



Fòrum José M. Cagigal

La lògica esportiva i les emocions. Les seves implicacions en l'ensenyament

Paraules clau

emocions, competició esportiva, lògica interna, iniciació esportiva, optimització educativa

Francisco Lagardera Otero

INEFC, Universitat de Lleida

Abstract

These work plants the problematic pedagogical situation that sports competition faces in its initiation process, that is to say, in the framework of the educative system as school competition as related to the chronological age of those involved.

On the contrary of what is usually affirmed, sports competition does not produce, in strict sense, a pedagogical situation adequate for education, but from the point of view of emotional life, is a producer of destabilising experiences, since it is a question of preparing for a confrontation which demands high levels of aggressiveness.

Emotional balance is a basic consequence in people's educative process since throughout life, emotional flow praise vital experience to abundance, comfort and health or on the other hand to pain, frustration or illness. Of the importance of an optimum emotional education, comes the need to count highly qualified pedagogues to orientate the processes of initiation in sporting competition at an early age.

Resum

La present contribució planteja la problemàtica situació pedagògica a què s'enfronta la competició esportiva en el seu procés d'iniciació, és a dir, en el marc del sistema educatiu com a competició escolar o referit a l'edat cronològica dels implicats.

Contràriament al que acostuma a afirmar-se la competició esportiva no genera, en sentit estricte, una situació pedagògica adequada per educar, sinó que des de la perspectiva de la vida emocional, és generadora de vivències altament desestabilitzadores, atès que es tracta de preparar-se per a un enfrontament que exigeix de la posada en pràctica d'altres dosis d'agressivitat.

L'equilibri emocional és una resultant bàsica en el procés educatiu de les persones, atès que en el decurs de la vida el flux de les

emocions decanten l'experiència vital cap a la plenitud, el confort i la salut o pel contrari, cap al dolor, la frustració o la malaltia. De la importància d'una òptima educació emocional, esdevé la necessitat de comptar amb pedagogs altament qualificats per orientar els processos d'iniciació a la competició esportiva en edats primerenques.

Introducció

Les emocions condicionen decisivament la manera en què cada un de nosaltres vivim les diverses situacions que configuren la nostra quotidianitat, ja que no en va, el nostre estar en el món es fa aïenat des de la realitat sensible, és a dir, de tot el que sentim com real des de l'encontre afectiu amb tot allò que ens envolta, siguin ob-

jectes, persones o fenòmens atmosfèrics.

En la nostra quotidiana relació amb el món, les experiències sorgides resulten constantment avulsades: dolorós-joios, atractiu-repulsiu, agradable-desagradable, estimulante-depriment, activador-inhibidor, etc., el que va decantant, segons la història vital de cadascú, en una singular manera de sentir el món.

Estem configurats com a criatures sensibles, perquè reaccionem amb el nostre sentir a la font constant d'estímuls que ens arriben des de l'exterior. En sentir, el nostre to vital es modifica, d'igual manera a com succeeix amb la resta d'éssers vius, però en les criatures humanes no es presenta tan sols com una mera reacció estimulante, sinó que els humans som capaços d'intel·ligir, és a dir, d'obrir la nostra consciència al que està suc-

ceint fora de nosaltres i al que s'està desencadenant en el nostre interior. El nostre intel·ligir s'obre a l'aprehensió, mitjançant la qual ens fem el càrrec del que succeeix, perquè encara que resulti un fet empíricament contrastable o tan sols una aparença, a tots els efectes, aquella reacció afectiva i afectada configura el que sentim a cada moment com a realitat. No hi ha res més real que el pur i simple sentir.

La vida en grup provoca que a través de l'influx cultural, aquestes modificacions del to vital o afecions emocionals, es vagin modulant progressivament, responenent cada vegada més a les necessitats de la societat. Durant el llarg procés de socialització, el torrent emocional que flueix en principi desbordant de singularitat, es va encarrilant i controlant, es va humanitzant.

Actualment vivim en una societat altament complexa on la modernitat radicalitzada (A. Giddens, 1993) augmenta si hi ha el procés civilitzador d'autocontrol de les emocions (N. Elias i E. Dunning, 1992); una societat en què el valor de la individualitat es consolida acceleradament gràcies a la tecnologia i al règim progressiu de llibertats, però en què així i tot, resulta paradoxal comprovar com els poders de la societat, especialment l'Estat, exerceixen sobre els individus major control que en qualsevol altra època històrica precedent (N. Elias, 1990), encara que s'exerceixi a través de mitjans indirectes i de vegades molt sofisticats (J. Echeverría, 1995) que no són percebuts com a instruments de domini per la immensa majoria de la població, però que implica encara que sigui de manera indesitjada i inconscient, un major control emocional.

