

Manuel Hernández Vázquez,
INEF-Madrid.
Leonor Gallardo Guerrero,
Universitat Autònoma de Madrid.

MARC CONCEPTUAL: LES ACTIVITATS ESPORTIVO- RECREATIVES

Resum

En aquest article es fa una descripció molt general dels diferents aspectes que contribueixen a explicar les activitats esportivo-recreatives; l'evolució dels conceptes temps lliure, oci i recreació des dels orígens fins a l'actualitat; la relació i l'evolució del temps de treball i la seva relació amb el temps lliure, i les diferents perspectives de l'oci des del punt de vista de diversos autors. S'explica també el concepte actual de recreació com la necessitat de l'ésser humà de saber fer una activitat vital que constitueixi un complement de la seva formació. Així mateix s'exposen les diferències que hi ha entre les activitats recreatives: les activitats receptives i les executives; les seves característiques, la relació de l'esport amb l'oci, una classificació de l'esport i de l'esport oci. En definitiva, aquest article és més una exposició de matisacions aïllades en les quals s'enfatitzen els aspectes puntuals que no pas un treball del qual es puguin extreure unes conclusions generals.

Paraules clau: temps lliure, oci, recreació, activitats esportivo-recreatives.

Evolució del temps lliure, l'oci i la recreació

Encara que en la base de la nostra cultura occidental hi ha diferents maneres d'utilitzar el temps lliure, sobretot en els pobles o ciutats que podien assegurar políticament la llibertat completa

dels seus ciutadans (Esparta, Atenes i Roma en l'antiguitat) i en les comunitats religioses, els guerrers i els jocs populars del poble de l'edat mitjana, el cert és que el veritable oci està unit a la prosperitat econòmica.

És un problema de nivell de vida que es comença a notar en l'edat mitjana, quan sorgeix la burgesia (més drets, més seguretat, acumulació de béns que es transmeten, apreciació dels avantatges de l'educació, formació de gremis) a la qual la prosperitat assegura grans dosis d'oci. En aquesta època, per mitjà del joc, es podia demostrar la riquesa o el poder d'uns pocs sobre la resta.

L'oci, en aquest sentit, crea també distàncies entre classes. El poble també juga, però molt menys, i la característica d'aquests jocs és la de ser generalment derivats del tipus de treball (jocs populars).

La història de l'oci canvia ben poc fins al segle XX; només unes quantes persones tenen temps per a desprendre's del treball. A partir de 1920 té lloc un canvi total: l'oci comença a ser reconegut com un valor inqüestionable des del moment en què es redueixen les hores de treball. Sorgeix una situació imprevista: Què fer amb el temps lliure? És quan s'introdueixen la lectura, l'amor a la naturalesa, el turisme, el cine, que durant les dues guerres mundials va omplir gran part de l'oci, i les competicions esportives.

Paral·lelament, la classe obrera s'estructura socialment i crea grans organitzacions, centres d'estudi, moviments juvenils, etcètera. També ho fan la burgesia i l'aristocràcia, les quals restauen els jocs olímpics, creen moviments de joventut i federacions internacionals.

Després de la Segona Guerra Mundial, els progressos socials i econòmics han anat alliberant l'home de les xacres de l'edat mitjana (por, temor a la vellesa, inseguretat, malalties) i pren força el concepte que la vida val la pena viure-la. El treball no es esclavitud, sinó que s'entén com la contribució de cadascú a la prosperitat econòmica i la llibertat entre les hores de treball és una petició legítima.

Dumazedier, un autor clàssic en els estudis sobre l'oci, ens dóna una panoràmica encertada de l'evolució i la implantació de l'oci en les societats modernes.

Malgrat que molts intel·lectuals, quan parlen de la societat, no tenen en compte l'existència de la noció d'oci, és clar que actualment es troba en el centre de la cultura de milions de treballadors i que no es pot parlar de la societat sense reflexionar sobre la incidència de l'oci.

D'on ve i cap on va l'oci?

En l'època de Karl Marx la durada mitjana de la jornada laboral era de sis dies i tretze hores diàries (78 hores setmanals). En l'època de Dumazedier (1940-1950), era d'unes 45 hores per setmana, amb tres setmanes de vacances pagades. Actualment la jornada laboral és de 37 a 40 hores setmanals; en moltes empreses treballa cinc dies la setmana i les vacances s'han allargat fins a quatre setmanes l'any. Es calcula que el treballador industrial i urbà té més de 2 o 3 hores diàries de temps lliure.

A partir d'aquests fets (reducció de la jornada laboral, augment del nivell socio-econòmic de gran part de la pobla-

ció, més relacions socials, canvi en els hàbits culturals i augment de l'oferta pública i privada en institucions i programes) s'ha anat passant de conceptes com "el treball com a essència de l'home" o "el treball justifica el benefici i qualsevol activitat que sigui inútil per a la societat és una activitat menor" (Marx i Max Weber) a un concepte que defineix una activitat moral de la diversió.

Per a Weber tota la història de la humanitat és un ascens cap a la racionalització en forma d'un increment progressiu del rendiment i l'eficàcia. Per aconseguir-lo, segons Weber, hem de canviar la conducta; per això ens diu que ha estat el carisma el motor de la història perquè només aquest pot motivar les conductes i dinamitzar-les. També indica que el més poderós carisma inventat fins al moment per la humanitat ha estat l'ètica protestant, substancial a l'esperit del capitalisme, que estén a tots els nivells socials la recerca del rendiment i l'eficiència.

L'esport difós al llarg del segle XX per tot el món és un producte típic de la societat industrial, que aplica l'esperit del capitalisme al cos i al moviment humà.

Davant d'aquesta visió de l'esport com a quelcom essencialment competitiu, reflex fidel del treball, s'estén aquesta altra idea segons la qual l'esport s'inclou en el concepte modern d'oci, en el qual primen els conceptes de descans, diversió i recreació.

Què és l'oci?

Tot i que ha estat Friedman el primer especialista en ciències humanes que ha reconegut la importància social de l'oci, i en particular de l'oci esportiu, utilitzarem, pel seu interès quant a allò que estem tractant, les obres de Dumazedier qui, per mitjà d'un mètode experimental, va aconseguir distingir amb precisió el que va ser, el que és, i el que probablement serà l'oci del nostre temps i del futur.

