

Les activitats aquàtiques en el programa d'educació física

Pere Miró i Sellarés

I. L'esport en la nostra societat

"L'esport és un fenomen dels nostres dies, no comparable en transcendència a la crisi energètica, però sens dubte, definitori d'una època determinada" (1). Aquesta afirmació del més prestigiós filòsof que ha tingut l'esport espanyol, José M.^a Cagigal, ens porta a analitzar una realitat socio-cultural que amb el pas dels anys ha evolucionat en quant al fons i la forma fins convertir-lo en centre d'atenció, ja sigui de forma activa o passiva de la major part de la nostra població. L'esport és aquí, però els seus conceptes actuals res o gairebé res tenen en comú amb els que a finals del segle passat van promoure la unió de distints corrents d'activitat física i joc, fins conjuntar-se mitjançant una sèrie de normes en jocs estructurats, més tard identificats amb la paraula "esport".

Evidentment l'"esport" tant en la seva accepció passada com present, va molt més enllà del simple concepte dels jocs estructurats i reglamentats. El mateix Cagigal indica que l'"esport" ha de posseir tres requisits indispensables: "L'exercici físic, el joc i la competició" (2). L'activitat física, l'exercici físic, el moviment és factor essencial, és una necessitat del ser humà en una societat mecanitzada i sedentària que està oblidant el valor del cos com a element bàsic de la nostra existència; no pretenem caure en l'error de justificar la pràctica únicament com a "remei dels

mals engendrats per la civilització industrial i urbana —sedentarisme, pol·lució, agressió, etc...—" (3), però realment estan comprovats els efectes beneficiosos de l'exercici físic, sobre tota una sèrie d'aspectes biològics, morfo-funcionals i psicològics de l'ésser humà, sempre que es realitzi d'una manera racional i coherent. El segon ingredient bàsic és el joc, que fins al segle XX fou pràcticament l'únic. Johan Huizinga, el gran filòsof holandès, descriu magistralment en la seva obra "Homo Ludens" les rels antropològiques de l'home i la seva vinculació amb el joc dintre d'un marc cultural i natural. La combinació del joc, patrimoni antropològic de l'home, i l'activitat física —necessitat bàsica de la nostra societat— es conjunten en la competició o actitud competitiva per donar origen al concepte esport segle XX. Però en moltes ocasions l'últim ingredient ha passat a ser identificat com a exclusiu, i la competició ha passat a ser fi única en lloc d'un mitjà més o menys important segons objectiu buscat en la pràctica esportiva.

