación de un proyecto y la voluntad de realizarlo. Esta aspiración, no obstante, no se ejerce en el contexto social del que constituye, por una parte, un reflejo significativo. "Lo más frecuente es que al trabajo empobreciente corresponda un ocio de la misma naturaleza", escribe Joffre Dumazedier.<sup>6</sup> Es indispensable desarrollar las acciones de animación deportiva en la ciudad y en un ambiente familiar abierto para los jóvenes en vacaciones. Es una evidencia.

Esta determinación no debe por tanto dispensarnos de una reflexión que buscaría definir cual debería ser la organización de una sociedad que permita a todos los jóvenes abrirse culturalmente, es decir en plena responsabilidad de su ocio y su futuro profesional.

## Área técnico-profesional

### PROGRAMA DE E.F. PARA PACIENTES PSIQUIÁTRICOS AGUDOS

Vicente Martínez de Haro

Presentamos un trabajo realizado como profesionales de la educación física en un ámbito en el cual tenemos reconocida nuestra participación, nos referimos al ámbito de la salud, pero en la cual nuestra labor está habitualmente menospreciada. Realizamos un trabajo de educación física en un terreno muy delicado y que requiere de una mínima sensibilidad y de unas bases muy precisas.

He recalcado el actuar como profesionales de la educación física porque a veces el profesor de educación física, y otras los responsables de una determinada entidad le confunden con un terapeuta, y esta no es su función sino la de educador que participa en una terapia ejerciendo su estricta función, matiz que es muy importante destacar.

Lo que más interesa al profesor de educación física es como nos planteamos el trabajo, con que grupos de personas trabajáramos, en que encuadre se ha realizado y cuales han sido los resultados obtenidos. En cuanto a los resultados podemos calificarlos de inmejorables, pero advirtiendo que estos resultados son inseparables de la terapia general en la que se encontraba inmerso el paciente, es decir, el paciente realizaba un programa integrado, que más adelante comentaremos, entre cuyas actividades se encontraba diariamente la educación física y el resultado total de este programa pretendía la ubicación en la realidad de los pacientes allí ingresados y esto en definitiva se conseguía.

Entre las normas estrictas que creemos conveniente aplicar en todos estos casos y que nosotros hemos llevado a rajatabla se pueden citar como imprescindibles el tener una ubicación fija y característica, una hora fija y determinada, unos profesores determinados y un programa conocido. Debe existir a ser posible un lugar donde se realice siempre la educación física. Sobre sus características, diremos que lo más útil es un gimnasio pero en su carencia, una habitación amplia, un pasillo (como era nuestro caso) o en las habitaciones puede ser posible requiriendo solo del profesional encargado un poco de imaginación y teniendo como material desde el más sofisticado a no tener ninguno, teniendo en cuenta que este material o lugar no debe permitir ninguna posibilidad de autolesión o lesión a otros, puesto

que los enfermos con los que trabajamos pueden ser peligrosos. La hora debe ser siempre la misma y no se debe permitir bajo ningún concepto que esta se altere, en cualquier caso el profesor siempre debe estar a la hora en punto e incluso debe empezar la sesión aunque no acuda nadie y si llegasen tarde, estos pacientes realizarán aquello que se esté haciendo en ese momento y acabar a la hora en punto se haga lo que se haga.

Las personas que dirijan la actividad física deben ser siempre las mismas, conocidas por su actividad y no deben ausentarse salvo causa estrictamente necesaria o establecida de antemano por descanso (aconsejamos dos personas). Estas condiciones tan estrictas, deben ser así puesto que con ellas conseguimos encuadrar y fijar en la realidad a personas que habitualmente no lo están. Todo aquello que signifique variar va a descontrolar al enfermo como nos ocurrió inicialmente al tener un programa excesivamente dinámico.

Los pacientes psiquiátricos agudos es un grupo de personas que en un momento determinado presentan un brote de su enfermedad mental, es decir afloran toda su sintomatología psiquiátrica en un momento dado y el objetivo final de esta primera fase de tratamiento consiste en que reconozcan que están enfermos, en que consiste su enfermedad y como se trata, en ese momento se considera que están compensados y pasan a la fase de tratamiento ambulatorio. Por lo que se deduce que el tratamiento de enfermos agudos siempre es institucional puesto que no viven la realidad y por ello como decíamos antes, son peligrosos pudiendo llegar a lesionar a los demás o lesionarse ellos mismos.

Hemos señalado unas reglas de comportamiento y una sutil descripción de lo que son y representan estos enfermos, vamos a decir algo en cuanto al contenido de las sesiones de educación física; la educación física debe ser una educación física conocida, culturalmente aceptada, no impositiva dictatorialmente. Es decir, el profesor de educación física no debe añadir locura, todo aquello que descontrola y que es nuevo, evade, como ya hemos dicho, de la realidad a estos enfermos. Sabemos, los profesionales, que este tipo de pacientes, los factores que preferiblemente deben trabajar, son los factores psicomotrices (esquema corporal, lateralidad, equilibrio, relación espacio tiempo, coordinación general, coordinación final, pero culturalmente, en nuestra nación, así toda la población mayor de 18 años si les realizamos una programación

de ejercicios puramente psicomotrices, los encuentran como ejercicios elementales hechos para niños, y las personas pretendidamente adultas los rechazan. Nosotros como trabajamos preferentemente con jóvenes, utilizamos una gimnasia tradicional que encubría ejercicios de psicomotricidad, que ha sido una de las grandes conclusiones de nuestro trabajo; la programación de ejercicios para un grupo especial de personas debe tener muy en cuenta el ámbito cultural del cual provienen.

Quizás como advertencias previas, sean suficientes hasta aquí las explicadas, pero si en algún momento fuera necesario apostillar algún aspecto lo realizaremos en la descripción detallada del trabajo que ahora efectuaremos.

#### Marco terapéutico

Hemos dicho en la introducción que el paciente participaba de un programa completo de tratamiento del cual es muy difícil deslindar el éxito aislado de la educación física. Para hacer más entendible el proceso, vamos a explicar la secuencia por la que pasaban todos los pacientes:

En primer lugar, una vez que el paciente acudía a consulta y el médico indicaba su ingreso en la unidad de agudos, este paciente era recibido por las enfermeras y auxiliares que le asignaban una habitación (individuales en esta unidad y de máxima seguridad), le indicaban las normas por las que se regía la convivencia, le recogían sus pertenencias y le proveían de la ropa adecuada y en el aseo previo, entrando directamente a participar en la actividad que en ese momento se estuviera desarrollando que como decíamos antes no se interrumpían.

Las actividades que a lo largo del día se desarrollaban eran las siguientes:

9,00 Horas desayuno, aseo, medicación.

9,30 Horas visita del médico.

10,00 Horas Educación Física.

10,30 Horas ducha.

10,45 Horas laborterapia.

12,00 Horas grupo "Case work".

13,00 Horas comida.

13,30 Horas asistencia al médico de aquellos casos que son requeridos y contacto con los familiares.

14,30 Horas reunión del equipo terapéutico.

15,00 Horas siesta.

El equipo terapéutico estaba formado por un médico psiquiatra coordinador, un médico adjunto alumno de psiquiatría, dos ATS psiquiátricos, dos auxiliares psiquiátricos, un profesor de educación física y cuatro damas de sanidad militar. Hay que reflejar que el personal es mini-

mo, pero que aún así debe ser cuidadosamente escogido, incluido el personal de limpieza.

El equipo de educación física lo formábamos un profesor de educación física y un auxiliar con la dificultad que esto representaba por la escasa formación del auxiliar.

Todas y cada una de las actividades son competencia exclusiva de la persona o personas encargadas de ellas bajo la supervisión del médico coordinador, sin que puedan y deban producirse interferencias por otros canales.

Es importante que el profesor de educación física participe en el Case work y en las reuniones del equipo terapéutico. El Case work es un grupo donde se reúne el personal terapéutico, los pacientes y los familiares, y se discute todo aquello que sucede bajo la dirección de los médicos.

Es importante señalar que al profesor de educación no le debe preocupar la enfermedad que presenten los pacientes puesto que él se debe limitar a aplicar un programa basado en el movimiento y mucho menos poseer temor pues la normalidad es la mejor receta en el mundo de los locos (normalidad entendida como congruencia).

#### Características de los participantes en la actividad

Mayoritariamente el grupo ha estado constituido por hombres jóvenes, dándose los siguientes porcentajes, 99,9% hombres, 0,1% mujeres. Entre 17-21 años se encontraba el 90%, entre 21 años se encuentra el 5% y más de 30 años se encuentra el 5%.

La experiencia se llevó a cabo en el hospital militar central Gomez Ulla de Madrid y está explicada una serie de características especiales de estos enfermos como es la prevalencia de edad y sexo y el de no concurrir al hospital en la mayoría de los casos de una forma voluntaria, cosa fundamental para el tratamiento psiquiátrico en la vida civil. Además el movimiento de entrada y salida de enfermos se realizaba de una forma muy rápida.

Participaron alrededor de 500 pacientes en seis meses que duró la experiencia, con un promedio de 20 participantes diariamente, que en unos casos podía ser superior y en otros inferior. El tiempo medio de participación por persona era de 5 a 10 días.