Una enquesta duta a terme simultàniament en totes les regions de França va constatar que el 60% dels enquestats definia l'oci, en primer lloc, per oposició al treball professional, a les tasques domèstiques, a les activitats rituals, familiars i altres i, en general, a totes les activitats interessades, tot i que els subjectes enquestats no exclouien les activitats tendents a la millora general de les aptituds.

D'acord amb aquests resultats, es va elaborar una definició, a títol provisional, que servís com a instrument de treball amb vista al futur, definició que Cagigal examina, com veurem més endavant, des d'una perspectiva moderna.

Aquesta definició és la següent: "L'oci és un conjunt d'ocupacions a les quals l'individu pot lliurar-se per la seva voluntat, sigui per a descansar, per a divertir-se, per a desenvolupar la seva participació voluntària, la seva informació o la seva cultura, després d'haver-se alliberat de totes les obligacions professionals, familiars o de qualsevol altre mena" (Dumazedier).

En aquest projecte d'estudi comparatiu del 1957, editat per la Unesco, hi ha un intent de classificar les diferents categories d'oci:

- I. Ocupacions implicades en les obligacions.
- II. Ocupacions dominades per la necessitat de descansar.
- III i IV. Ocupacions inspirades per la necessitat de distreure's.
- V i VI. Ocupacions dominades per les necessitats culturals.
- VII. Ocupacions rígides per la necessitat de participar en el funcionament de grups espontanis o organitzats.

Com hem vist, Dumazedier (1964) indica com a funcions principals de l'oci:

- El descans: allibera de la fatiga i del desgast físic i psíquic.
- La diversió: ens allibera de l'avorriment del treball i de la vida aïllada en les grans ciutats.

- El desenvolupament de la personalitat: permet la participació social, la creació de noves formes, etcètera.

Aquestes funcions són solidàries i estan vinculades íntimament, encara que hi hagi graus variables entre elles i les persones (segons el que busqui cadascú):

- Homo Faber. Domini del treball sobre tota la resta de coses.
- Homo Ludens. Domini del joc i dels elements creatius.
- Homo Sapiens. Rebuda constant d'informació.
- Homo Sociens. Predomini de l'element social.

Podem dir, sense por a equivocar-nos, que som en aquests moments en un període de transició, a la recerca d'una nova civilització en què l'oci domini per damunt del treball.

Per a Marx, l'oci és "l'espai del desenvolupament humà"; per a Proudhon és "el temps de les composicions lliures"; per a Auguste Comte és "la possibilitat de desenvolupar l'astronomia popular", i Engels reclama la disminució de les hores de treball perquè es dediqui temps a la participació en les activitats generals de la societat.

Què és el temps lliure?

Hi ha una certa confusió a l'hora d'emprar les paraules "oci" i "temps lliure". De fet, en molts casos, s'usen indiscriminadament i les diferències són difícils de discernir. Per això utilitzarem l'obra dels sociòlegs americans Norbert Elias i Eric Dunning (1992).

Aquests autors han fet un estudi del temps lliure i han classificat totes les activitats possibles en cinc apartats:

- Treball privat i administració familiar.
- Descans, sobretot dormir.
- Satisfacció de necessitats biològiques.



- Sociabilitat.
- Activitats mimètiques o de joc.

D'acord amb aquesta classificació, podem comprovar que no tot el temps lliure és oci, i, per tant, només una part d'aquest temps lliure es pot dedicar a l'oci o entendre'l com a tal.

Durant el temps lliure que dediquem a l'oci és quan les persones, la societat en general, satisfà la necessitat psicològica i social de fer les activitats que hem definit, d'acord amb Dumazedier, com a recreatives.

Posteriorment, els autors analitzen allò que ells anomenen "l'espectre del temps lliure" amb la intenció d'aclarir definitivament les diferències entre l'oci o la recreació i el temps lliure i indiquen que les activitats recreatives són activitats de temps lliure, però no totes les activitats de temps lliure són recreatives (vegeu el quadre 1).

L'espectre del temps lliure segons Elias i Dunning

Rutines del temps lliure

- Satisfacció rutinària de les necessitats biològiques i cura del propi cos; és a dir, menjar, beure, descansar, dormir, fer l'amor, fer exercici, ren-

tar-se, banyar-se, reprendre's de les malalties.

- Rutines de la casa i de la família, mantenir la casa en ordre, administrar les despeses de la casa, educar els fills.

Activitats intermitges del temps lliure

Tendents, principalment, a satisfer necessitats recurrents d'orientació o autorealització i expansió:

- Treball voluntari privat, fet principalment per a altres; és a dir, participació en assumptes de la localitat, com eleccions, activitats caritatives, etcètera.
- Treball privat fet principalment per a un mateix, de caràcter exigent i sovint impersonal; és a dir, estudiar amb vistas a progressar en el lloc de treball, practicar aficions tècniques sense un valor ocupacional obvi però que requereixen perseverància, estudi especialitzat i habilitats, com construir ràdios o l'astronomia.
- Treball privat fet principalment per a un mateix d'una naturalesa més lúdica i que planteja menys exigències; és a dir, practicar aficions com la fotografia, el bricolatge o col·leccionar segells.