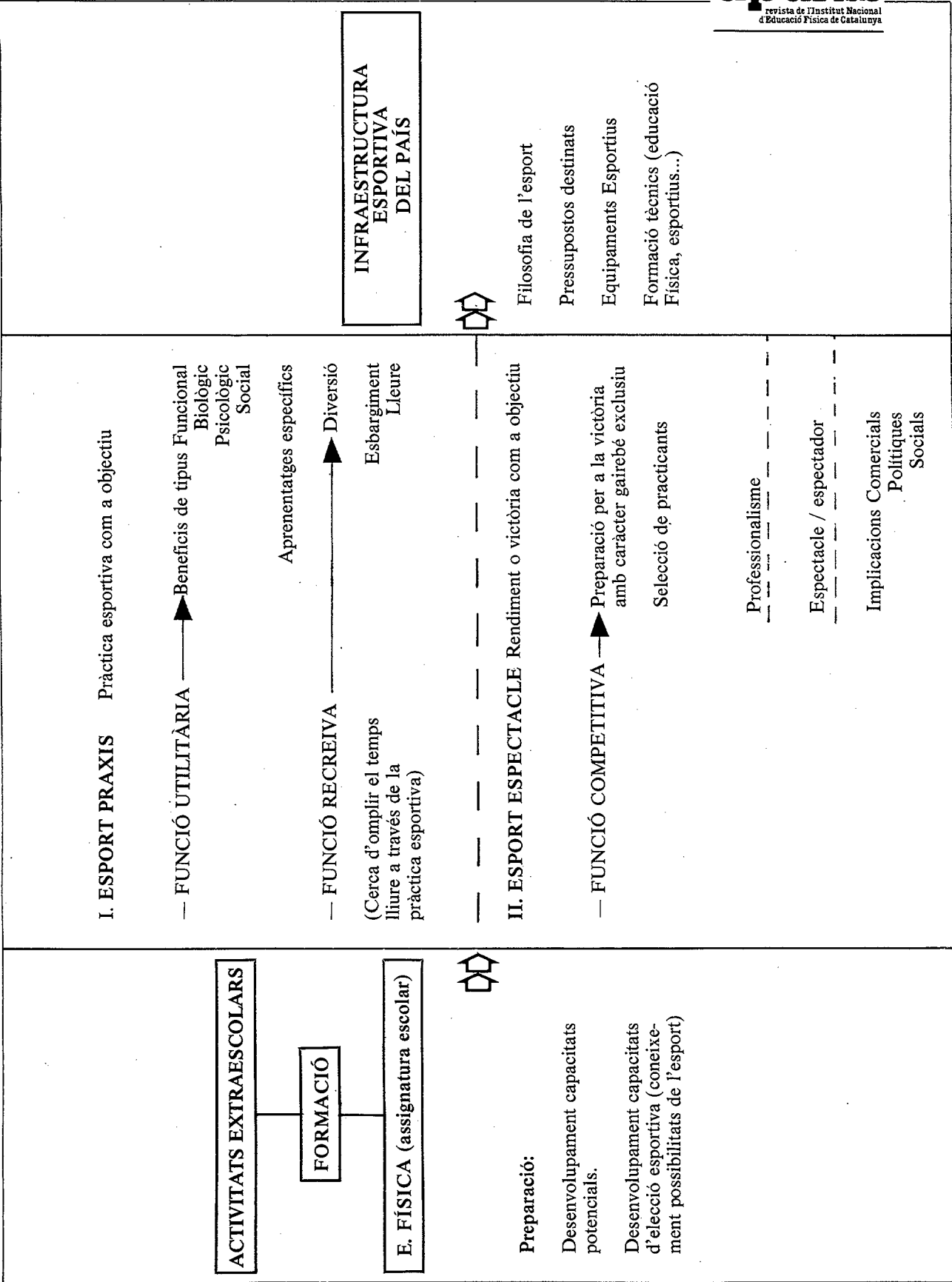
La realitat actual, ens mostra que l'home de la segona meitat del segle XX, té necessitat de l'esport, sigui com a practicant dintre d'una àmplia gamma de nivells o simplement com a espectador; l'esport forma part important de les estructures bàsiques d'una gran massa de ciutadans; però aprofundint en la realitat observem que aquestes "necessitats" són molt diferents en funció dels interessos dels demandants, i així, tot i reconei-

xent la homogeneïtat de l'esport segons els seus conceptes bàsics podem pensar en dividir-lo en distints conceptes segons les funcions que va a exercir sobre la societat en virtut de la pluralitat de la demanda.

II. Les funcions de l'esport

És cert que la demanda pot ser múltiple i diversa. El principal problema conceptual que trobem és que en els darrers anys —cada vegada menys— s'ha confós l'esport exclusivament amb la demanda competitiva de la nostra societat. S'ha identificat l'esport amb competició, esport amb rendiment, esport amb preparació per a la victòria... i és que certament és així, existeix la demanda de l'esport de competició. Però cal no oblidar que aquest tipus de demanda no és l'únic que existeix. L'adult i també el jove, cada vegada més intensament, exigeixen esport com a resposta a unes necessitats biològiques, funcionals, psicològiques, socials... o senzillament per ocupar temps lliure. Aquesta realitat cada vegada més arrelada arriba amb força al nostre país i enfront a aquesta pluralitat de demandes, l'esport ha de donar una resposta que satisfaci a totes elles, i evidentment, l'esport competició tant en la seva estructura com en els seus mitjans i mètodes, queda a menys de la meitat del camí que hem de recórrer.