En el marc d'aquest progressiu procés d'individuació o construcció del subjecte (A. Touraine, 1993) cobra sociològicament interès l'estudi de les representacions simbòliques d'adscripció grupal, perquè no podem deixar de considerar que "l'home és una creació del mitjà humà o ens social que ell mateix ha creat" (C. Gurméndez, 1989: 183). La cultura funciona com un filtre gegant que ens presenta la realitat quotidiana d'una manera determinada, i ara mateix, davant de l'avenç dels processos d'autonomia personal i per tant d'un cert desarraigament grupal, s'està produint una reacció que tendeix a reforçar els llaços d'unió tribal que se senten amenaçats. Aquest fenomen està rebrotant entre les cultures que aglutinen a determinades nacionalitats, i en el nostre cas, també s'està donant en l'esport, fenomen de caràcter transcultural.

La cultura dominant ha fet prevaler la idea que la pràctica esportiva resulta en si mateixa saludable, i molt especialment, com una situació en tota la vida de les persones especialment adequada per educar. Existeixen multitud de pàgines dedicades a lloar els valors educatius de l'esport. Malgrat tot, des de la perspectiva de les emocions, la iniciació esportiva en edats primerenques apareix, almenys, com si fos una situació pedagògica problemàtica.

La competició esportiva va sorgir en el món modern com un camp de batalla emocional, però encara que restrictiu i innocu en relació al grau de violència desencadenada, s'ha consolidat en la societat contemporània com un dels pocs esdeveniments col·lectius on es permet un cert descontrol emocional. "L'emoció agradable que desperta la batalla fingida de les competicions esportives

és un clar exemple d'institució social que utilitza una institució natural específica per contrarestar i potser trobar una sortida a les tensions per sobreexforç relacionades amb el control dels impulsos" (N. Elias, 1992: 79).

L'enfrontament esportiu desencadena entre els participants un torrent emocional tan desmesurat que constitueix una situació que convé tractar pedagògicament amb la millor cura. Malgrat tot, es transmet com si el mer sotmetiment a la disciplina i al règim normatiu de l'esport produís una situació pedagògica molt favorable per educar i socialitzar a nens i joves. La meua experiència pedagògica m'indica que de cap manera això succeeix així, ans al contrari, i a tractar de constatar aquest majúscul error pedagògic van dirigides les reflexions següents.

La lògica de l'esport

Com a pràctica de gran impacte social, l'esport ostenta una determinada significació que li atorga majoritàriament la població, i, per tant, és portador o se li associa a una determinada gamma de valors, que en aquest cas són gairebé tots ells de caràcter positiu. Això té una especial repercussió en l'àmbit pedagògic, ja que no sorprèn comprovar com són assimilades les situacions esportives a situacions pedagògiques, com si el fet de practicar esport decantés en si mateix un procés educatiu optimitzant.

Els valors positius de l'esport s'han traslladat també a l'àmbit de l'educació formal, on sovint podem constatar una profunda incoherència entre els propòsits educatius avançats pels progra-

mes escolars i el tipus de pràctiques esportives proposades per assolir-los. Resulta precís saber que l'esport en general i cada una de les diverses modalitats en particular, són portadores d'una determinada lògica que governa els eixos estructurals de cada situació esportiva. Aquests trets són determinants per a l'aparició de determinats comportaments i convé tenir-los molt en compte per no cometre gravíssimes malapteses pedagògiques.

Sembla oblidar-se que l'esport consisteix abans de tot i per damunt de tot en un esdeveniment competitiu, en una figuració social de caràcter antagonista. "La majoria dels esports comporten un factor de competitivitat. Són competicions que impliquen l'ús de la força corporal o d'habilitats no militars. Les regles que s'imposen als contendents tenen la finalitat de reduir el risc de dany físic al mínim" (N. Elias, 1992: 31).