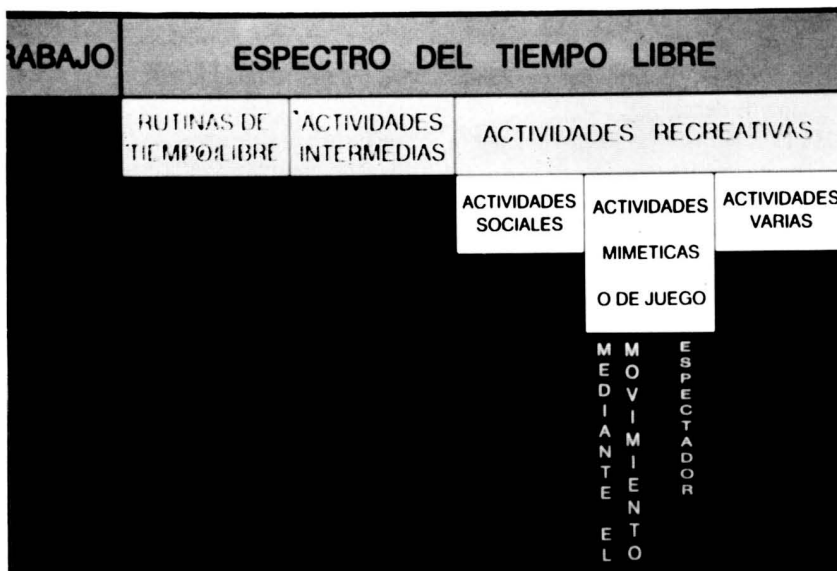
- Activitats religioses.
- Activitats de naturalesa més voluntària, menys controlada socialment i sovint casuals, que van des de les maneres més exigents i menys entretingudes d'obtenir coneixements, fins a les menys serioses i més entretingudes, amb molts matisos intermitjos, com llegir diaris i revistes, escoltar una xerrada sobre temes polítics, assistir a classe d'adults.

Activitats recreatives

- Activitats purament o principalment socials, com assistir a reunions en certa manera formals (casaments, enterraments o banquets).
- Activitats mimètiques o de joc:
 - Activitats relativament organitzades, com representacions teatrals o un partit de criquet o de futbol. La majoria de les activitats mimètiques comporten cert grau de "desrutinització" i alleujament de les tensions mitjançant el moviment corporal.
 - Participació, com a espectador, en activitats mimètiques molt organitzades sense formar part pròpiament de l'organització, com veure un partit de futbol.
 - Activitats no organitzades, com ballar, excursionisme, etcètera.

- Activitats diverses, menys especialitzades, com, per exemple, viatjar, tenir relacions amoroses, prendre el sol, etcètera.

L'espectre de temps lliure ens indica les principals activitats de temps lliure en societats com la nostra. Amb la seva ajuda podem diferenciar clarament les activitats de temps lliure i les recreatives. Una activitat de temps lliure té la naturalesa de treball, si bé d'un tipus de treball diferent de l'ocupacional; altres activitats de temps lliure són voluntàries, tot i que no totes són voluntàries ni totes són plaents, i algunes estan molt "rutinitzades". Les caracte-



Quadre 1

rístiques de les activitats recreatives no més poden ser enteses quan són vistes no únicament amb relació al treball ocupacional, sinó també amb les diverses activitats de temps lliure no recreatives. Es així com l'espectre del temps lliure contribueix a precisar el problema de l'oci.

D'acord amb els mateixos autors, podem indicar les característiques distintives de les activitats recreatives:

- El grau de "rutinització" sol ser menor que el de les altres activitats de temps lliure.
- Les activitats recreatives tenen un grau elevat d'emocionalitat, aspecte normalment prohibit en altres activitats de temps lliure i, sobretot, en activitats ocupacionals.
- El grau de voluntarietat i l'elecció individual és molt més gran en les activitats recreatives.
- Les activitats recreatives comporten freqüentment certs riscos. Tendeixen a desafiar la reglamentació estricta de la vida rutinària de les persones sense posar-ne en perill la subsistència i la posició social. Permeten que la gent es relaxi o es burli de les normes que governen la seva vida no ociosa, i que ho faci sense pensar en la consciència o en la societat.
- La sociabilitat té un paper bàsic en la majoria de les activitats recreatives.
- La recreació és sempre una activitat voluntària i mai obligatòria.

Concepte actual de la recreació

Com a professors o com a responsables de la formació humana, hem de conscienciar-nos del fet que l'ésser humà té una tendència universal a l'oci. És a dir, ens dirigim cap a un punt ideal on l'home treballa tan poc com pot, obté el màxim salari i disposa de molt temps lliure per a ell i les seves activitats no ocupacionals.

El problema sorgeix quan es constata que molt pocs éssers humans estan preparats per a utilitzar de manera ade-

uada aquest temps lliure. Només cal observar els llocs d'estiuatge, els parcs o simplement les llars, on predominen insistentment els entrenaments passius com a principals mitjans de recreació. L'home necessita sortir de la rutina d'obligació i deixadesa, i requereix cada cop més una formació que li permeti ordenar totes les seves possibilitats de desenvolupament, enriquir-se amb una gran varietat de pautes culturals que facin possible la participació activa; per a això utilitza la seva creativitat i afavoreix l'augment de la seva vida interior.

En resum, ja que el món té una tendència clara cap a l'oci, cal que dirigim les nostres aptituds docents cap a la formació de nens, joves i adults per tal que puguin fer un ús de l'oci al llarg de tota la seva vida, entenent que les activitats recreatives no són un complement de la vida seriosa o ocupacional, sinó que són tan fonamentals com el treball, el son o l'alimentació.

També cal indicar que, com més formació cultural tenen les persones, més possibilitats tenen d'escollir, ja que coneixen més coses i saben més. Al contrari, la limitació de pautes culturals limita l'accés a nombrosos tipus de recreació. Per això la persona inculta no aprecia, perquè no les coneix, les nombroses activitats d'esbarjo que la vida quotidiana li ofereix.

Classificació de les activitats recreatives

Hi ha dues formes bàsiques de recreació: la primera és aquella en la qual les persones connecten passivament amb els continguts recreatius, l'actitud és només receptiva (lectura, espectacles, televisió); en la segona, l'home actua directament, és actor dels seus processos recreatius.

- *Activitats receptives*: lectura, audició musical, assistència a conferències, espectacles teatrals, cinematografia, radiotelefonía, televisió, informàtica.
- *Activitats executives*: conversa, pas-

sejades, activitats expressives, tenir cura d'animals, esports, filantropia, cuina, dansa, composició escrita, experiments, dramatitzacions, jocs, cançons, interpretació musical.

Tot i que la llista d'activitats no és completa, ens dona una idea de la immensa gamma de possibilitats que ens ofereix la recreació amb vista a triar les que ens agradin. L'home les necessita ambdues i mai no hauria d'haver-hi un domini absolut d'una forma o d'una altra. Com a docents hem de ser conscients del fet que es descarten les activitats purament d'entreteniment, i hem de donar importància a les formes purament recreatives.