L'esport, entès fonamentalment com a competició, necessita d'un suport tècnic i científic que permeti



preparar els atletes d'acord amb el rigor necessari per assolir la victòria, objectiu primer d'aquest enfocament. Aquesta preparació sempre requereix temps i sacrifici, que vistos els nivells actuals revertirà de forma decisiva sobre els altres aspectes de la vida de l'esportista, motiu pel qual es convertirà en demandant d'unes compensacions imprescindibles pel manament de l'esmentat treball. L'espectacularitat intrínseca de l'esport, assoleix aquí màximes cotes, i l'espectador passa a ser peça fonamental d'aquesta estructura esportiva: la seva assistència directa aporta uns ingressos importants per al finançament de l'activitat; el seu interès en el seguiment dels esdeveniments o les aportacions d'emular a petita escala els grans campsions, generen una indústria polifacètica i específica típica d'aquesta segona meitat de segle...

Evidentment, quan l'esport entre en el cercle: preparació-treball-rendiment-espectador (no solament l'assistent, sinó el que segueix àvidament els esdeveniments esportius) —negoci-política— etc., s'aparta de les essències originals del mateix; "l'esport-espectacle és una realitat social distinta de l'esport pràctica" (6), però existeix i ambdós són fets reals i originats a partir d'una branca comuna: la conducta humana caracteritzada per l'esforç físic i el tarannà competitiu.

I l'altre esport? El que cada vegada més practica una més gran quantitat de persones per unes motivacions bastant diferents a l'anterior: per mantenir-se en forma, com a compensació de la seva activitat intel·lectual, com a necessitat de canalitzar una agressivitat implícita en l'"stress" de la vida actual, com a vida de contacte social, com a diversió o senzillament per omplir un temps lliure. ¿I aquest esport? Els seus defensors lloen la lliure participació popular enfront a la selecció de l'esport competitiu, la no necessitat d'altres condicions físico-tècnico-tàctiques, la no alienació, l'espontaneïtat d'acció, la No Competició, etc... Els seus detractors parlen d'un esport sense sen-

tit que perd els valors del "citius-altius-fortius"; d'un joc infantil que justifica la impotència dels menys dotats o mancats de la perseverància necessària per assolir grans èxits.

Siguem pragmàtics. La realitat és la coexistència d'ambdós; tal vegada la diferència actual consisteixi en que el costum identifica l'esport amb l'esport competitiu, ofegant qualsevol intent d'ampliar la seva base a altres formes de manifestació esportiva. La praxis ens mostra la rebel·lió popular àvida d'exercici físic, de joc de competició, però col·locada al nivell oportú i en el marc idoni.

El pragmatisme és necessari. La freda anàlisi ens demostra aquesta realitat, però per a que es desenvolupi al seu grau més alt, és precís comptar amb dos factors bàsics: l'educació de la possible massa potencial dels futurs esportistes i la infraestructura esportiva que doni marc a les seves possibles apetències i necessitats.

III. L'Educació Física: Aspecte bàsic de la formació integral de la persona

A partir de l'acceptació d'una realitat, com és la coexistència de diferents tipus d'esport, l'observació més elemental ens condueix a constatar que el camí marcat per la nostra societat, indefectiblement ens portava a l'esport competitiu, ja que la mentalitat i la infraestructura no donava per més. Repetit és l'exemple de la senyora de mitjana edat que en ple i cèntric carrer d'una gran ciutat, al veure un senyor de la seva mateixa edat fent footing exclamà: "Increïble, encara espera anar a la Olimpíada". L'evolució constant i progressiva està fent possible que aquests exemples desapareguin; per a que això sigui possible, i per a que tothom pugui elegir amb llibertat de criteri és imprescindible una bona formació de base.