La immensa majoria de la població, si més no en el cas de la societat espanyola (M. García Ferrando, 1997), identifica com a esport qualsevol tipus d'exercitació física o passatemp amb alguna implicació física o corporal. La força de la cultura esportiva a la nostra societat resulta tan intensa que qualsevol activitat fisicorecreativa es considera esport, i això no ens ha de portar a engany ja que la conducta esportiva resulta en essència un fenomen popular i en massa, fàcilment desxifrabla en la seva estructura simbòlica i perfectament coherent amb els valors més sòlidament consolidats en la modernitat, és a dir, la lliure competència de productes, mercaderies, diners, treballadors, programes polítics o esportistes. Però els especialistes



sabem, o hauríem de saber, que córrer una prova atlètica no suposa la mateixa situació que córrer lliure i amb naturalitat per un parc urbà o pel camp.

La naturalesa de l'esport és essencialment pràctica, atès que consisteix en portar a terme una determinada seqüència d'accions motrius que es donen en un espai i un temps pertinent, però a diferència d'altres moltes pràctiques amb aquella mateixa implicació, està perfectament legislada i regulada. El procés d'esportivització implica essencialment això, un procés d'institucionalització social sòlidament construït, regit pels reglaments que especifiquen les condicions en què ha de realitzar-se efectivament aquesta figuració social, que alhora estan fidelment custodiats per institucions genuïnament esportives: **les federacions esportives**.

Malgrat les aparences, les conductes dels jugadors o dels participants en qualsevol competició no són anàrquiques o establertes d'acord amb les característiques personals de cada participant, estan fortament determinats per les regles, per les **taules de la llei**. Es diu amb evident superficialitat que el joc és una activitat lliure, però aquesta afirmació resulta anacrònica quan ens referim als jocs esportius, i en general a tots els jocs sotmesos a regles. Un és lliure de decidir jugar o no al bàsquet amb els seus amics, però una vegada ha decidit participar en el joc haurà de sotmetre's a la implacable coacció del sistema de regles que configura el joc del bàsquet.

El professor P. Parlebas (1981) ha encunyat el concepte de **lògica interna** per referir-se "*als trets pertinents i a totes les conseqüències pràxiques que com-*

porta cada modalitat esportiva considerada com a situació ludicomotriu singular; atès que aquests trets no són més que les condicions que fan possible l'emergència de les accions pròpies del joc: relació amb l'espai de joc, relació amb els altres participants, imperatius temporals, maneres de resolució de la tasca i modalitats de fracàs o d'èxit".

Com a fenomen protagonitzat pels éssers humans, l'esport forma part de la societat, constituint ara mateix un dels seus trets distintius. Tanmateix, malgrat la seva naturalesa social per excel·lència, és possible diferenciar o tenir en compte la seva doble perspectiva, per una part com a portador d'una lògica interna generada com a conseqüència de la seva pròpia singularitat com a fenomen, i per una altra condicionat per una determinada lògica externa, com a resultat de produir-se en el marc d'un determinat context. En aquest punt i referint-se als escacs Ferdinand de Saussure afirmava que el fet que hagués passat de Pèrsia a Europa era d'ordre extern, essent intern tot allò que pogués afectar al seu sistema de regles. P. Parlebas (1988: 107) considera "*intern el que afecta profundament a la gramàtica del joc, tot el que canvia el sistema en un grau qualsevol*", perquè aquest autor francès part de la premissa de considerar a les diverses modalitats esportives com a **sistemes praxiològics** i per tant, portadores d'una **lògica interna** que impregna amb els seus preceptes les accions de tots els esportistes intervinents.

Aquesta perspectiva teòrica ens permet comprovar com al mar-

ge de qui siguin els protagonistes de la competició esportiva, aquesta manté un ordre estructural, una lògica interna que obliga als esportistes a portar a terme les accions de joc d'una manera estrictament condicionada, el que des d'un punt de vista pedagògic resulta d'indubtable interès. Així sabem que existeixen diferències substancials d'unes modalitats a altres en relació a: l'organització de l'espai de joc, el grau de violència permès als enfrontaments, la manera de realitzar determinades accions de joc o el sistema utilitzat per determinar la victòria d'un dels contendents.

Existeixen modalitats esportives l'estructura comunicativa de les quals és unidireccional, es tracta d'enfrontaments entre diversos i fins i tot molts individus, que s'organitzen a manera de curses o de concursos. En aquestes competicions la comunicació resulta inessencial, mentre que la manera de resoldre les tasques esdevé un tret essencial. Són esports psicomotrius on la mecanització de les accions i les condicions físiques i psicològiques del competidor per portar-les a terme resulten decisives per assolir l'èxit. La lògica d'aquests esports està marcada per l'absència d'interacció entre els competidors o amb un protagonisme marginal en el desenvolupament de la competició, d'aquí que s'anomenin esports individuals, per ser la pròpia competència motriu de l'esportista la que ostenta un paper determinant en el desenllaç de l'enfrontament.