Característiques de les activitats recreatives

Una activitat es considera purament recreativa quan:

- S'efectua lliurement i espontàniament, amb absoluta llibertat per a l'elecció.
- Es fa en un clima i amb una actitud predominantment alegre i entusiasta.
- Es fa desinteressadament, només per la satisfacció que proporciona.
- Deixa un sediment positiu quant a la formació i quant a les relacions socials.
- Dóna lloc, de vegades, a la manifestació de valors que no són els predominants en l'estructura espiritual de la persona.
- Ajuda a alliberar les tensions pròpies de la vida quotidiana.
- No espera un resultat final, sinó que només busca el gust per la participació.

Per a tancar el tema de la recreació, citarem, per considerar-ho d'interès, els 19 principis de la recreació donats a conèixer per la National Recreation Association dels Estats Units durant la dècada dels trenta i la forma d'acció del professor sobre cadascun d'ells, tot i que és evident que, d'acord amb l'èpo-



ca en què van ser formulades, algunes apreciacions no tenen relació amb el moment actual.

- Qualsevol nen necessita prendre part en jocs i en activitats que afavoreixin el seu desenvolupament i que han causat plaer al llarg de la història: enfilarse, córrer, rodar, caminar, nedar, ballar, patinar, jugar a pilota, cantar, tocar instruments musicals, fer teatre, fer coses amb les mans.
- Qualsevol nen necessita descobrir quines activitats li ofereixen més satisfacció personal. Ha de ser ajudat per tal que n'adquireixi les habilitats essencials. Algunes han d'estar relacionades amb la natura i es poden continuar practicant en la vida adulta.
- Qualsevol persona necessita practicar certes formes d'esbarjo que ocupin espai i puguin desenvolupar-se en petites fraccions de temps.
- Qualsevol persona necessita conèixer bé cert nombre de jocs d'interior i a l'aire lliure, que resultin tan agradables que mai no hi hagi un moment en què no se sàpiga què fer.
- Qualsevol persona ha de ser ajudada a adquirir l'hàbit de trobar plaer en la lectura.
- Qualsevol persona necessita conèixer bé algunes cançons de bona música per a poder cantar quan així ho desitgi.
- Qualsevol persona hauria d'aprendre a fer alguna cosa bella amb les línies, els colors, els sons i l'ús harmoniós del seu cos. I si no fóra capaç per si mateixa de satisfer-se amb aquestes activitats, hauria de trobar el plaer en la pintura, la talla, l'escultura, la fotografia, la dansa, etcètera que altres realitzen.
- Qualsevol persona hauria d'aprendre a tenir costums actius: a respirar a l'aire lliure i al sol. Com que l'objectiu de la vida és viure i no negociar, les nostres ciutats haurien de planificar-se més per a viure que per a treballar i comerciar-hi. El sol, l'aire, els espais lliures, els parcs i els camps

de joc abundants són essencials per a una vida amb satisfaccions permanents.

- Caldria animar totes les persones perquè tinguin una o més afeccions.
- És de gran importància educar el ritme en les persones, ja que sense ritme l'home és incomplet.
- Dedicarem un any de cada deu exclusivament a menjar. Cal procurar que aquesta desena part de la vida humana estigui il·luminada pel joc de la intel·ligència per tal que menjar no sigui una funció precipitada i només fisiològica, sinó una oportunitat per a exercir la companyonia i desenvolupar la personalitat. Menjar ha de ser un aconeixement social i en la llar, quelcom semblant a una veritable cerimònia cordial i íntima.
- La reflexió, la contemplació, el descans i el repós són per si mateixos formes de recreació i mai no han de ser substituïts per formes actives.
- Les activitats recreatives més importants són les que la persona domina d'una més completament, de manera que pugui perdre-s'hi i entregar-s'hi totalment.
- La satisfacció suprema de l'esbarjo només s'obté per mitjà d'alguna au-

torealització, sigui del tipus que sigui.

- Els tipus d'esbarjo de l'adult, sovint però no sempre, haurien de permetre l'ús de part de les capacitats que no es fan servir en la resta de la vida.
- La persona només haurà triomfat en la seva vida recreativa, en la forma d'activitat que esculli, quan creï en ella esperit de joc i un sentit de l'humor que, en certa manera, es transmeti a les seves hores de treball i l'ajudi a trobar plaer en els petits aconeixements de la vida.
- Els jocs feliços de la infantesa són essencials per a un creixement normal. Les persones normals solen haver estat nens que van jugar bé i alegrement, i continuen conservant més fàcilment aquesta normalitat si mantenen aquests hàbits infantils de joc.
- Participar com a ciutadà en la creació d'una millor forma de vida que tots puguem compartir és un dels aspectes més permanents i satisfactoris de la creació.
- A fi que homes, dones i nens desitgin viure millor aquestes formes de vida, l'experiència ha demostrat la necessitat de l'acció del grup social o de la comunitat (vegeu el quadre 2).

ACTIVIDADES DEPORTIVO-RECREATIVAS

- 1. Todo el mundo debe participar, sin que el sexo o el nivel de entrenamiento se conviertan en factores limitadores**
- 2. Las reglas pueden ser creadas o adaptadas**
- 3. El "jugar con los demás es más importante que el jugar contra los demás"**
- 4. Aunque no sea su principal objetivo no debe descartarse el esfuerzo físico**
- 5. Objetivo:**
 - Factor lúdico
 - Factor afectivo

Quadre 2. Activitats esportivo-recreatives

L'esport com a activitat d'oci

Un cop fet l'estudi sobre l'oci, el temps lliure i la recreació, i comprovat el lloc que ocupen les activitats esportives en les societats modernes, analitzarem amb detall els aspectes més importants de l'esport i la problemàtica que, en aquests moments, pressiona sobre l'esport entès com a activitat recreativa.