Com que no compartim la idea que tota l'educació del noi/jove es desenvolupa a l'escola, al parlar de "formació de base", hem d'analitzar dos camps: l'escola, i l'activitat extra-

escolar. A nivell escolar, l'Educació Física ha de procurar al noi el bagatge necessari per a que la seva elecció posterior a nivell esportiu pugui realitzar-se amb llibertat absoluta. Són moltes les dificultats que pretenen tancar entre ratlles escrites un concepte tan ampli i profund com el de l'Educació Física, però Le Camus ho fa amb mestria: "Es pot definir l'Educació Física com tota ciència establerta al voltant del fet d'educar mitjançant el moviment del cos, les capacitats psicomotrius. Dintre d'això s'engloba el concepte educatiu de l'esport" (7). Efectivament l'Educació Física és "educació per a la salut, educació per al moviment, educació per al rendiment, educació estètica, educació per al joc i educació per al lleure, sense que la seqüència signifiqui jerarquia" (8). Així és. L'Educació Física en la seva tasca escolar no ha de ser un viver per a la formació de campions i garantia de guardons olímpics d'un país, sinó que ha de ser la garantia de la millora de la qualitat de vida dels ciutadans mitjançant la realització de la pràctica esportiva dintre dels nivells que cadascú requereixi, i evidentment i com a un de més trobem l'esport d'alta competició.

Un programa coherent d'Educació Física desenvolupat entre el 1er. EGB i COU, ha de pretendre desenvolupar al màxim les capacitats de l'ús del cos com a objecte bàsic de la vida quotidiana, ha de desenvolupar les capacitats psicomotrius i físiques, ha d'aportar un bagatge cultural de jocs i esports, ha d'enriquir la capacitat de convivència i ha d'exposar l'ampli ventall de l'actual realitat esportiva: competició, esbargiment, esport per a tothom, etc., amb les seves avantatges i inconvenients. En resum, ha d'obtenir que el jove a l'acabar la seva etapa escolar tingui les armes físiques, teòriques i culturals com per poder decidir si l'esport l'interessa o no l'interessa, i en cas afirmatiu quin tipus d'esport i perquè. Aquest és l'èxit de l'Educació Física.

Pero la formació "esportiva" no es basa solament en aquesta assignatu-

ra que s'imparteix —amb més o menys èxit en quant els objectius— o no s'imparteix, sinó que compta amb un aspecte molt important: l'activitat esportiva extraescolar. Evidentment, si a nivell escolar estem treballant amb uns criteris amplis en quant a exposar i formar per facilitar l'elecció, i al mateix temps a aquest noi de deu anys l'enquadrem en una activitat extraescolar marcadament competitiva que l'està preparant per al seu rendiment immediat, estem caient en la més flagrant de les contradiccions a tots els nivells, fins i tot el del propi rendiment esportiu. La natació —com a esport competitiu— és un dels màxims exponents d'aquest error, d'aquesta descoordinació en quant a objectius/edats que redunda no solament en la negligència en quant a la formació física, sinó que limita i condiciona el posterior rendiment de noi si aquest fos l'objectiu esportiu que lliurement elegís.

IV. Les activitats aquàtiques com a part important del programa d'Educació Física

L'Educació Física ha de formar i preparar per al lliure desenvolupament futur d'una sèrie de capacitats potencials del noi, però cal tenir en compte que l'ésser humà pot desenvolupar-se no solament en el medi terrestre i l'aeri, sinó també en el medi aquàtic, i com a tal hem de considerar-lo i contemplar-lo en tot programa d'Educació Física que es preï de complet. Les dificultats comencen molt ençà, en el mateix tractament de l'Educació Física a nivell escolar, amb horaris i instal·lacions insuficients i amb dificultats laborals per a la contractació dels tècnics als nivells que requereix la seva actual titulació, i amb tot això el pensar en la inclusió d'activitats aquàtiques en aquest marc, pot semblar utòpic. Però cada vegada són més els centres que ho estan assolint: en un principi, els pioners ho consideraren com a fórmula rendible al substituir el conjunt de les classes d'Educació Física amb aquesta acti-