El origen de los participantes era 35% de la unidad de agudos y el resto de otro personal hospitalizado (10% de interconsulta -pacientes con proceso mórbido demostrado y sujetos pendientes de peritaje-, 5% militares profesionales, funcionarios de la administración militar y familiares y 50% de contingente de tropa).

## Programa general de educación física

Existía un programa general destinado a todos los enfermos en general salvo aquellos que no alcanzarían el nivel mínimo a los que se realizaba un programa particular hasta que fueran capaces de integrarse en el grupo general. Los programas particulares eran tantos como casos problemáticos existieran que nunca eran más de cuatro, a estos efectos será necesario referirnos a los pacientes que presentaban un cuadro confusional pues su recuperación era espectacular. El objetivo general de la actividad al que tenían que llegar todos los enfermos era:

— Lograr una movilización total, integrada y armónica de los enfermos, logrando que entiendan, sientan y realicen los ejercicios.

Los objetivos específicos que nos marcamos fueron los siguientes:

### Cognoscitivos:

- Que el enfermo sepa los beneficios del ejercicio.
- Que el enfermo sepa dosificar el ejercicio.
- Que el enfermo llegue a conocer sus limitaciones y sus posibilidades frente al ejercicio.

### Afectivos:

- Que el enfermo sienta el efecto del ejercicio.
- Que el enfermo se comunique con los que le rodean.
- Que el enfermo viva su cuerpo.
- Que el enfermo adquiera la noción de movimiento.

### Psicomotores

- Que el enfermo realice los ejercicios propuestos.
- Que el enfermo sugiera sus ejercicios.
- Que el enfermo cree ejercicios.
- Que el enfermo imite movimientos.
- Que el enfermo valore su cuerpo y lo conozca.

En cuanto a las actividades, describimos las que finalmente adoptamos al cabo de un mes de trabajo, en el sentido que observamos que el crear ejercicios nuevos y cada vez diferentes que íbamos realizando los enfermos lo adoptaban como algo raro y que se salía de la normalidad, lo cual como hemos dicho antes les desestructura y acabamos por adoptar un modelo para la semana, variando según el día algún ejercicio pero solo ligeramente, buscando el beneficio psicomotor encubierta como actividad motriz pura.

Es decir, en estas actividades buscamos el acto motor innato, intentando el ajuste corporal, intentando la socialización y fomentando la creatividad. En concreto las actividades que realizábamos eran:

**Calentamiento:** Sistemático y unificado.

### Sesiones

— Lunes: ejercicios fundamentalmente por parejas.

— Martes: ejercicios individuales.

— Miércoles: juego con pelota.

— Jueves: ejercicios fundamentalmente de elasticidad.

— Viernes: trabajo en circuito.

**Ejercicios** suaves de vuelta a la calma.

**Relajación** simple en silencio.

### Ducha

Por supuesto se conserva el esquema tradicional del calentamiento, parte principal de la sesión y vuelta a la normalidad.

Descripción de las sesiones:

### Calentamiento: 5'

Carrera ligera en círculo por la habitación.

Carrera lateral sin cruzar las piernas y posteriormente cruzándolas. Luego cambio de sentido.

Parados, giros simultáneos y alternativos de brazos hacia delante y hacia atrás.

Giros de muñecas.

Giros de tronco.

Giros de cuello.

Flexión y extensión de codos y abrir y cerrar manos.

### 1ª Sesión: lunes

1. Abdominales por parejas: piernas entrelazadas y flexionadas, brazos cruzados en el pecho. Veinte veces.

2. Flexiones de brazos en la pared con oposición del compañero por la espalda. Cuarenta veces.

3. Flexibilidad pasiva: Sentados en el suelo, piernas extendidas, juntas, flexionar el tronco ayudados por un compañero.

4. Lucha: En cuclillas, empujarse hasta que uno caiga.

5. Ejercicios isométricos: Tirar de los brazos del compañero 5" cada vez, diez veces.

6. Oscilaciones de piernas apoyados en un compañero veinte veces cada pierna.

7. Ejercicios de cuello: por parejas, con oposición del compañero.

8. Abrir y cerrar manos diez veces por cada una de las personas que haya.

9. Por parejas, de pie, espalda contra espalda, unidos por los codos, flexionar el tronco y elevar al compañero.

10. Ejercicio de piernas realizando un pedaleo por parejas, en decúbito supino.

### 2ª Sesión: martes

1. Flexiones de brazos en posición de tierra inclinada veinte veces.

2. Flexiones de piernas, desde la posición de firmes

3. Lucha: cogidos de las manos y en posición de firmes, tirar hasta que uno se mueva.

4. Abdominales, piernas extendidas manos en la nuca. Veinte.

5. Carreras a caballo.

6. Carreras en cuclillas.

7. Cogidos por los brazos, espalda contra espalda, flexionar el tronco y elevar el contrario.

8. Elevación lateral del muslo, en posición de tierra inclinada lateral.

9. Posición decúbito supino, realizar pedaleo.

10. En posición decúbito prono, ejercicios de lumbares arqueándose lo más posible.

### 3ª Sesión: miércoles

Se realiza un juego de pelota. Se organizan dos equipos, pueden avanzar pasándose la pelota con la mano, pero a la hora de introducir la pelota en la portería debe realizarse con el pie.

### 4ª Sesión: jueves

1. Elasticidad, con una pierna extendida y la otra flexionada sentados en el suelo, flexionar el tronco hacia la pierna extendida con rebote. Diez veces a cada pierna.

2. Sentados en el suelo, con las piernas abiertas, extendidas, agarrando con las manos las puntas de los pies, flexionando el tronco.

3. Prueba de equilibrio: Prueba de Bakarínov.

4. Abdominales por parejas.

5. Carreras de carretillas.

6. Voltereta hacia atrás.

7. Voltereta hacia delante.

8. Realizar el clavo. Pino apoyando la cabeza.

9. En la posición de pie, elevar la pierna lo más posible.

10. Abrir las piernas, lo más posible.

### 5ª Sesión: viernes. Circuito

Ocho estaciones. Con treinta segundos de trabajo en cada estación y treinta segundos de descanso mientras se cambia de estación.

1. Elevar y bajar una silla. Las vees que pueda.

2. Flexiones de piernas desde la posición de firmes.

3. Ejercicio de lumbares.

4. Abdominales.

5. Saltos de pies juntos a una determinada altura.

6. Flexiones de brazos en posición de tierra inclinada.

7. Carrera sobre el terreno llevando las rodillas a la horizontal.

8. Abrir y cerrar manos.

Es imprescindible que todos los participantes se muevan aunque lo único que hagan sea circular por la sala, para evitar inmobilizaciones que contagien a otros enfermos y además puede ser un método para motivar a estos pacientes que tienden a la inmovilidad.

Determinamos que cada sesión tuviera diez ejercicios aunque no se realizasen los diez, para tener siempre ejercicios reservados.

Insistimos en que lo importante no es la realización formal de los ejercicios, sino la efectividad psicomotora que estos puedan realizar.

## Programas Específicos

Estos programas se realizaban para aquellos enfermos que no eran capaces de incluirse con un nivel mínimo de trabajo en el programa general. Entre ellos señalamos, dos confusionales, un débil mental con fobias intensas, un psicótico ciego, un esquizofrénico descorporalizado.

Los programas específicos se basaban principalmente con sus propios movimientos, ya que casi es imposible el mutismo kinético, convirtiéndose el propio movimiento además de un fin, en un medio.

En los confusionales que yacían en la cama inmóviles se entraba en contacto con ellos de una forma oral y simultáneamente por medio de sensaciones táctiles y de presión sobre el cuerpo. Si a estos estímulos respondía con alguna señal (siempre reaccionaron), procuramos que repita ese movimiento, primero tal y como lo hizo y posteriormente con la extremidad contralateral. Posteriormente vamos disminuyendo progresivamente los apoyos y aumentamos el nivel de complejidad. Logramos que se siente en la cama con los pies fuera de ella y que descienda apoyándose en la cama al suelo nuestra actitud era la de adoptar las posiciones de enfermo para poder evaluar nosotros mismos el nivel de exigencia y sin tocar al enfermo pero apoyándole verbalmente salir reptando de la habitación y cuando veamos seguridad pasaremos a movimientos en cuadrupedia, realizaremos una pausa sentados realizando ejercicios de brazos de calentamiento, suaves, para finalizar levantándose y andando con apoyo en la pared, aunque tambaleantes. Estos enfermos pueden incorporarse al programa general en dos sesiones.

## Metodología

Utilizamos según convenga en la ocasión métodos deductivos ó métodos inductivos (mando directo, enseñanza mediante la búsqueda).

Hay que hacer dos observaciones, por una parte el profesor dirigirá la sesión pero dando el máximo de posibilidades para la participación y que el profesor debe constituirse en parte activa de la sesión, puesto que es un gesto que motiva a la participación a estas personas reacias a realizar actos teledirigidos.

Tengamos en cuenta que la mayoría de estos sujetos provienen de un medio militar donde la gimnasia es algo duro y penoso y nosotros los tenemos que movilizar sin que ellos recuerden ese ambiente para evitar bloqueos y realizar las sesiones de una forma suave y relajada.