En primer lloc, cal indicar que el moviment modern de l'esport, que s'ha anat estenent per tot el món, és el que sorgeix durant el segle XIX a Anglaterra. Aquest conserva totes les característiques que van imposar els seus creadors i que són un reflex fidel, com ja hem dit anteriorment, de la societat industrial que aleshores sorgia. Igual com en el treball es busca l'increment del rendiment i de l'eficiència, el culte al cos esdevé una necessitat per a augmentar la capacitat d'un individu immers en una societat que cada cop li exigeix més.

En segon lloc, cal dir que no està demostrat en absolut que aquest esport tingui alguna cosa a veure amb els modes anteriors de fer esport; per tant, més aviat sembla un producte característic de la societat industrial.

Aquest esport, molt reglamentat, que es desenvolupa per mitjà de clubs i federacions esportives que han anat estenent la seva influència per totes parts i a tots nivells, inclòs el camp educatiu, està patint un seguit de canvis per a adaptar-se precisament al concepte modern de l'esport recreatiu.

El nostre país, com tots els altres, ha estat totalment colonitzat per aquest corrent esportiu d'origen anglosaxó. Si mirem al nostre voltant, comprovarem que, tant les instal·lacions com els programes i la formació dels quadres dirigents, han rebut una influència absoluta d'aquest corrent, malgrat la nostra cultura esportiva tradicional, riquíssima en possibilitats esportivo-recreatives, i en detriment d'aquesta.

El més antic text espanyol que al·ludeix a aquesta qüestió es refereix a jocs de pilota; apareix en les *Etimologies* de

Sant Isidor de Sevilla, redactades cap a l'any 630. Posteriorment, una miniatura del manuscrit de les *Cantigas* del rei Alfons X el Savi representa una escena de joc de pilota en el segle XIII. El famós *Código de las Partidas*, també d'Alfons el Savi, promulgat pels volts de l'any 1265, menciona també el joc de la pilota i prohibeix als clergues que hi juguin, la qual cosa és un clar testimoni de l'enorme popularitat de què gaudia.

L'estudi filològic de la paraula "esport" fet per Miguel Piernavieja ens indica que des dels seus orígens va significar, sobretot, diversió (segles XII i XIII) i una marcada tendència a l'exercici físic. També, però amb menys insistència, apareixen accepcions que indiquen pausa, joc amorós, burla i diversió obscura.

En el *Diccionario de Autoridades*, es defineix l'esport en una primera accepció com a diversió, folgança, pasatemps. I després (1737), com l'activitat humana que es manifesta i es concreta en la pràctica dels exercicis físics de manera competitiva (rècord, superació d'un mateix o de l'adversari). Com podem veure, el sentit i la significació que es dóna de l'esport en el nostre país en diferents èpoques no difereix molt del concepte de l'esport com a activitat d'oci. És solament en els últims anys quan es destaca en l'esport l'aspecte fonamentalment competitiu i se n'obliden els aspectes lúdics.

Per això hi ha actualment un fort moviment que, sense enfrontar-se a la realitat de l'esport molt competitiu, ens indica que hi ha un altre esport al qual poden accedir tota mena d'individus, que és un mitjà valuós d'ocupació del temps lliure i que intenta integrar tot el que es pot recuperar de l'esport tradicional amb els esports moderns, dins del concepte que l'esport és una de les possibilitats més valuoses que tenim per a omplir el nostre temps d'oci.

Aquest esport recreatiu, formatiu, integrador, és eminentment ociós i reuneix, per tant, totes les característiques de l'oci modern, tal com el va definir

Dumazedier i que Cagigal va analitzar punt per punt:

Ocupació voluntària: l'esport exigeix generalment una dedicació que dependrà del nivell a què es practica (sempre com a activitat voluntària i no obligatòria).

Descans: per canvi d'activitat o per a restablir l'equilibri perdut per una vida sedentària i de molta tensió (estrès, vida agitada, "idees paràsites").

Diversió: l'esport constitueix una gran possibilitat de gaudi emocional o passional, per mitjà del seu aspecte competitiu o mitjançant l'exercici físic, per a aconseguir tranquil·litat i assossec.

Formació i informació: a aquestes alçades, una formació ociosa deficient s'acusa tant com una formació acadèmica insuficient. L'esport mateix ofereix possibilitats formatives; mitjançant el seu aprenentatge, contraresta el sedentarisme, millora la salut, afavoreix la relació amb els altres, la iniciativa, la creativitat i dóna a conèixer el límit de les nostres pròpies capacitats.

Participació social: la societat individual de les grans urbs i el treball personal, quasi sempre diluït en l'obra col·lectiva, fa que les persones sentin la necessitat de realitzar-se i pal·liar la solitud. Els clubs i les associacions esportives fan possible que es formin grups socials sense prejudicis, on funcionen tots els paràmetres propis de la dinàmica de grup i on tot el món pot expressar i crear d'acord amb un paper determinat (acceptació de les regles, els interessos de grup, l'àrbitre).

Desenvolupament de la capacitat creadora: l'esport ofereix la possibilitat de posar en joc la personalitat, solucionar problemes diversos, discórrer sobre diverses alternatives, prendre decisions. Davant de l'anonimat de la massificació, en l'esport el subjecte pot sentir-se protagonista, actiu.

Recuperació dels estralls produïts pel sedentarisme: la seva prevenció i recuperació es poden fer amb eficàcia per mitjà de l'esport, que ha d'adaptar-se



a les condicions i necessitats de l'individu (vegeu el quadre 3).

Un altre document de referència obligada per a tenir una idea exacta del que s'entén actualment per esport recreatiu és la Carta Europea d'Esports per a Tots, on es defineix l'esport com "una activitat física amb caràcter de joc, que adopta forma de lluita amb un mateix o amb els altres, o constitueix una confrontació amb els elements naturals".

- L'esport, quan s'adapta a les necessitats i habilitats específiques de cada individu, constitueix una font de salut i equilibri.
- L'esport anima l'home a actuar i participar en un camp que queda al marge de les necessitats de la vida quotidiana. Desenvolupa l'afecció de l'home a prendre noves iniciatives i a exercir responsabilitats.
- Dóna a l'home l'oportunitat de conèixer-se, d'expressar-se, de superar-se. Permet disciplinar les accions i augmentar-ne el rendiment. L'allibera de certes limitacions físiques.
- Com a factor de desenvolupament de l'individu i com a part essencial de qualsevol organització social,

l'esport contribueix al progrés humà.