Però les modalitats esportives de major repercussió social, tant a nivell d'espectadors i d'esportistes participants, les constitueixen els esports l'estructura co-

municativa dels quals és bidireccional, es tracta d'esports sociomotrius, on la lògica és antitètica, és a dir, l'enfrontament es produeix sempre entre dos bàndols o dos individus, apareixent així una estructura dual o de duel. L'excepció en les modalitats sociomotrius la constitueixen els concursos per equips, on la comunicació existent resulta estrictament cooperativa.

L'estructura d'aquesta modalitat mostra dues vessants, per una part ens trobem amb els **duels d'individus**, on la interacció antagonica exigida pel reglament, mobilitza l'agressivitat, el desig de vèncer i d'abatre l'adversari. En uns casos el blanc a assolir és humà, el cos de l'adversari; en altres el blanc se situa en una zona del terreny de joc. En aquests duels "*quant més pronunciada és la distància de guàrdia, més gran resulta l'espai individual d'interacció i més violents resulten els contactes corporals permesos*" (P. Parlebas, 1981: 42). Es tracta de pràctiques governades per una lògica contracomunicativa, en què tots els esforços convergeixen en l'abatiment, copeig o superació de l'oponent.

L'altra gran família d'esports amb estructura antitètica la constitueixen els **duels entre equips**, en aquests quan disminueix la distància de càrrega permesa, major resulta la violència de l'enfrontament i més ampli l'espai individual d'interacció. La lògica comunicativa d'aquestes pràctiques està governada per un triple tret, per un costat l'oposició directa entre els adversaris, per una altra la necessitat de col·laborar activament i interessadament amb els companys d'equip per superar a l'equip enfrontat, i final-

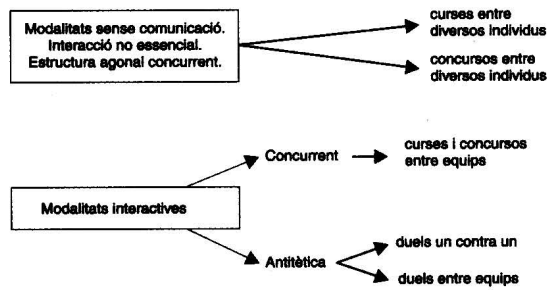


Figura 1. Lògica comunicativa en la competició esportiva.

ment, la presència i intermediació d'un objecte extracorporal que acostuma a ser un baló o una pilota (fig. 1).

Però en general, totes les modalitats esportives tenen un tret estructural comú en la seva lògica interna, aquell que defineix la situació motriu esportiva com un enfrontament antagònic, en el qual el grau de violència permès pel reglament difereix molt d'unes modalitats a altres, però que en tots els casos implica la descàrrega d'una tensió emocional que s'expressa mitjançant un impuls agressiu. La pulsio desencadenada permet en unes persones un estímul que els indueix a la superació i l'èxit, però en molts altres casos bloqueja, inhibeix i paralitza aquest estímul; fins i tot indueix a sensacions de fracàs i de baixa autoestima en els més joves. L'esport es manifesta així com un camp experimental per contrastar els diferents nivells de destresa, condició física i agressivitat que podem arribar a manifestar les diferents persones.

Referir-se a l'esport no competitiu resulta sense cap mena de dubte un anacronisme, si més no des d'una perspectiva teòrica, el que es dona en la societat és tota

una complexa munió de pràctiques físiques semblants a l'esport en la manera de resolució de les tasques motores, però que no tenen la mateixa lògica. L'existència o no de competició, i per tant d'elevats índexs d'excitabilitat agressiva, decanta la frontera entre esport i exercitació física. És aquest un axioma que els especialistes hem de tenir sempre molt present, encara que la força de la cultura esportiva indueixi a la majoria de la població a anomenar com a esport a qualsevol tipus d'exercitació física.

La competició esportiva genera en tots els casos una polaritat afectiva, per una part la derivada del fracàs i de la por al fracàs, concretada en agressivitat, abatiment, desesperació, disgust, frustració, impotència i ràbia; per una altra l'associada al triomf o a la seva expectativa, expressada mitjançant alegria, entusiasme, satisfacció, orgull i seguretat personal.