vitat de piscina. Error greu, ja que aquesta matèria ha de desenvolupar-se de forma completa en distints medis en què l'home es desenvolupa i les activitats aquàtiques no poden omplir mai al 100% un programa d'Educació Física. Pujant graons en el gradient de millora programàtica, les activitats aquàtiques han arribat a incloure's dintre del programa d'Educació Física, ocupant una de les hores setmanals destinades a l'esmentada assignatura, però els objectius, medi i mètodes amb els que ha estat tractada la classe de "Natació" difícilment han tingut a veure amb el plantejament total de l'assignatura i la seva descoordinació ha estat evident.

Si repasem el treball habitual dels pocs privilegiats que en el nostre país tenen la possibilitat de realitzar Activitats Aquàtiques dintre del seu programa d'Educació Física, observarem en primer lloc que l'objectiu que es fixa és totalment utilitari: defensar-se del medi, aprendre a no ofegar-se i els mitjans i mètodes utilitzats estan en consonància amb l'objectiu. Donar les armes justes i necessàries en el mínim de temps possible: treballar sobre la respiració, la flotació i la propulsió per assolir que el noi es desplaci 25 metres, i per obtenir aquest resultat ens basem en la tècnica fonamental de l'estil que considerem més eficaç. Una vegada obtinguda la primera fase, l'objectiu es blasma en el coneixement de les restants tècniques d'estils i el seu posterior perfeccionament tècnic. En aquest punt, l'escolar es troba en condicions d'integrar-se a l'equip de natació de l'escola, i si sobresurt, pensa (o li fan pensar) en integrar-se a un club. Si el centre continua amb les seves classes de natació (a l'escola corresponent) i amb una mica de sort, abans de finalitzar el cicle d'EGB, l'alumne haurà tingut nocions de Water-polo o Salvament i Socorrisme: resumint, acabem de reproduir el model de l'Escola Esportiva de qualsevol club dintre del programa d'Educació Física Escolar.

La primera consideració a aques-

ta anàlisi podria ser que si s'assoleix realitzar això en el 50% dels centres escolars podríem donar-nos per satisfets, però la resposta des d'un punt de vista fonamentalment educatiu, ha de ser, fonamentalment, que la població escolar tingui accés a la realització d'Activitats Aquàtiques com a part important del programa d'Educació Física. Els objectius d'aquest treball no poden reproduir els esquemes esportius competitius, sinó que han d'identificar-se amb els propis de la matèria i que esmentàvem en capítols anteriors; perquè, siguem conscients del que obtindrem amb l'últim programa exposat: seleccionar valors per a la Natació de competició. Cert. Vàlid per a certs observadors i per un pla que pretengui exclusivament això, però no per a la pluralitat d'objectius esportius que cerca l'Educació Física, perquè cal pensar en la resta de nois, que per manca de condicions per arribar a la competició o per manca de motivació per suportar les càrregues actuals que imposen els entrenaments "per arribar a ser figura", no continuen...i no poden trobar les grans possibilitats de realitzar esport que els ofereix el medi aquàtic, i que no s'acaben amb la Natació de competició o el Water-polo, o qualsevol altre esport estructurat que es desenvolupi en piscina.

Si donem per vàlids els plantejaments que sobre l'esport, en quant al seu aspecte pluralista en funció d'objectius buscats pel demandant i sobre l'Educació Física com a mitjà de formació i educació específica en aquest camp, hem observat en apartats anteriors, hem de considerar que les Activitats Aquàtiques han d'enfocar-se també sota aquest prisma. Si existeix un esport amb objectiu competitiu, i al seu costat, altres tipus d'esport que tenen un objectiu d'esbargiment, utilitari, evidentment que tot programa d'Educació Física/Activitats Aquàtiques ha de lluitar per oferir tot aquest ampli mostrari en el nostre camp específic i ham d'acceptar que la sortida vers la Natació de competició es per a uns pocs, i que si cerquem a través de l'esport un

millorament de la qualitat de vida, el medi aquàtic és ideal per això, però contemplant les activitats que allí hi realitzem des d'un angle més obert que el merament competitiu.