Classificació de l'esport

Tot i que s'han formulat diverses classificacions de l'esport, amb diversos criteris, cal destacar en primer lloc que l'esport modern es mou en tres àmbits essencials que podríem entendre com la primera gran classificació de l'esport: l'esport a l'escola, l'esport en les estones d'oci i l'esport de competició.

L'esport a l'escola.

L'esport és des de fa temps una part important de l'educació dels joves. Contribueix no solament a un desenvolupament físic harmoniós, sinó també a la preparació per a l'ús de l'oci de jove i d'adult. Perquè l'home practiqui esport durant tota la vida, cal que en la infantesa adquireixi l'hàbit i el costum de fer-lo. Correspon a l'escola adaptar els seus programes i la seva pedagogia per tal que aquest hàbit i la dita afecció quedin profundament arrelats.

L'esport a l'escola ha de reunir les característiques formatives adequades i adaptades a les necessitats educatives dels programes escolars. És important

indicar que aquestes característiques estan molt més a prop del concepte de l'esport recreatiu que no de l'esport competitiu, tot i que això s'oblida amb freqüència.

L'esport com a oci

Es refereix a l'esport en sentit modern, és a dir, a una activitat física lliure, espontània, practicada en les hores d'oci i que engloba esports pròpiament dits i activitats físiques diverses; suposa un programa esportiu que busca donar un màxim de possibilitats a un màxim de persones a les quals fixa com a objectiu l'estímul de la participació en tots els àmbits.

L'esport com a oci està dirigit a la població en general, a joves i grans, incloses les persones de la tercera etat. És l'esport recreatiu, les característiques del qual ja hem analitzat detingudament. La diferència bàsica amb l'esport educatiu és que en aquest cas hi ha sempre voluntarietat, i en l'altre és sempre obligatori, ja que és dins del currículum escolar.

L'esport de competició

L'ideal de perfeccionament i de superació que comporta l'esport competitiu du inevitablement a l'esport de competició, i d'aquí a l'esport espectacle i al professional. L'esport deixa de ser voluntari i esdevé un treball dur i molt disciplinat.

Si observem el que marca la diferència entre les tres maneres de veure i de fer esport, ens adonarem de seguida que no és la naturalesa de l'exercici la que fa aquí un paper determinant, sinó la intenció que promou l'acte; és la intenció amb què ens apropem a l'esport la que marca la diferència. L'esport a l'escola, dins dels programes escolars, és sempre obligatori i amb una intenció educativa. L'esport recreatiu té una intenció fonamentalment lúdica i voluntària i l'esport d'alta competició busca el màxim rendiment i, per tant, des del moment en què esdevé professional, deixa de ser voluntari i es fa obligatori.



Quadre 3

Hi ha molts intents d'establir una classificació de l'esport que n'inclouï tottes les possibilitats. La majoria estableixen la classificació a partir del tipus d'activitat, la seva relació social, si és individual o col·lectiu, esport *amateur* o esport professional.

Així, Luschen i Weis (1979), segons els aspectes sociològics, estableixen quatre categories fonamentals:

- Esport organitzat formalment en clubs i federacions.
- Esport de grups espontanis.
- Esport institucional que es practica al si d'una altra institució.
- Esport comunicatiu, com a esbarjo diari en els mitjans de comunicació o com a espectacle.

Cagigal empra la classificació següent:

- Esport com a espectacle (esport competició).
- Esport com a pràctica apta per a tots (esport-oci).

Caillois (1967) considera quatre tipus d'activitats esportives:

- Esports individuals.
- Esports de pilota i baló.
- Esports d'origen marcial.
- Esports basats en la vida i en la tècnica.

Bouet (1968) elabora una classificació que reuneix els esports en cinc grups:

- Esports de combat.
- Esports amb utilització de pilota o baló.
- Esports atlètics.
- Esports de la naturalesa.
- Esports mecànics.

Parlebas (1971) estableix una classificació en funció de tres criteris: existència o no d'incertesa a causa del medi extern, coexistència d'un company i existència d'adversari. Aquests criteris li permeten considerar dos grans tipus d'activitats esportives:

Activitats psicomotores, fetes en solitari, sense comunicació motora.

Activitats sociomotores, fonamentalment de comunicació motora (amb cooperació, amb oposició, amb cooperació i oposició).

G. Marrero (1989) elabora la classificació següent:

- Existència o no de dedicació professional de l'atleta.
- Que es practiqui de manera individual o col·lectiva.
- La utilització o no d'instruments.
- La presència de cooperació, oposició o d'ambdues alhora.

Manuel Hernández (1989) classifica els esports segons el lloc on es practiquen:

Esports de sala i pista: són tots els que utilitzen instal·lacions convencionals, fetes per l'home (pistes d'atletisme, poliesportius, piscines, hipòdroms, circuits de curses).

Esports terrestres: esports que es fan a l'aire lliure, en entorns naturals, siguin urbans o rurals, i que utilitzen com a terreny de joc els espais naturals (muntanyisme, bicicleta de muntanya, esquí, orientació, escalada esportiva).

Esports aquàtics: són totes aquelles activitats que utilitzen com a medi natural l'aigua: (vela, surf, surf de vela, submarinisme, piragüisme, baixada de rius).

Esports aeris: són els esports que es practiquen a l'aire (parapent, ala delta, paracaigudisme esportiu, ultralleuger, estel).