Como comentábamos anteriormente, siempre es deseable que haya dos personas dirigiendo la sesión, una de ellas no se ocupará de los detalles y dirigirá el programa general que adopta la mayoría del grupo, para evitar interrupciones y convertirse en un grupo fuerte, unido y coherente que sea capaz de llevar a la movilidad a los sujetos más pasivos, situación que ha ocurrido múltiples veces y por lo que recalcamos y aconsejamos poner al máximo empeño en constituir un grupo fuerte, si se abandona alguna vez una tarea por ser demasiado esfuerzo recomendamos no abandonar el programa general pues si se disgrega el grupo difícilmente lograremos cohesionarlo posteriormente. El otro profesor se encargará de aquellas personas más pasivas, evitará que nadie se margine y dirigirá los programas específicos que por su delicadeza requieren un gran trabajo y esfuerzo. Nosotros alternábamos ambos papeles.

#### **Evaluación**

La evaluación la realizábamos desde el punto de vista motor repasando aquellas cualidades que sobresalían tanto por su deficiencia como por su perfección, llevando un diario de observaciones que nos permitía a nosotros y a los clínicos llevar un seguimiento más perfecto de los enfermos.

Diseñamos un cuadro de evaluación para que de alguna forma quedaría constancia de la evolución del enfermo en la actividad durante el tiempo que permaneciera en ella. En este cuadro evaluábamos el primer y el último día, la movilidad general, la iniciativa, la creatividad en el movimiento, la autonomía, el control corporal, la participación, la motivación, la limitación de movimiento y la perfección de los movimientos, que evaluábamos en una escala de 0 a 5 siendo de 0 a 2 mala de 3 a 4 regular y 5 buena. Pero no nos limitábamos a poner una calificación pues esto nos parece muy despersonalizador por lo que informábamos del porque de tal calificación.

#### **Resultados**

Los resultados obtenidos eran magníficos los individuos en una media de una semana eran inicialmente compensados y pasaban a otra fase de tratamiento. Lo que nos permitía mantener un volumen de demanda muy superior al de hospitales civiles.

Siendo una unidad de tratamiento más restringida los enfermos se resistían a abandonarla señal de su agrado.

Estamos convencidos que la acción positiva fue del programa

combinado porque socializábamos al enfermo, se encontraba cubierto afectivamente y notaba al enfermo que se preocupaban por él.

Los resultados de los programas específicos fueron los más demostrativos integrando a un ciego en el programa general sin recibir previa rehabilitación funcional, la integración de los confusionales y por la inexistencia de autolesiones.

Consideramos y todos los estudios lo afirman que el ejercicio físico es una sublimación de la violencia cuando este de por sí no genera violencia pero en la sesión del miércoles es una sesión en la que permitía el contacto corporal y jamás se reprodujeron brotes violentos.

La sesión era conocida, se transmitía "genéticamente" es decir a pesar de ser un grupo abierto, cambiante continuamente y a veces con permanencias muy cortas se sabía lo que se iba a hacer, nunca había incertidumbre y con la incertidumbre hemos dicho que se crea angustia y debemos trabajar por reducir el nivel de angustia.

#### **Conclusiones**

El ejercicio socializaba y facilitaba la interacción entre los individuos.

Se observa una mejoría en los enfermos.

Hay una adaptación al medio cerrado.

Aceptación progresiva hacia la colaboración.

Disminución progresiva de la medicación.

Disminución de los estados de ansiedad, inhibición, depresiones o minusvalías.

Eliminación de la agresión.

Distracción de los enfermos.

Sensación de validez y de identidad en los enfermos.

Ayuda al diagnóstico, seguimiento de la evolución y ayuda al tratamiento.

Tratábamos una heterogeneidad de procesos mórbidos con una técnica homogénea para todos ellos.

La técnica se basa fundamentalmente en realizar una educación física socialmente conocida, con un trasfondo psicomotriz, fomentando una participación y una acción agrupal dentro de un marco de tratamiento y sin sentirse terapeuta sino educador. "A un lenguaje del cuerpo patológico le respondemos con un lenguaje del cuerpo terapéutico" (R. Garnerl 1979).

## EL BREAK-DANCE

### Un baile de calle hecho de acrobacias

*M<sup>a</sup> de les Neus Carol, Juan J. Gallardo Vazquez*

Un grupo de amigos de Harlem en el barrio del Bronx de Nueva York, hacia los años setenta, tomaron un rumbo distinto al de la corriente del momento y empezaron a expresarse de una forma distinta a la de la demás gente. Ellos querían romper con la sociedad del momento. Para ello, crearon su propia música y su propia forma de bailarla. Tanto la música como la expresión de la misma, debían responder a sus intenciones. Así fue, crearon un ritmo muy marcado, machacón, fuerte y salpicado de toda clase de efectos especiales. Crearon un sonido roto, entrecortado al igual que el baile. Debían seguir el ritmo y para ello se valieron de movimientos del disco-dance, artes marciales, acrobacias gimnásticas, etc.

Uno de los artifices de esta música fue un tal Afrika Bambaata, que empezó con una música similar a *Looking for the perfect beat* de Soul Sonic Force o *Rocket* de Herbie Hancock y varias más pertenecientes al *Hip Hop* y al *Rap*. A esto añadieron el *scratching*, que se consigue a base de frotar un disco encima del plato del tocadiscos. Con esto se produce un sonido roto y estridente. Del *screatching* se obtuvo otro sonido más suave y "dulce" al que se le denominó *smurf*.

#### ¿Qué es el break?

El break-dancing es un concepto muy amplio. No es una gimnasia, sino una forma de liberar energías. Es una moda y al mismo tiempo un movimiento social y cultural que expresa un determinado momento histórico de nuestra época. Es una forma de baile rica y expansiva sin ninguna regla. El día en que tenga reglas y normas, el breaking dejará de ser lo que es, un movimiento de expresión.

El break-dancing surge no para romper una academización y cánones impuestos en la danza —al igual que hizo Isadora Duncan— sino para romper los lazos sociales en que estamos inmersos. El mismo nombre lo dice: break-dancing (baile roto)

Hay varias posturas diferentes respecto a considerarlo baile, danza, o nada en particular. Según la Federació Catalana de Professors de Dansa, no se puede hablar del break-dance como una danza. "No es ni una gimnasia. Son contorsiones y movi-

mientos extraños muy perjudiciales para la salud porque es antinatural. El mundo de la danza funciona de un modo totalmente distinto. Existen escuelas como la rusa que proviene de Vagánova, el sistema francés e italiano, el sistema inglés del Royal Ballet, etc. Pero el break-dance no se puede incluir de ningún modo en uno de estos grupos".

Frente a esta opinión, tenemos la del "Institut del Teatre" de Barcelona: "Hay tal vez una cierta diferencia entre baile y danza. La danza es la que crea y el baile está dentro de la danza. El baile es la representación de esta creación. El break-dance es un baile que está dentro de la danza, igual que hay danzas rituales, como el Rock'n Roll, etc. No debemos, pues, limitar la danza como expresión al mundo del espectáculo. concebida así, en modo alguno el break-dancing está dentro de ello, aunque la danza haya adaptado algún movimiento del baile en cuestión. La danza sigue unos cánones y reglas fijas, pero admite innovaciones.

Como podemos observar son dos opiniones casi totalmente opuestas.

#### ¿Por qué no es una gimnasia?

Porque la gimnasia es algo entrenado, constructivo y estructurado, mientras que el break-dance, como hemos indicado anteriormente, es una liberación de energías, es expansivo, rico y sin reglas. La gimnasia busca un movimiento bien hecho. El break expresa la frescura del baile. La gimnasia tiene movimientos amplios, lo que técnicamente significa que existe una mayor separación entre el cuerpo del gimnasta y sus puntos de apoyo. El break-dance tiene movimientos semejantes, pero en modo alguno busca una perfección en cuanto a la técnica en sí.

#### Elementos característicos

Los breakers llevan una indumentaria característica. Consta de: un pantalón de chandal o militar, camisa militar o camiseta o chandal completo, guantes (uno blanco, o si es en las dos manos, con los dedos cortados), un gorro de lana, capucha o casco o boina, rodilleras y coderas, zapatillas deportivas, a poder ser de tipo bota.

Sus aparatos de música son muy espectaculares. Sus enormes radiocassettes con baffles acoplados, y separables individualmente, son los llamados "ghetto-boxes" o "ghetto-blasters".

El break-dancing es lo que se po-

dría llamar un movimiento "artístico-pictórico", debido a que siempre que se produce un encuentro entre dos grupos de *breakers*, es muy normal ver detrás de la "batalla", el decorado de la misma: el *graffiti*. Los *graffiti* son dibujos, palabras, consignas y todo aquello que pueda crear la imaginación del *breaker*.

Por último, el *ring*: una caja aplastada, un plafón de suelo sintético o en el mismo suelo. Así ya tenemos todo lo necesario para empezar a bailar.

El término *break-dance* o *break-dancing* se ha usado genéricamente para describir todos los distintos bailes de la calle (aunque tengan la misma raíz), pero sus formas individuales reciben varias denominaciones, y tienen entre ellos ligeras diferencias.

### Breaking

El "breaking" está basado en movimientos hacia el centro de gravedad. Son rotaciones entorno a un eje y todos los movimientos a baja altura que se realizan en o cerca del suelo. Es lo más espectacular del *break-dance*.