Evidentment, l'aspecte educatiu que pot oferir el medi aquàtic és d'una riquesa extraordinària per al nen, ja que totes les sensacions fixades i patrons motors formats a rel del seu treball en el medi terrestre es modifiquen al passar a l'aigua: l'equilibri, l'esquema corporal, la gravetat, la respiració, la resistència del medi a l'avanç, etc... són factors a estudiar i treballar en profunditat, el que en definitiva proporcionarà el domini que podem pretendre sobre un nou medi. Però no és solament això, és que a partir d'aquest domini, el noi pot obrir els ulls vers una activitat física que sobrepassi el marc competitiu.

L'aigua és font inexhaurible de jocs. Un dels aspectes més populars

de l'esport recreatiu són les activitats aquàtiques. Els jocs per a nens, joves i adults al voltant de l'aigua, amb l'aigua i en l'aigua, són altament motivants i arrossegueu una àmplia massa de practicants en els països del centre d'Europa que el fomenten. També les piscines de formes múltiples amb agradable decoració, abundant vegetació, efectes lluminosos i sonors i equipaments complementaris tenen gran èxit entre el públic centreuropeu, que aprofita la seva estada en aquests recintes per ocupar el seu temps lliure, jugar, mantenir-se en forma, relacionar-se, etc...; en resum, per fer ESPORT... encara que amb altres objectius que els estandaritzats habitualment.

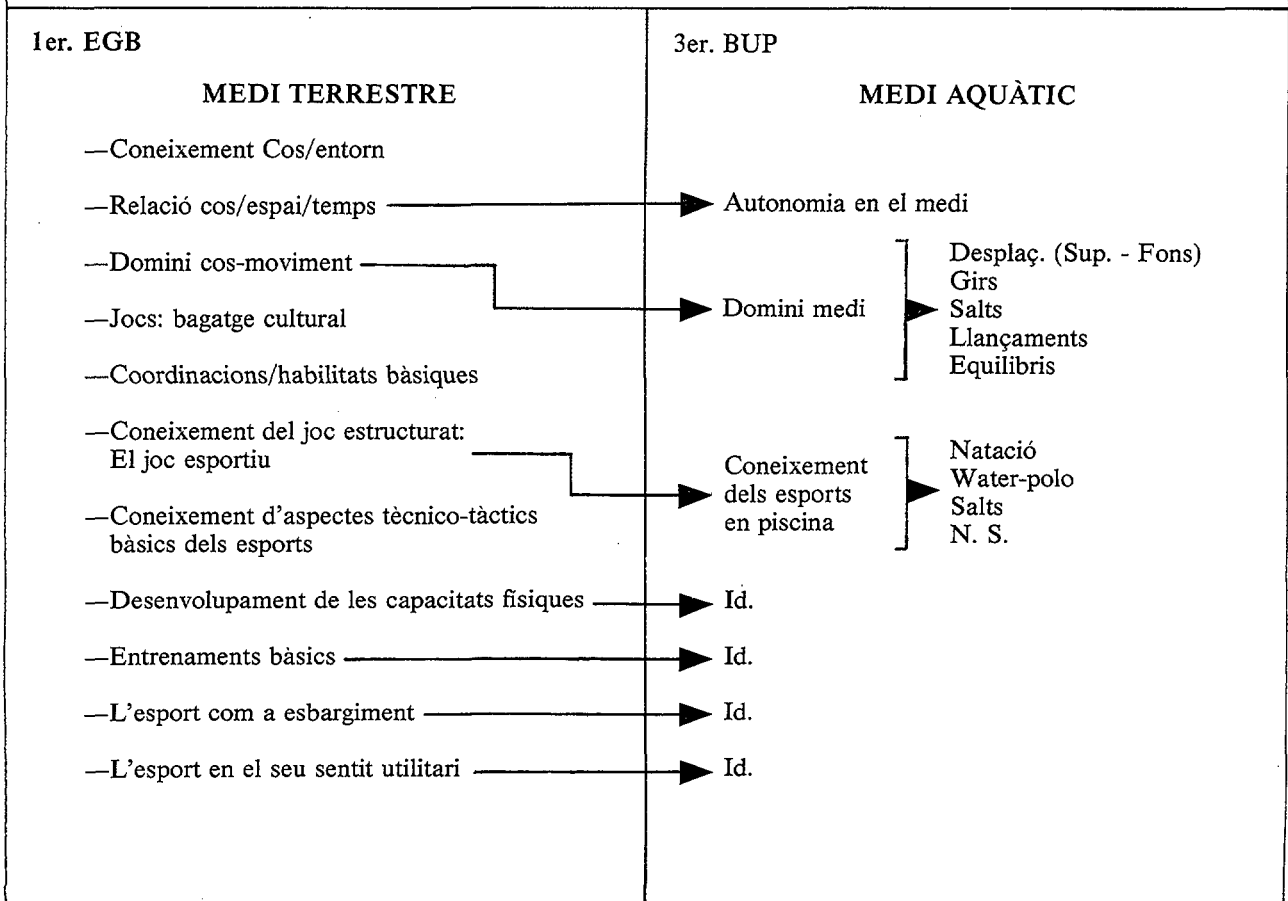
Hi ha, doncs, un ampli camp que els professors d'Educació Física i els tècnics de la natació no podem oblidar: les activitats aquàtiques com a formació i educació, com a esports