Per últim, donarem la classificació que, al nostre entendre, reuneix les característiques més completes, d'acord amb el concepte actual de l'esport, i que fou elaborada per un grup d'experts format amb aquesta finalitat pel Consell d'Europa (1968). Per a ells, el terme esport "s'ha de comprendre en sentit modern, és a dir, en el d'activitat física lliure, espontània, practicada en les hores d'oci i que englobi esports pròpiament dits i

activitats físiques diverses, sempre que exigeixin un cert esforç". Aquestes activitats es divideixen en tres grans categories:

- Jocs i esports, caracteritzats per l'acceptació de regles i el fet d'enfrontar-se a un mateix, a altres o al medi natural. Aquí s'inclouen activitats com jocs infantils, jocs tradicionals, jocs malabars o habilitats manuals, nous jocs, esports alternatius, esports anglosaxons, jocs i esports de raqueta, jocs i esports de lluita.
- Activitats a l'aire lliure, en les quals els participants tracten de dominar un terreny determinat (camp, bosc, muntanya, curs d'aigua o cel). Els reptes provenen del fet de vèncer les dificultats i varien en funció del terreny escollit i d'altres factors, com el vent i les condicions meteorològiques (esports terrestres, aquàtics o aeris).
- Activitats estètiques, com la dansa i l'expressió corporal. Quan es practiquen, l'individu, en comptes de mirar més enllà d'ell mateix i respondre als reptes artificials o naturals, dirigeix la seva atenció sobre si mateix i reacciona davant el plaer del moviment corporal coordinat, com per exemple en el ball, el patinatge artístic, la gimnàstica rítmica, la natació sincronitzada i, també, les danses tradicionals.

Concepte d'esport recreatiu

Camerino i Castañer (p. 14) entenen per activitats recreatives les que tenen flexibilitat d'interpretació i canvis de regles que permeten la contínua incorporació de formes tècniques i de comportaments estratègics, amb capacitat d'acceptació per part dels participants dels canvis de papers en el transcurs de l'activitat, constitució de grups heterogenis d'edat i sexe, gran importància dels processos comunicatius i de l'empatia que es pot generar, aplicació d'un tractament pedagògic con-



cret i no especialització, ja que no es busca una competència ni un assoliment complet.

Manuel Pérez (1986) defineix l'esport recreatiu com un concepte comprensible d'esport i de formes esportives centrades principalment en la recreació, en les quals poden o no aplicar-se regles oficials. El més important és el plaer, la diversió, sentir-se alegre i la possibilitat de tenir contacte social per mitjà d'una pràctica que tothom pot desenvolupar a la seva manera. Segons aquest autor, els aspectes que distingeixen les activitats recreatives són els següents:

- Tothom hi ha de poder participar sense que l'edat, el sexe o el nivell d'entrenament esdevinguin factors limitadors.
- Les regles poden ser creades o adaptades pels participants mateixos sobre el terreny.
- Hi ha possibilitats d'opció quant al tipus d'activitats, com practicar-les, etcètera.
- "Jugar amb els altres és més important que jugar-hi en contra". Guanyar o perdre, element agonístic de la pràctica, passa de ser l'objectiu a ser el mitjà emprat per a divertir-se.
- La pràctica recreativa no descarta l'aprenentatge d'habilitats, tècniques o actituds.
- Encara que no sigui l'objectiu principal, no s'ha de descartar l'esforç físic.

La diferència de l'esport recreatiu rau en el seu paper lúdic-social, mentre que un altre esport busca aconseguir uns aprenentatges de tècniques, i un altre busca el rendiment més alt possible. L'esport recreatiu i el de rendiment tenen moltes coses en comú i, a cops, és molt difícil diferenciar-los, per la qual cosa la millor manera de separar-los és l'accent final posat en els objectius, que en el nostre cas serà sempre el factor lúdic i l'afectiu.

Pedagogia de l'esport recreatiu

La fonamentació de l'acció educativa

en l'àmbit de l'esport recreatiu, segons Rovira, ha de tenir en compte els aspectes següents:

- L'esport recreatiu és un dret. La possibilitat d'emprar una part del temps lliure en activitats motrius i esportives és una necessitat que s'ha de satisfer. L'esport recreatiu ha de ser una possibilitat que s'ofereix a tothom (gent gran, nens, adults, malalts), i està recollit en la lògica de l'esport com a oci-participació.
- L'esport recreatiu ha de respectar l'autonomia dels participants. Ha de garantir l'autonomia dels esportistes en la decisió d'iniciar l'activitat i en la seva organització i regulació. L'esport recreatiu ha de potenciar la col·laboració de tots els participants. Per això, ha de dur a terme una tasca educativa global com a experiència de socialització i convivència.
- L'esport de recreació és un instrument de creativitat. En aquest punt, es tracta de descobrir les bases motrius del propi cos i de les infinites possibilitats del joc corporal. Hem d'anar cap a la realització de moviments espontanis i reglats per l'esport sense caure en el mecanicisme i la tecnificació que imposa l'esport de competició.
- El gust i l'autosatisfacció com a objectius inalienables en l'esport recreatiu. Els objectius essencials de l'esport recreatiu són l'autosatisfacció i el gust per l'activitat mateixa. Consisteix a trobar el plaer, que ha de ser present en l'oci.

Bibliografia

- D. A. (1992) *Diccionario de las ciencias del deporte*. Ed. Unisport de Andalucía.
- D. A. (1979) *Manifiestos sobre la educación física y el deporte*. Madrid: Ed. Colegio Oficial de Profesores de EF.
- D. A. (1991) *Sport for all*. Alemania: Ed. Meyer-Meyer.
- D. A. (1972) *100 años de deporte*. Barcelona: Ed. Difusora Internacional, SA.
- D. A. (1990) *The third millennium*. Quebec: Ed.