### Freestyle

Es más gimnástico. Combina el jazz y elementos asociados al disco-dance. Casi siempre se realiza por parejas.

### Electric boogie

Es el pasar la corriente de un segmento corporal a otro. Es como un oleaje de movimientos encadenados que se transmite por todo el cuerpo.

Según criterios, el *electric boogie* incluye:

*Popping* se asemeja a los movimientos de una marioneta de hilos. *Egyptian* intenta representar las antiguas pinturas egipcias.

*Robotic-dance* movimientos secos y entrecortados a semejanza de un robot.

*Floating* parece dar la sensación de que el bailarín anda flotando sobre el suelo.

*Mirror* es un movimiento mimico en el que da la idea de estar como encerrado entre espejos y se tantean las paredes.

*Smurf* es una especie de mezcla entre el *floating*, el *electric boogie* en sí y el *poping*. Intenta parecerse a un pitufo. (en inglés *smurf*).

El *break-dance* utiliza movimientos gimnásticos, mimicos y también provenientes de las artes marciales, concretamente el *kung-fu*. También se le han encontrado semejanzas con elementos de baile ruso y de la *cappoeira* brasileña. La *cappoeira* es una mezcla de danza y arte marcial que se remonta a la época de

la esclavitud en Brasil. Los esclavos la idearon para defenderse de los blancos. Cuando estos venían, ellos hacían *cappoeira* como danza, pero en cuanto se acercaban un poco a ellos, aparecía la lucha, el arte marcial, su propia defensa, siempre al compás del "birimbao" (instrumento musical característico muy simple), tambores y cánticos.

Los *breakers* tienen puntos de reunión establecidos por ellos, en los que bailan a su aire o si se da el caso, se produce un encuentro de dos grupos. Entonces asistimos a una batalla, pique o "battle" (genéricamente). Suelen hacerse en terreno neutral, en lugares no habituales de ninguno de ambos grupos. El fin de un pique es "quemar al otro", dejarlo fuera de combate haciendo el mayor número de destrezas, coreografías,... el mejor *break dance*. De modo que cada componente va haciendo sus movimientos, siempre guardándose una carta para asombrar al contrincante.

Todos los bailarines saben bailar todas las variantes del *break*, pero siempre tienen una especialidad: *breaking*, *smurf*,...

Esta es, quizá, la diferencia más notable entre el bailarín callejero y el bailarín "callejero" que ha aprendido en un estudio o en una escuela de danza. Estos últimos aprenden una coreografía determinada y después les cuesta o no saben improvisar en un pique, o por ellos mismos.

Hay muchos grupos y bailarines solitarios que intentan buscar movimientos nuevos, sean inventados o transformados de otros. Aún así, deben dominar los elementos básicos.

### Vocabulario del breaker

*Back-spin*: consiste en rotar sobre la superficie de la espalda (zona superior), con las piernas y brazos plegados contra el pecho.

*Battle*: es la batalla, el pique. Son los desafíos que se producen entre grupos o individualmente.

*Bite*: es robar a otro bailarín un movimiento inventado por él.

*Burned*: es la persona o grupo que ha sido vencido, "quemado".

*Crew*: es la "tripulación", los miembros del grupo.

*Down rocking* o *floor rocking*: es un movimiento rítmico y circular con apoyos sucesivos de manos y pies. Consiste en desplazar el peso sobre una y otra mano y estirar y doblar las piernas con giros de cadera y tronco.

*Hand-glide*: es deslizarse sobre una mano. Se equilibra todo el peso del cuerpo sobre un brazo flexionado (en apoyo de una mano enguantada) e impulsando

con la otra mano, se rota entorno al eje de la mano apoyada.

*Head-spin*: es rotar sobre el apoyo de la cabeza. Partiendo de una vertical de tres apoyos (frente y 2 manos) y piernas separadas del eje vertical, efectuar un golpe de cadera de modo que se rote sobre la cabeza.

*Hesitations*: es efectuar una parada o un "freeze" (congelado) en el *floor rocking*.

*Juice*: concepto de ser un VIP entre el grupo o el mundo del *break*.

*Knee-spin*: es rotar sobre una rodilla. Se apoya todo el peso sobre una rodilla y mediante impulsión de manos y equilibrio del cuerpo, se rota sobre la rodilla.

*Perfections*: los mejores movimientos de un *breaker*.

*Spider*: es un elemento que requiere ser muy flexible de la articulación coxo-femoral. Consiste en colocar las piernas por encima de los hombros de modo que el hueco popliteo quede justo encima de estos, para seguidamente andar sobre las manos.

*Suicide*: apoyos con rebotes sucesivos de hombros a pies y viceversa. Consiste en lanzarte hacia atrás desde la posición de firmes, para caer sobre los hombros y balleteando, más impulsión de brazos, volver a la posición de firmes.

*Turtle*: colocar el cuerpo encima de los codos y apoyando manos, andar.

*Up rocking*: requiere una cierta coordinación general, pues se trata de una forma peculiar de bailar el *breaker* mientras espera su turno.

*Windmill*: Las manos pegadas al cuerpo (parte superior), las palmas tocando el suelo. Este movimiento es un continuo círculo que toma lugar sólo con la parte alta del pecho y el área de los hombros. Se continúa con un *back-spin*.

*No-handed-windmill*: es el mismo movimiento que el anterior pero los brazos quedan envueltos alrededor del cuerpo y las manos en las entrepiernas.

### Paralelismo: gimnasia artística de suelo y break-dance

¿Cómo se ha de enseñar el *break-dance*? ¿se puede considerar el *break* y sus elementos como gimnásticos? ¿qué diferencias tiene el *break* con la gimnasia artística? ¿qué elementos comunes unen a ambos?

Como hemos dicho anteriormente, los movimientos gimnásticos son amplios y buscan perfección; los de *break*, sólo la libertad y expresión del movimiento. Así pues, lo que en gimnasia constituye buena técnica, que se redu-

ce a problemas físicos de dinámica, en *break-dance* poco importa la correcta técnica de ejecución, sino la eficacia del movimiento. Los factores de la técnica gimnástica son:

1. Fuerzas internas (musculares) que hacen posible los apoyos, equilibrios, impulsos, cambios de posición en el aire.
2. Equilibrio según el centro de gravedad, fuerzas musculares coordinadas con dicho centro y el de sustentación.
3. Rotaciones de segmentos corporales alrededor de los ejes: longitudinal, transversal y sagital.
4. Trayectorias en saltos, desplazamientos e inversiones originadas por un par de fuerzas: una de traslación y otra de impulsión vertical.
5. Acrobacias: son movimientos encadenados, efectuados con rapidez y potencia.

El *break-dance* acapara también todos estos aspectos de la técnica. Cuanto mejor sea ésta, más fácil resultarán los movimientos y consecuentemente, mayor probabilidad de ganar los "piques" y llegar a ser un buen *breaker*.

En la gimnasia artística los ejercicios son globales, quedan implicadas en el movimiento la mayor parte de regiones corporales. En el *break*, son tanto analíticos como sintéticos y globales. Por ejemplo: se trata de movimiento *analítico* (intervienen una o dos articulaciones de una región corporal), en movimientos muy localizados tales como el desplazamiento adelante y atrás de la cabeza. Se realizan movimientos *sintéticos* (intervienen dos o más articulaciones de dos regiones corporales) por ejemplo al pasar la corriente en el *electric boogie*. Movimientos *globales* en el paso lunar con ondulación de cuerpo, o ejecutando un "gusano".

En general, podríamos llamar globales a casi todos sus movimientos, con la particularidad de que al efectuarlos con *isolation*, es decir, descomponiendo el movimiento en breves segmentos, pasan a ser composiciones cortas de movimientos analíticos y sintéticos.

Los elementos gimnásticos del *break* son ejercicios pertenecientes a la gimnasia artística, pero deformados. Por ejemplo: se ejecutan *flic-flacs* con piernas dobladas, ruedas con brazos y piernas dobladas, etc. Pero estos aspectos los discutiremos más adelante.

Una diferencia muy marcada entre la gimnasia artística y el *break*, es que en este último no se trabaja la musculatura de acuerdo con los movimientos que se van a realizar. Un gimnasta

lleva un acondicionamiento físico adecuado a su actividad como tal, en cambio el breaker sólo enfrena la ejecución del movimiento. Sin preparación física alguna. De ahí vienen gran número de lesiones.

En un ejercicio gimnástico se sigue un ritmo general de composición. En cambio, en el break-dancing sólo se sigue ese ritmo en contadas ocasiones: en ciertas partes de "electric boogie" y en ocasiones en el *up rocking* y en el *floor rocking*. Los bailarines dicen que la música les dice lo que tienen que hacer, les inspira, y el ritmo no les preocupa en absoluto (al menos conscientemente).

Vean los elementos comunes que hay entre la gimnasia artística y el break-dance en la tabla I.

Estos son totalmente opcionales para el breaker. Normalmente se suelen ver en bailarines con una cierta experiencia y un claro dominio de los elementos básicos. Toda la parte de saltos y acrobacias aéreas se usan para realizar las entradas, los comienzos del baile. Suele quedar muy espectacular.