competitius, com a esports d'esbargiment, com a forma de manteniment, etc... aquesta és una realitat que a nivell de l'esport en general ja és fàcilment observable, i que a passos agegantats abasta a les Activitats Aquàtiques en piscina tal com ho demostren els precedents que podem estudiar. Un programa d'Educació Física/Activitats Aquàtiques ha de ser capaç de desenvolupar les capacitats físiques i teòriques i aportar els coneixements necessaris a fi que el noi pugui escollir la realitat més atractiva per ell, d'entre l'àmplia gamma de possibilitats existents.

Per arribar a això, mancaran una sèrie de factors entre els quals enumeraria:

—Regulació de l'horari de l'Educació Física Escolar: obligatorietat de compliment.

—Integració de les Activitats Aquàtiques en el programa d'Edu-



ció Física amb tot el que això comporti (horaris, piscines, etc...).

—Programació de les Activitats Aquàtiques segons objectius generals de l'Educació Física.

—Coordinació entre el professor d'Educació Física/tècnics de la piscina/mestres: Formació Tècnica.

—Infraestructura esportiva que faciliti la sortida elegida pels alumnes.

V. Paral·lelisme en quant a objectius de l'Educació Física en el medi terrestre, i el medi aquàtic (aspectes de programació)

Entenent que existeixen llibres dedicats a parlar sobre els objectius i la seva programació per nivells, em sembla extremadament perillós intentar sintetitzar-ho en dues línies, però crec que és necessària la visió global conjunta per comprendre el

tipus de treball necessari en el Medi Aquàtic que complementi positivament en el Medi Terrestre.

Aquest gràfic pretén respondre al model educatiu enunciat en els capítols anteriors. Se suposa que a nivell del desenvolupament obtingut segons treball en el medi aquàtic l'alumne estaria en condicions d'elegir l'esport que més l'interessés.

Tal vegada que l'únic dubte radicaria en els resultats que a nivell competitiu assoliríem amb aquests plantejaments. La predicció és difícil, però crec que el dubte es podria analitzar des de dues perspectives: la primera seria que evidentment existiria un desfase de "marques" en relació a les edats en que s'obtenen, propiciant que aquestes es retardessin considerablement. El perill podria radicar en l'agravi comparatiu, en el cas que aquesta evolució no fos homogènia i se seguis caient en

l'error que a partir de certes edats és impossible assolir un rendiment, o en la pròpia desmoralització del noi al veure que altres de la seva mateixa edat assoleixen rendiments molt més alts. (Podríem extendre aquesta consideració a l'actitud dels pares, a la infraestructura que potencia la competició i la necessitat de rendiment a edats primerenques, etc., etc...)