- per Fernand Landry, Marc Landry i Magdeleine Verlés.
- ANGER, E. (1989) *La animación, los animadores*. Ed. Narcea.
- ANZISU, D. i MARTIN (1971) *La dinámica de los grupos pequeños*. Ed. Kapelusz.
- BLANCO, R. (1927) *Bibliografía general de la educación física*. Lib. y casa ed. Hernando.
- BAUDRILLARD, J. (1984) *La société de consommation*. Ed. Gallimard, col. Idées.
- BLANCHARD i CHESKA (1985) *Antropología del deporte*. Barcelona: Ed. Bellaterra, SA.
- BROHM, J. M. (1976) *Sociologie politique du sport*. París: Delarge Editeur.
- CAGIGAL, J. M. (1976) *Deporte, pedagogía y humanismo*. Madrid.
- CAGIGAL, J. M. (1981) *Deporte, espectáculo y acción*. Navarra: Ed. Aula Abierta Salvat.
- CAGIGAL, J. M. (1972) *Deporte, pulso de nuestro tiempo*. Madrid: Ed. Nacional.
- CAGIGAL, J. M. (1975) *El deporte en la sociedad actual*. Ed. Prensa Española.
- CAGIGAL, J. M. (1971) "Ocio y deporte", *Citius, Altius, Fortius*, 119, p. 79. Madrid: Ed. INEF.
- CONSEJO DE ESTADO (1992) *Memoria 1991, 2a part "El deporte"*. Madrid: Ed. Consejo de Estado.
- CHAZAUD, P. (1986) *Brevet d'état d'éducateur sportif, 1r et 2n degré*. Ed. Vigot.
- COMES, S. (1971) *Tiempo libre, tiempo liberado*. Madrid: Unión Editorial, SA.
- COTTA, A. (1980) *La société ludique*. Ed. Grasset.
- DE GRAZIA, S. (1966) *Tiempo, trabajo y ocio*. Madrid: Ed. Tecnos, SA.
- DE KNOP, P. (1989) "Aspectos de la filosofía de base del deporte recreativo", *Ocio Sport*, 22. Madrid.
- DIEM, C. (1966) *Historia de los deportes*, vol. I i II. Barcelona: Luis de Caralt.
- DUMAZEDIER, J. (1964) *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Ed. Estela.
- ELIAS, N. i DUNNING, E. (1992) *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Mèxic: Ed. Fondo de Cultura Económica.
- ESTEVEZ, J. (1970) *O desporto e as estruturas sociais*. Lisboa: Prelo Editora.
- GARCIA FERRANDO, M. (1982) *Deporte y sociedad*. Madrid: Ed. Dirección General de la Juventud.
- GARCIA FERRANDO, M. (1991) *Los españoles y el deporte (1988-1990), un análisis sociológico*. Madrid: Instituto de Ciencias de la EF.
- GARCIA FERRANDO, M. (1993) *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: Instituto de la Juventud.
- GETE, E. (1987) *Tiempo de ocio*. Barcelona: Ed. Plaza y Janés, SA.
- GILLET, B. (1971) *Historia del deporte*. Barcelona: Ed. Oikos Tan, SA.
- GONZALEZ, A. (1990) "Civilización del ocio y sociedad de consumo, dos tendencias antagónicas", *Perspectiva*, 3. León.

- GUEVARA, J. (1976) *Ocio y libertad o en el imperio del trabajo*. Ed. Magisterio Español.
- HUIZINGA, J. (1972) *Homo ludens*. Madrid: Alianza Editorial.
- JIMÉNEZ, A. (1979) *Antropología cultural, una aproximación a la ciencia de la educación*. Madrid: Servicio de Publicaciones del MEC.
- KNOPP, M. (1985) *La comunicación no verbal*. Barcelona: Ed. Paidós.
- LARAÑA, E. (1986) "Deporte y modernidad", *Revista de Occidente*, juliol-agost.
- LOPEZ ANDRADA, B. (1982) *Tiempo libre y educación*. Madrid: Ed. Escuela Española.
- MACCIO, CH. (1977) *Animação de grupos*. Lisboa: Moraes Editores.
- MAGNANE, G. (1966) *Sociología del deporte*. Madrid: Ed. Península.
- MANDELL, R. (1986) *Historia cultural del deporte*. Barcelona: Ed. Bellaterra, SA.
- MARRERO, G. (1988) *Psicología del deporte*. Las Palmas de Gran Canaria: Ed. Cabildo Insular.
- MORENO PALOS, C. (1992) *Juegos y deportes tradicionales en España*. Madrid: Ed. Alianza Deporte.
- MORENO PALOS, C. (1993) *Aspectos recreativos de los juegos y deportes tradicionales en España*. Ed. Gimnos.
- MUCCHIELLI, R. (1972) *La dinámica de grupos*. Madrid: Ibérico Europea de Ediciones, SA.
- MUNNÉ, F. (1980) *Psicología del tiempo libre*. Mèxic: Ed. Trillas.
- NASSER, D. (1993) *Erlebnispädagogik in nordamerika. Project adventure*. Lünzburg: Ed. Erlebnispädagogik.
- ORLIK, T. (1990) *Libres para cooperar, libres para crear*. Madrid: Ed. Paidotribo.
- ORTEGA Y GASSET, J. (1967) "Origen deportivo del Estado", *Citius Altius, Fortius*, tom IX, p. 259-276. Madrid: Ed. INEF.
- PÉREZ RIOJA, J. A. (1992) *Educación para el ocio*. Madrid: Ed. Palabras, SA.
- PIERNAVIEJA, M. (1962) "La educación en España. Antecedentes históricos legales", *Citius, Altius, Fortius*, tom IV. Madrid: Ed. INEF.
- PIERNAVIEJA, M. (1967) "Depuerto, deporte. Prehistoria de una palabra", *Citius, Altius, Fortius*. Madrid: Ed. INEF.
- POCIELLO, C. (1962) *C. Sport et sociétés*. Ed. Vigot.
- RACIONERO, L. (1983) *Del paro al ocio*. Barcelona: Ed. Anagrama.
- THOMAS, HAUMONT, LEVET (1988) *Sociología del deporte*. Bellaterra: Ed. Bellaterra SA.
- ROHNKE, K. (1985) *Silver Bullets: a guide to initiative problems, adventure games and trust activities*. Ed. Project Adventure.
- TOKARSKI, W. (1993) *Frecizeit in neuen Europa*. Ed. Meyer-Meyer.
- TOTI, G. (1971) *Sociología del tiempo libre*. Madrid: Ed. Miguel Castellet.
- TRAPERO, M. (1971) "El campo semántico del deporte en el español actual", *Citius, Altius, Fortius*, tom XIII, p. 149-199. Madrid: Ed. INEF.
- ULMANN, J. (1977) *De la gymnastique aux sports modernes*. París: Ed. Vrin.
- VEBERRHORST (1973) "Origen del deporte: teorías", *Citius, Altius, Fortius*, tom XV, p. 10-57. Madrid: Ed. INEF.
- WEBER, E. (1969) *El problema del tiempo libre*. Madrid: Ed. Nacional.