En los pasados Juegos Olímpicos de Los Angeles se vieron "back-spins" en los ejercicios libres de suelo, tanto en chicas como chicos. Y como última novedad, se hicieron *windmill* en el reciente Campeonato de Europa de Gimnasia Masculina, en el concurso individual de suelo.

Ante estos sucesos esperemos que la gimnasia artística no se convierta en breaking, ni que el breaking se parezca demasiado a la gimnasia de suelo.

#### **Cualidades físicas básicas**

Las cualidades físicas básicas son las innatas en el individuo factibles de mejora y medida (relativamente) mediante el entrenamiento.

Estas cualidades se agrupan en tres tipos. Son las motrices o factores de ejecución que comprenden la flexibilidad, resistencia, velocidad y fuerza. Le siguen las psicomotrices que dependen directamente de procesos nerviosos como la coordinación y la percepción. Y por último las cualidades resultantes como la agilidad y habilidad.

De todas ellas, una de las capacidades condicionantes es aquella que depende fundamentalmente de procesos energéticos: la resistencia. Ahora bien, hay que diferenciar entre resistencia aeróbica y anaeróbica, siendo esta última la fundamental para los ejercicios gimnásticos, ya que éstos tienen una duración que en ocasiones no llega a

un minuto y la intensidad máxima o submáxima, por lo general, de modo que lo que está en juego es la deuda de oxígeno y la acumulación de lactato en sangre que limita la eficacia de la contracción muscular. en la gimnasia artística todas las cualidades físicas son fundamentales.

En el break-dance las distintas orientaciones espaciales que adopta el practicante, las acrobacias gimnásticas, etc, provoca la necesidad de poseer todas estas cualidades físicas a un nivel más bien alto y adecuado al ejercicio. La tabla II compara la necesidad de las diferentes cualidades físicas la práctica de gimnasia artística (acrobática o de suelo) y de break-dancing.

De donde podemos deducir que el breaker debe ser, o mejor dicho, debería ser un tipo ágil; esto es, veloz, flexible y coordinado.

Al gráfico I podemos ver la evolución de las cualidades físicas básicas de un individuo masculino no entrenado específicamente.

Según esta gráfica, la mejor edad para empezar a practicar el break-dance sería a partir de los 12 años de edad, en la llamada 3ª infancia. en esta época de crecimiento, el niño está en pleno desarrollo fisiológico y los movimientos que se ejecutan en el break-dancing no serían nada convenientes. Varios "breakers" adolescentes y veinteañeros nos han comentado que tras ser asiduos practicantes durante tres años, estaban "machacados" por las lesiones que cada vez bailaban menos, algunos incluso lo han tenido que dejar por completo.

En vista de estos ejemplos podemos deducir que no hay una edad ideal para la práctica del break-dance. Sólo hay que tener prudencia.

#### **Traumatismos y lesiones**

La práctica del break-dancing no es peligrosa de por sí, sólo si se excede. Se debe saber cuándo debes parar y cuándo descansar. Es más probable que se produzcan microtraumatismos que grandes lesiones, aunque estas ocurren igualmente, a pesar de las protecciones que se utilizan (coderas, rodilleras, cascos...). Se han dado dos casos de muerte por la práctica de *head-spin*, ¿debido al casco o quizás a la inexperiencia?. Aunque esto no ocurre normalmente debemos insistir que dicha práctica no es peligrosa, sólo hay que ser prudente y conocer tus limitaciones.

Las lesiones más suaves suelen ser abrasiones en la piel, ampollas en la espalda (de hacer *back-*

*spins*), morados, bultos,... Los meniscos sufren bastante debido a los continuos golpes contra el suelo y las malas posiciones de las rodillas. al igual ocurre con los tobillos y con casi la totalidad de las articulaciones. Sin embargo, todas esas "dolencias" (constatadas en bailarines en activo), además de la práctica intrínseca, son debidas a la falta de acondicionamiento físico del practicante. Se suele ver una deformación física muy característica en la mayoría de los breakers y es la laxitud postural. Incluso algunos llegan a tener los brazos prácticamente colgados de los hombros (consecuencia de forzar las articulaciones en la ejecución del *electric boogie* y *popping*). También es muy común ver ligeras cifosis debido a las cargas que se realizan y no alternar la práctica con correcciones posturales y demás ejercicios adecuados. Siempre volvemos a lo mismo.

¿Como podríamos evitar dichas lesiones)

En general, se podría decir que se deben hacer los movimientos con amplitud de ímpetu. Además habría que aprenderlos con método y una progresión adecuada. Y cómo no, una adecuada forma física.

#### **El aprendizaje del break-dance**

Todos los movimientos del break-dance tienen sus variantes, pero esencialmente son los mismos. No todos tienen el mismo grado de dificultad. Generalmente se suele seguir este orden: knee spin, back spin, windmill, hand glide, turtle, spider, head spin y suicide. Hay otros elementos no incluidos en la lista como son: el gusano (ondulaciones en el suelo), corbetas enlazadas, flic-flac, mortal, etc... pero que resultan un tanto más gimnásticos y tienen mayor riesgo de ejecución. Hay distintas formas de enseñar la progresión de un elemento, pues hay tantos métodos como breakers, ya que cada uno pone su imaginación y su forma de hacer particular. Muchos de ellos se han puesto a dar clases de break en un centro determinado sin más conocimiento que su hacer particular. La mayoría lo han aprendido mirando películas, vídeos y a base de constancia y tesón han ido sacando los movimientos. Naturalmente son dignos de mérito, pero los alumnos buscan aprender en el menor tiempo posible y para ello deben hacerlo con método y evitando cualquier tipo de riesgo.

Nuestra idea es que sea cual sea el movimiento, hay que descomponerlo, hacer una progresión sea niño, joven o adulto. Hay que des-

glosarlo en partes, así se disminuye la dificultad y no corremos el peligro de lesiones por imprudencia o falta de condición física. Además la práctica del break-dance se debe compaginar con actividades físicas o deportivas para fortalecer la musculatura del practicante. Así evitaremos posibles lesiones por sobrecargas, esguinces, torceduras y demás.

Veamos los dos modelos, que adjuntamos, de clase obtenidos en academias de danza:

#### **Clase operativa**

- 1) Carrera con cambios bruscos de dirección.
- 2) Carrera con talones tocando las nalgas.
- 3) Carrera con rodillas muy altas. En el lugar
- 1) Saltos sobre las puntas de los pies.
- 2) Saltos adelante y atrás.
- 3) Saltos a derecha e izquierda.
- 4) Saltos alternando piernas.
- 5) Circunducción de hombros.
- 6) Circunducción de rodillas, previamente flexionadas.
- 7) Flexiones de rodilla.
- 8) Idem con piernas abiertas.
- 9) En flexión, apertura y cierre de piernas.
- 10) En "X", bajo con espalda recta y voy a tocar el suelo con el pecho.
- 11) Rotaciones de tronco.
- 12) Con la espalda recta, mantenerla a 90°, con rebotes y brazos en cruz.
- 13) En "X", hacer giros laterales de tronco hacia uno y otro lado.
- 14) Idem que 13 con brazos doblados y cabeza fija.
- 15) Idem que 14 con cabeza que acompaña el movimiento.
- 16) Flexiones laterales de tronco en el plano frontal.
- 17) Flexiones laterales de tronco con brazos en la cintura y giro.
- 18) Circunducciones de cabeza, más flexiones adelante y atrás y a los lados.
- 19) Abdominales, 2 series de 10 repeticiones.
- 20) Abdominales, subir a sentarse al tiempo que doblo una pierna y estiro brazos atrás.
- 21) Abdominales, doblo y estiro piernas sin tocar el suelo.
- 22) Subo al sapo adelantando la cadera y forzando brazos atrás.
- 23) En sapo, hacer flexiones laterales de tronco en plano frontal y en dirección a la pierna tocando el vientre a ella.
- 24) Puente sobre puntas de los pies y apoyo de manos.
- 25) Estiramientos y contracción de los paravertebrales.
- 26) Rotación de hombros adelante y atrás.
- 27) Circunducción asimétrica de hombros.

- 28) 3 pasos en el sitio y lanzamiento de pierna en attitude.
- 29) Subir y bajar desde cuclillas.
- 30) Rotación de tórax.
- 31) Estiramientos para los isquiotibiales.
- 32) En "X" apertura y cierre de rodillas.
- 33) Idem en pie.
- 34) Lo mismo con cabeza que mira a uno y otro lado.
- 35) Lo mismo con cabeza que mira a uno y otro lado y manos. Estas se mueven a un lado y otro de la cabeza.
- 36) Idem coordinando asimétricamente brazos, piernas y cabeza.
- 37) Paso de espera de break, al tiempo que se da una palmada, se saca una pierna como si fuese tendu, etc.
- 38) Pasamos ya a progresiones específicas de elementos diversos.
- 39) Enlaces de dichos elementos.