La segona seria en quant a les capacitats potencials de l'ésser humà, en quant a la relació rendiment esportiu/edat. L'únic cert és que cap estudi seriós ha demostrat que les capacitats físiques que poden incidir en el rendiment en la Natació Competició arribin a la seva plenitud abans dels 15 anys, i per tant tot desenvolupament ben planificat ha de portar a una plenitud a edats més avançades i tota contradicció s'haurà de buscar en altres factors fonamentals de tipus social.

Bibliografía

(1), CAGIGAL, José M.ª: *"Deporte espectáculo y acción"*. Pág. 4. Ed. Salvat, Barcelona, 1981.

(2), CAGIGAL, José M.ª: *"El Deporte en la sociedad actual"*. Ed. Prensa Española, Madrid, 1975.

(3), LE CAMUS, Jean: *"Efectos energéticos, efectos de información: Anatomía y fisiología de una ruptura"*. Revista "Apunts d'Educació Física i Medicina Esportiva". Vol. XX, Marzo 1983, n.º 77, pág. 53. Ed. I.N.E.F. Barcelona, 1983.

(4), CAGIGAL, José M.ª: *"El Deporte en la sociedad actual"*. Ed. Prensa Española, Madrid, 1975.

(5), LUSCHEN, G. & WEIS, K.: *"Sociología del Deporte"*. Ed. Miñón, Valladolid, 1979.

(6), CAGIGAL, José M.ª: *"Deporte espectáculo y acción"*. Pág. 5, Ed. Salvat, Barcelona, 1981.

(7), LE CAMUS, Jean: *"Efectos energéticos, efectos de información: Anatomía y fisiología de una ruptura"*. Revista "Apunts d'Educació Física i Medicina Esportiva". Vol. XX, Marzo 1983, n.º 77. Pág. 53. Ed. I.N.E.F. Barcelona, 1983.

(8), SEYBOLD, Annemarie: *"Principios didácticos de la Educación Física"*. Pág. 14, Ed. Kapelusz, Buenos Aires, 1976.



FLECTOMIN

"BEBIDA ENERGETICA
CON ELECTROLITOS"

Siempre en tu mejor forma

COMPOSICION

La composición centesimal en componentes esenciales es la siguiente:

Hidratos de carbono, 80 g;

Substancias minerales:

Sodio 69 mEq/1,60 g;

Potasio 37 mEq/1,44 g;

Magnesio 13 mEq/0,16 g;

Calcio 4 mEq/0,80 g;

Fósforo 0,12 g: único componente

saborizante, limón natural

deshidratado. Valor energético:

100 g. proporcionan 320 calorías.

POSOLOGIA

Disolver una dosis de 20 gramos

(un sobre o dos cucharadas

soperas) de FLECTOMIN polvo

soluble instantáneo en 200 ml

(un vaso de agua) de agua fría

o incluso caliente (o té).

Según la duración, la actividad

física y el clima, puede beberse

hasta 1 litro por día (5 dosis)

o más en casos extremos.

PRESENTACION

Polvo, caja con 10 sobres

de 20 g. cada uno (10 dosis)

bote con 600 g. (30 dosis).

INDICACIONES

Preparado dietético que regula el

contenido en agua y electrolitos,

reponiendo las sales minerales

eliminadas con el sudor. Aporta una

fuerza adicional de energía en

forma de hidratos de carbono

digeribles. Recomendado

especialmente para deportistas.

(No produce efecto doping).

**LABORATORIO DE
APLICACIONES
FARMACODINAMICAS, S.A.**

Grassot, 16 Barcelona, 25