**Clase no operativa**

- 1) Llega el profesor y pone la música a todo volumen. ¡Hola, ¿qué hay?!
  - 2) – Bueno, vamos a seguir "machacando".
  - 3) Hoy haremos el movimiento "Y" (cualquier elemento).
  - 4) – Se hace así. (Demostración. Como fase previa está bien al mostrar el movimiento global).
  - 5) Hacedlo. (Este es el fallo. No se desglosa el movimiento analíticamente para hacerlo asimilable).
  - 6) El profesor corrige en general. (También debería hacerlo en particular).
  - 7) Cambia de movimiento (aunque el anterior no estuviese entendido o asimilado parcialmente).
  - 8) Enlace de movimientos a ver a quién le sale. (Suelen aparecer molestias corporales, e incluso golpes como los que constatamos al asistir a dicha clase).
- En la clase no operativa no hay previo calentamiento y se produce en un ambiente muy frío y falto de calor y motivación.
- Al final de la clase se hace improvisar a cada uno, siguiendo la música, pero resultan movimientos sueltos, sin enlaces ni vistosidad. Se ve una actuación general forzada y de la que no saben salir. Es una situación bastante generalizada en todos los alumnos que han aprendido breakdance en una escuela.



## ESBOZO DE UNA INFRAESTRUCTURA ADAPTADA AL DEPORTE-OCIO

*André Van Lierde*

Se impone una interpretación de las ideas emitidas sobre el deporte-ocio, ya que, en Europa, hay diferencias que intervienen en el establecimiento de una política de equipo, es decir, las diferencias estructurales, geográficas, climatológicas y (afortunadamente) culturales.

Mi segunda consideración general hace referencia a la planificación de la infraestructura deportiva, de la que debemos subrayar su dependencia con los otros elementos de base de una política deportiva. No se puede concebir la planificación de la infraestructura y, por lo tanto, tampoco la de los equipos del deporte de ocio, si no forma parte integrante de una política global. Una infraestructura óptima es inadecuada si no puede basarse en una gestión (*management*) adaptada, tanto financiera (*marketing*) como de promoción deportiva (*sensibilización*).

### Hacia una infraestructura para todos

Estos elementos de base de una política del deporte para todos son:

1. el aspecto financiero
2. las instalaciones deportivas y el equipo (materiales)
3. los cuadros (el personal)
4. los programas de acciones y de organizaciones

Una mirada atrás nos muestra que durante los dos últimos decenios la construcción ha estado concentrada sobretodo en equipos correspondientes al deporte de competición (clubs) y escolar. Esta infraestructura comprende sobretodo la construcción de piscinas (cubiertas) tradicionales, de *halls* de deporte y de centros deportivos al aire libre, cuyas directrices de construcción están concebidas en función de unos reglamentos en vigor en las distintas asociaciones o federaciones deportivas. Es completamente lógico que, en esta primera fase de implantación de infraestructuras deportivas, los responsables del deporte hayan concentrado el máximo de medios en favor del deporte "organizado" (competitivo), respondiendo así a necesidades reales.

El hecho de que el deporte de competición (y escolar) estuviese bien organizado le ha permitido hacer presión sobre los que toman decisiones. Es este factor de presión el que está presente en menor grado en el deporte para todos (ocio), debido a su carácter no or-

ganizado. Pero su desarrollo se ha hecho una realidad, una adquisición social innegable; es uno de los cambios más notables de nuestra sociedad contemporánea. Sería pues normal adaptar y completar la estrategia de la planificación de los equipos deportivos y orientarse más y más hacia la construcción de equipos polivalentes y de ocio destinados a atraer al gran público, y no únicamente a los clubs. El hecho de que las necesidades de ocio hayan existido siempre, pero la pregunta crucial que se nos aparece es la de saber si las actividades lúdicas pueden realizarse en nuestro mundo contemporáneo.

A continuación de los programas intensos de sensibilización y de promoción del deporte de ocio y recreativo (es decir, el deporte de masas), lanzados a lo largo de los últimos quince años en nuestros países-miembros, han aparecido nuevas necesidades deportivas que esperan una respuesta efectiva a nivel de las previsiones deporte-ocio. Sin esta respuesta, continuará siendo problemática una participación deportiva cualitativa y continua para todos.

### Objetivos principales

Los objetivos clásicos del deporte tradicional, entre otros el desarrollo de aptitudes técnicas y tácticas, el acondicionamiento físico, la competición, etc., parecen haber sido dejados atrás definitivamente con la llegada del deporte para todos. Los nuevos objetivos vienen a sumarse y a completar a éstos, es decir:

- responder a las motivaciones propias e individuales (el deporte ya no es una cuestión de pulsaciones cardíacas).

- privilegiar una mayor participación frente a la investigación de la explosión.

- rehabilitar los valores morales y educativos inherentes al deporte; es decir, mejorar la comunicación social, ser una fuente de diversión, favorecer el agrupamiento de sexos, desarrollar la deportividad, etc.

### Equipamientos de deporte de ocio

Podemos preguntarnos si los equipos de ocio son muy diferentes de los conceptos tradicionales, si se trata de nuevos centros alternativos. Personalmente pienso que no hay una única respuesta al problema, sino que pueden diferenciarse varias líneas directrices, especialmente:

1. mediante la creación de centros de ocio deportivo polivalentes, convertibles y multifuncionales, con carácter predominantemente recreativo. Este tipo de centro, muy diferente de los complejos tradicionales, puede afrontarse en los gran-

des centros urbanos, jugando un papel regional, o en las zonas de carácter turístico;

2. la instalación de centros de barrio, en los cuales las características de los centros polivalentes pueden encontrar también una aplicación, aunque más modesta. El principio de la multifuncionalidad no debe ser necesariamente sinónimo de proyecto costoso;

3. una tercera línea directriz concierne a la adaptación de los centros existentes a las necesidades recreativas, e incluso puede encararse la reconversión de edificios abandonados (fábricas, iglesias). A veces se trata de un simple problema de gestión flexible, aumentando la accesibilidad a todos y permitiendo acrecentar la utilización por los practicantes del deporte ocio;

4. una última acción puede orientarse hacia una mejor utilización de los recursos naturales (agua, bosque, parque, montaña).

### Características de los centros recreativos multifuncionales

A fin de comprender mejor las características de los equipos específicos de ocio se caracterizan a menudo por:

1. una búsqueda de la estética en el exterior y en el interior del complejo;

2. una importancia capital concedida al espacio de acogida (sala de entrada), que juega un papel de "patio" central y flexible (reconvertible en lugar de exposición, sala de baile, actividades pasivas, etc.);

3. un carácter "abierto" de las salas de actividades, con un papel importante para los espacios de circulación de los visitantes pasivos, a fin de asegurar mejor la conexión con las acciones deportivas;

4. una oferta vasta y diversificada de programas deportivos y recreativos, a fin de permitir una "elección" muy amplia;

5. la polivalencia de los espacios disponibles;

6. la simulación de un ambiente "natural";

7. la promoción activa de un gran número de actividades individuales: squash, ping-pong, tiro con arco, etc.;

8. la combinación, en el mismo lugar, de deportes "clásicos", con una importancia igual para los deportes recreativos y actividades de ocio: bowling, billar, etc.;

9. la utilización de todos los espacios (por ejemplo, el sótano para el tiro) y un rechazo categórico del ahorro mediante el sacrificio de espacio;

10. la búsqueda de actividades adaptadas a cualquier edad y a grupos especiales;

11. prioridad para los deportes individuales y un acceso privilegiado

para los visitantes individuales en relación a los grupos (clubs, escuelas);

12. la búsqueda de elementos deportivos que contribuyen a un mayor disfrute en la práctica física (danza) y a una creatividad en la realización de programas (la escalada en sala y en los pasillos).

La piscina de ocio es un perfecto ejemplo de las características buscadas:

- las piscinas tienen una forma no rectangular; una vegetación en el interior del complejo; playas progresivas artificiales; toboganes; trampolines; materiales acuáticos y lúdicos en el agua (pelotas, balsas, red, etc.); rincones de relajación; un bar; no hay separación visible con el público; pasajes bajo el agua y hacia el exterior; masajes de agua; etc.

- algunas pueden estar equipadas con un agitador mecánico de la superficie del agua que provoca un oleaje.

El comportamiento de los visitantes es casi contrario al texto de los carteles (reglamento) que se encuentran en las piscinas clásicas; un texto que prohíbe correr, jugar, utilizar pelotas y ligar! (Cuando lo contrario contribuye seguramente a la motivación...).

Pero el carácter multifuncional y de ocio no se basa únicamente a programas deportivos. En semejantes centros encontramos también una promoción de todas las características que pueden contribuir a la comunicación social. Con la creación de centros de encuentro está claro que ya no se trata únicamente de ocio, sino también de un aspecto económico, de una búsqueda de rentabilidad. De este modo, en estos complejos encontramos equipos para:

- la sauna, masajes, manicura, etc.;
- solariums;
- cafeterías muy atractivas, a menudo combinadas con salas de baile, discotecas;
- salas de juegos electrónicos;
- salones de relajación con música de todo tipo (individual);
- guarderías (jardines) para niños, permanentes y animadas (para ayudar a las jóvenes mamás).

En la mayoría de los casos, los centros multifuncionales están contruidos en combinación con un centro cultural; sala de espectáculos; piscina-sala de deporte complejo al aire libre integrado; con una biblioteca; pista de patinaje; escuela; etc.

Esto no impide el carácter flexible de las grandes salas (deporte, salón, exposición), ya que una sala de deportes se convierte en sala de espectáculos en un mínimo de tiempo.

Pero no se puede disociar la construcción de las infraestructuras y la gestión. Una de las características quizás más sorprendentes es precisamente un management y un marketing muy elevados; una búsqueda de la polivalencia y del *dual-use*; esfuerzos enormes para procurar una utilización máxima, todo girando alrededor de una rentabilidad financiera.

Las ideas que hemos avanzado para los complejos cubiertos también se encuentran en los equipos deportivos al aire libre. Damos aquí también algunos ejemplos a modo de ilustración:

- terrenos de juego acuáticos para niños;
- mini-golf;
- deportes tradicionales;
- zonas de juegos de aventuras;
- juegos sociales gigantes (damas, ajedrez);
- rincones activos (ping-pong con mesa fija, etc.).

Esta filosofía puede concretarse igualmente en los centros más modestos, es decir, los equipos de barrio.

Conocemos todas las modestas iniciativas emprendidas a este nivel, como por ejemplo:

- los recorridos con ejercicios para la salud, en los que aún queda por resolver quizá el problema de la animación;
- los elementos del programa para estos equipos deben ser estudiados en función de las necesidades locales. Lo más importante es garantizar el fácil acceso para todos;
- incluso las superficies de agua pueden hacer la función de equipo de barrio, sobretudo a nivel de iniciación.

Me gustaría acabar esta serie de ejemplos con la siguiente reflexión: disponemos aún de equipos naturales, que difieren según los países, pero de los que algunas veces no hacemos una buena utilización.

No se trata en todos los casos de una cuestión de gran inversión; a veces es suficiente con procurar el material y asegurar la animación. La construcción de pabellones de alojamiento en los ambientes naturales (el bosque, las superficies acuáticas, la montaña) es suficiente, en muchos casos, para garantizar un amplio programa de ocio.

Para concluir mi informe intentaré identificar las orientaciones "filosóficas" que deberían ser la base de una política de ocios deportivos:

1. promover la posibilidad de la práctica de los deportes denominados de ocio o de recreo, como el badminton, el ping-pong, la petanca, el tiro con arco, el patinaje (sobre ruedas, etc.) o incluso el bowling, mini-golf, recorridos con ejercicios para la salud.

2. promoción de deportes indivi-

duales que se prestan a un auto-aprendizaje: jogging, marcha, esquí de fondo, bicicleta, natación recreativa, es decir, los "life-time sports".

3. promoción de nuevos deportes: windsurf, squash, skateboard, jazz dance, indiana, aerobics y el break dance.

4. buscar el desarrollo de instalaciones destinadas a la práctica de disciplinas deportivas menos conocidas, como el rugby, el críquet, el hockey, el beisbol, etc. Estas disciplinas menos populares (en algunos países) no pueden abrirse camino si no pueden disponer de instalaciones adecuadas.

5. continuar el proceso de democratización de ciertas disciplinas que se catalogaban de elitistas; este fue el caso del tenis, la equitación y la vela. Este proceso debería extenderse también a deportes como el golf, el esquí (de fondo, alpino, náutico), etc.

6. mejorar la participación mixta mediante deportes como el korfbal.

7. conceder una mayor importancia a las actividades recreativas lúdicas y adaptadas a algunos grupos especiales.

8. fomentar el desarrollo de viejos deportes populares que, de otro modo, pueden desaparecer. Al darles un lugar dentro del complejo deportivo garantizamos su supervivencia: el salto con pértiga, el juego de pelota (flamenco), el "jeu de boules", etc.

9. asegurar la integración de deportes de recreo en la infraestructura existente.

Per todo eso, es necesario concebir en la planificación de los equipos de alto nivel, para los juegos olímpicos de 1992, por ejemplo en Barcelona, la concepción de complejos flexibles que puedan servir, para el ocio deportivo y no sólo para las actividades competitivas y/o regladas.

## **ENTRENAMIENTO PARA TRATAR LA HIPERTENSIÓN**

*Natàlia Balagué, Francesc Reig y  
Alberto Sánchez*

---

La hipertensión se define como la subida de la presión de la sangre en el sistema arterial. Según los criterios de la O.M.S.(39) se considera normal una presión sistólica de 140 mm Hg y una presión diastólica de 90 mm Hg (o cifras inferiores). Dicha organización entiende como hipertenso al adulto con valores de presión sistólica iguales o superiores a 160 mm Hg y valores de presión diastólica iguales o superiores a 95 mm Hg.

Los grandes estudios epidemiológicos americanos y los datos de las compañías de seguros han constatado que la hipertensión arterial constituye un factor de riesgo cardiovascular de primer orden, y uno de los parámetros (junto con la edad) más directamente relacionados con la mortalidad global.(21) Este hecho unido a las importantes repercusiones socioeconómicas que tiene en los países occidentales desarrollados (relacionadas con los gastos médico-sanitarios que supone, el absentismo laboral, las pensiones anticipadas e incapacidades laborales que origina, etc.) permite comprender porque esta enfermedad supone un claro motivo de preocupación para nuestra sociedad. Existen una serie de factores íntimamente ligados a las características y estilo de vida de los países con un alto grado de cultura y desarrollo industrial, que predisponen a la aparición de hipertensión arterial esencial o de causa desconocida. Entre estos factores considerados de riesgo encontramos:(41)

- la obesidad,
- la dieta hipersódica,
- el tabaquismo,
- el alcoholismo,
- el estrés,
- el sedentarismo.

El tratamiento farmacológico de la hipertensión arterial ha demostrado reducir de forma altamente significativa su morbilidad y mortalidad.(14, 15, 34) A pesar de ello se considera que en muchos casos se aplica de forma indiscriminada, sin evaluar el riesgo-beneficio asociado a la terapia.(17)

Las drogas de acción antihipertensiva presentan un gran número de efectos secundarios que oscilan desde una sintomatología desagradable (dolor de cabeza, sequedad de boca, debilidad, impotencia, disminución de la libido, etc.) hasta complicaciones incapacitantes o potencialmente letales como depresiones graves, pancreatitis o

arritmias cardíacas.(3) A todo esto, hay que añadir el alto coste de estos productos, lo que supone una fuerte carga tanto para la sociedad como para los pacientes. Se cuestiona seriamente, por tanto, la conveniencia de este tratamiento principalmente en los casos de hipertensión leve o cuando ésta se presenta a ciertas edades.<sup>2</sup> Otros tipos de terapia que se utilizan con resultados satisfactorios y a menudo suficientes:(17)

– la dieta pobre en sodio y rica en potasio,

– la pérdida de peso,

– las terapias de relajación y técnicas de biofeedback.(22)

Por último, estudios recientes han analizado la eficacia de actividad física como terapia de la hipertensión arterial esencial.

### **El ejercicio físico como terapia**

Numerosos estudios epidemiológicos han señalado que la incidencia de la hipertensión es muy superior en los grupos de población menos activos.(8, 30) Adicionalmente, algunos trabajos comparativos realizados entre atletas (considerados como los individuos más activos) y no atletas, indican que los primeros presentan cifras tensionales más bajas.(8) A pesar de que estos últimos resultados son de difícil interpretación, dado que las diferencias pueden ser debidas a factores genéticos, de estilo de vida, etc. de los deportistas, lo cierto es que han contribuido a guiar a los expertos hacia la idea global de tratar la hipertensión a través del ejercicio físico.

Diversos autores han estudiado las repercusiones de un programa de ejercicios en la normalización de la presión arterial en hipertensos.(2, 3, 4, 11, 12, 18, 24, 26, 28, 35) La tabla 1 nos presenta un resumen de la metodología y los resultados de los trabajos revisados.

La mayoría de los enfermos estudiados presentan hipertensión arterial esencial leve o en algunos casos moderada, sin afección orgánica. Tan solo Code(3) ha estudiado las repercusiones del entramado (combinando con el tratamiento farmacológico) en enfermos con hipertensión grave, apuntando algún caso en que el paciente era capaz de regular sus valores tensionales solo a través del ejercicio físico. La exigencia de suprimir la medicación unas semanas antes del inicio del tratamiento y a lo largo del mismo limita las posibilidades de participación de estos enfermos en estos estudios.

El tipo de trabajo propuesto en los programas de entrenamiento revisados es predominantemente aeróbico, incluyendo ejercicios de marcha, carrera, pedaleo en bicicleta,

natación en algunos casos, etc., en general, todos ellos se ajustan a los criterios establecidos (de frecuencia, duración, intensidad, etc.) para permitir el mantenimiento y desarrollo del potencial aeróbico en la edad adulta.(1) Es curioso señalar que algunos autores defienden las intensidades de trabajo mínimas (50% VO<sub>2</sub> máx.) para conseguir resultados más satisfactorios en cuanto a la reducción de cifras tensionales.(18)

La medida de la intensidad de trabajo durante las sesiones se realiza a través de la frecuencia cardíaca del individuo (en cuanto al ejercicio realizado no es de carga controlable) o bien utilizando un ergómetro. Estas intensidades se determinan en base a pruebas de consumo máximo de oxígeno previas (directas o indirectas) o a partir de la frecuencia cardíaca máxima teórica, como puede observarse en la tabla 1, se han producido en diversos casos reducciones estadísticamente significativas de las cifras tensionales tanto sistólica como diastólica después del entrenamiento.

Las razones por las que estos programas aeróbicos son capaces de reducir los valores de presión arterial en el organismo queda todavía poco claro.(8) Algunos autores han señalado que este hecho está relacionado con la disminución de la actividad simpático-adrenergética que provoca el entrenamiento físico. Cade(3) apunta también hacia un posible efecto placebo del ejercicio físico.

La no utilización del grupo control en algunos casos (necesario siempre ya que la presión arterial disminuye cuando se realizan varias medidas), el escaso número de sujetos estudiados y su reducido ámbito (se trata normalmente de individuos de edad mediana y sexo masculino) son las principales críticas efectuadas a estos estudios, todo esto, limita, según algunos autores, las posibilidades de generalización de estos tipos de terapia.(30) Hay que señalar también que la realización de programas de entrenamiento comporta en muchos casos pérdidas de peso, las cuales pueden ser también responsables de las reducciones en las cifras tensionales. A pesar de ello, diversos estudios indican que estas reducciones se producen a pesar de que no se lleve a cabo una pérdida de peso.(2, 3, 4, 11, 18)

Los estudios hemodinámicos(47, 8, 13, 24, 28) no dejan por ahora claro si la reducción de las cifras tensionales a través del ejercicio físico se producen por disminución del caudal cardíaco o de las resistencias periféricas.

### **Desarrollo del programa**

Basándonos en la literatura existente al respecto, hemos preparado un programa de ejercicios de doce semanas de duración para aplicarlo a un grupo de sujetos sedentarios e hipertensos (leves y moderados), de edades comprendidas entre 30 y 60 años, de ambos sexos. Estos sujetos participan en un estudio elaborado para identificar las causas biológicas que permiten la reducción de las cifras tensionales a través del ejercicio

La duración del programa responde a las características del estudio. Evidentemente, para conseguir una estabilización a niveles bajos de las cifras tensionales ha de tener una continuidad, ya que se ha comprobado que el cesamiento del entrenamiento comporta la vuelta a los valores de presión arterial primitivos.(3)

Creemos que este programa puede ser válido y de fácil aplicabilidad, lo cual nos anima a darlo a conocer. Antes de participar en un programa de este tipo es necesario que el paciente se someta a un examen médico exhaustivo que comprenda:(16, 27)

– historia clínica,

– exploración física (presión arterial, fondo del ojo, exploración cardiovascular, neurológica, y abdominal),

– analítica (hemoglobina, hematócrito, creatinina plasmática, urea, ac. úrico, glucemia, colesterol, lípidos, sodio y potasio),

– exploraciones especiales (en aquellos casos en que se considere necesario): radiografía, electrocardiografía, ecocardiografía.

Este examen permitirá que el médico evalúe las posibilidades y limitaciones de llevar a cabo este tipo de tratamiento, ya que se considera indicado solamente cuando el paciente no presenta afección orgánica.

Una vez le han aconsejado al sujeto este tipo de terapia, hemos de hacerle realizar una prueba de esfuerzo que nos permita, por un lado, evaluar la evolución durante la aplicación del programa de su potencial aeróbico y, por otro, determinar las cargas de trabajo de éste.

A pesar de que las pruebas máximas no están contraindicadas cuando los enfermos no presentan afección cardíaca, y de hecho diversos autores las han estado utilizando,(7, 11, 12, 18, 26) creemos aconsejable la aplicación de una prueba submáxima del tipo test de Astrand en cicloergómetro,(9) que nos permitirá igualmente valorar el progreso de su potencial aeróbico así como calcular aproximadamente las cargas. En nuestro estudio en concreto, dado el objetivo científico

de éste, utilizamos una prueba de esfuerzo directa, máxima y graduada para determinar el VO<sub>2</sub> máx. por el método directo. Esta prueba se repite después de seis semanas y al final de las doce semanas de entrenamiento.

A partir de los resultados de la prueba de esfuerzo calculamos la intensidad de trabajo que ha de seguir cada individuo (frecuencia cardíaca que corresponde al 50% de su VO<sub>2</sub> máx. de los sujetos sedentarios, por lo cual, es aconsejable aplicar paralelamente la fórmula de Karvonen,<sup>3</sup> que nos permite disponer de un dato complementario por fijar la F.C. de trabajo.

La intensidad se controla durante la sesión a través de los valores de frecuencia cardíaca, que se determinan cada 4 o 5 minutos durante 10 segundos. De esta manera, a pesar que las sesiones sean conjuntas, lo cual es un factor importante para la motivación, los individuos pueden regular individualmente su esfuerzo.

Se hacen tres sesiones semanales conjuntas de una duración de 35-40 minutos. Para garantizar este mínimo de sesiones semanales y la eficacia del programa en general, se aconsejan dos sesiones complementarias a nivel individual que consisten en recorrer andando diferentes distancias, según las posibilidades de cada sujeto.

Programando los ejercicios que componen cada sesión hemos intentado:

– que requieran una amplia participación muscular (a pesar de que a veces inciden sobre un grupo muscular más concreto).

– Que puedan realizarse de forma rítmica, acompañando la respiración y evitando las maniobras de esta manera evitaremos el riesgo de provocar durante el ejercicio valores de presión excesivamente elevados.

Se ha tenido en cuenta también que los ejercicios no precisen para realizarse de un espacio o un material específico, para que puedan aplicarse en el marco de la empresa, del Centro de Asistencia Primaria, del Hospital, etc. y que de todos sus condicionantes puedan resultar el máximo de variantes y motivantes posible para evitar abandonos.

Se evaluará el estado de los sujetos, y se reajustará siempre que aparezcan los siguientes síntomas:(2)

– aparición de un excesivo grado de fatiga. Se pretende que haya una recuperación total dos horas después de cada sesión.

– Problemas musculoesqueléticos.

– Dolores en el pecho, dientes, mandíbula, brazo u oreja.

- Lipotimias o mareos.
- Irregularidades en la frecuencia cardíaca.
- Disnea excesiva.
- Náuseas, vómitos o dolores de cabeza.
- Dificultades de coordinación.
- Problemas para recuperar la frecuencia cardíaca. Hay que alcanzar, como mínimo, valores del 50%-60% de la frecuencia cardíaca de trabajo después de dos minutos de reposo.

**ESTRUCTURA DE LA SESIÓN:**

La sesión consta de cuatro partes:

**I.- Calentamiento:**

Durante el calentamiento se alterna la marcha-carrera con los ejercicios.

Los ejercicios, 3, 5, 7, 8, 10 y 12 se realizan con desplazamiento.

Duración: 6 minutos.

**II.- Circuito:**

Está formado por 8 estaciones que están separadas unos 45 metros (en cada estación se alternan los principales grupos musculares agonistas). Está estructurado de modo que se puedan realizar (como término medio) tres circuitos completos de unos 30 segundos (con un ritmo de pasos de 80 a 90 por minuto).

Si en una sesión se deja el último circuito por completar, en la siguiente sesión se continuará con la siguiente estación, con esto, se evitará que si esto se produce con frecuencia, no se trabajen más unos grupos musculares que otros. El circuito se cambiará cada quincena, aumentando muy progresivamente el grado de dificultad de los ejercicios que lo componen.

Duración: 12 minutos.

**III.- Carrera-marcha continua:**

Se alternará la carrera y la marcha continuadas hasta llegar a conseguir que los sujetos realicen 10 minutos de carrera continua, intentando recorrer la mayor distancia posible.

Duración: 10 minutos.

**IV.- Estiradas y relajación:**

Al final de la sesión se realizarán una serie de ejercicios para conseguir una relajación muscular y un estado de sosiego y bienestar general.

Duración: 7 minutos.

A continuación, presentamos un ejemplo de los ejercicios que componen el calentamiento, el circuito de la 1ª quincena i la fase de estiramientos y relajación así como los planes de control (Ver la descripción de los ejercicios y las planillas de control en la versión catalana).

**Planillas de control**

Hay dos tipos de planillas de control:

A/ Planilla de control de datos individuales (Anexo B): Donde se ano-

ta la F.C. de trabajo y las variables son las siguientes:

- VO<sub>2</sub> máxima antes de iniciar el período de entrenamiento, después de seis semanas y al finalizarlo.

- Volumen de trabajo:

Individual: número total de sesiones complementarias realizadas.

Círculo: número total de circuitos completos.

Metros: número total de metros recorridos en la marcha continua.

- Peso, F.C. en reposo i evolución de los valores de presión arterial.

Se realizará un control antes de iniciar el programa de entrenamiento y un control semanal durante el mismo.

B/ Planilla de seguimiento semanal de los entrenamientos (Anexo A):

Se debe anotar:

- El número de la semana.
- La fecha de ejecución de cada entrenamiento.

- El nombre de la persona.

- La F.C. en que debe trabajar.

- E.: Se refiere a las sesiones conjuntas. Se anota el número de circuitos y estaciones realizadas (recuadro superior) y los metros recorridos en los 10 minutos de marcha continua (recuadro inferior).

- I.: Se refiere a las sesiones complementarias. Se anota si las ha realizado o no.

- El volumen de trabajo semanal total (C = número de circuitos y estaciones, I = número de sesiones complementarias, M = número de metros en la marcha continua.