Al llarg de les diferents trajectòries esportives es poden arribar a experimentar d'altres emocions com la d'amistat, companyonia, cooperació i solidaritat, entre altres, però no són produïdes per l'enfrontament esportiu pròpiament, sinó molt al seu desgrat, ja que es gesten en l'entorn de la

competició, en els llargs períodes d'entrenament i formació, en els viatges o en les estades comunes en hotels i residències; i aquestes depenen quasi exclusivament de la personalitat de cada esportista, i no de la lògica interna de cada modalitat esportiva, sinó de la seva lògica externa.

Els milions d'espectadors i seguidors de la competició esportiva només centren la seva atenció en la competició mateixa, perquè és ella la que acull la seva expectativa i interès per la incertesa del resultat i per la seva adscripció afectiva a algun dels bàndols contendents.

Però l'excitació emocional no afecta tan sols als esportistes implicats, sinó que es produeix un efecte mimètic mitjançant el qual els espectadors també s'impliquen: "La naturalesa mimètica d'un enfrontament esportiu com una cursa de cavalls, un combat de boxa o un partit de futbol, és deguda a que certs aspectes de l'experiència emocional associada amb una lluita física real entren a l'experiència emocional que brinda la lluita imitada d'un esport. Però en l'experiència esportiva, el que sentim en una lluita física real és traslladat a un mecanisme de transmissió diferent. L'esport permet a la gent experimentar amb plenitud l'emoció d'una lluita sense els seus perills i els seus riscos. L'element por present en l'emoció, encara que no desapareix per complet, disminueix en gran mida, amb la qual cosa es potencia enormement el plaer de la lluita. Per tant, en parlar dels aspectes mimètics de l'esport ens referim a que aquest imita selectivament les lluites que tenen lloc en la vida real. La manera en què

està dissenyat o estructurat el joc esportiu, i l'habilitat dels esportistes permeten que augmenti el gaudi de la batalla sense que ningú resulti lesionat o mort" (N. Elias, 1992: 65).

Des d'aquest efecte mimesi es produeix l'adscripció d'identitat, que comporta la implicació afectiva de l'espectador en qualsevol enfrontament, especialment els de caràcter antitètic. En efecte, qualsevol espectador mitjanament interessat en la competició esportiva decanta els seus interessos afectius per algun dels dos bàndols enfrontats. La mera contemplació estètica de l'espectacle esportiu no assegura el manteniment de gran nombre d'espectadors. Resulta molt difícil mantenir l'interès en una competició esportiva sense portar a terme, conscient o inconscient, aquest efecte d'adscripció o de preferència per algun dels contendents. Aquests són portadors dels interessos i de les expectatives dels seguidors, d'aquells que s'identifiquen amb la seva sort. Els espectadors d'un esdeveniment esportiu hi participen tot experimentant les emocions decantades per la por al fracàs o l'alegria de la victòria a través dels esportistes.

Reflexions al voltant de les emocions en l'esport

Els humans configurem la nostra realitat des de la percepció constant d'estímuls, però aquest mer sentir com a modificació del nostre to vital no resulta ni de bon tros suficient per determinar el que es presenta autènticament com real davant de cada un de nosaltres. L'univers d'allò real, del merament estimulant resulta in-



habitable a l'ésser humà, i en conseqüència des de la nostra experiència xifrada vivim en una realitat interpretada, dotada de sentit social i cultural, d'una realitat humanitzada. Som criatures dotades d'un fort component biològic però també d'un intens flux d'informació que emergeix al llarg de tota la nostra vida social (J.A. Marina, 1996).

La nostra realitat sensible s'ha anat modulant al llarg de la nostra trajectòria vital. En el transcurs d'aquesta memòria personal la nostra adscripció al grup d'origen ens converteix en criatures dependents afectivament, en aquest sentit, cal afirmar que la família es converteix en el nucli fort en la modificació i consolidació de la nostra afectivitat. La vida social implica l'acumulació constant d'experiències afectives en què els altres juguen un paper preponderant. Tan sols amb l'adulthood aconseguim mantenir un cert distanciament afectiu, almenys a nivell de la consciència, atès que al llarg de tota la vida la dependència social resulta decisiva en la configuració i interpretació de la nostra realitat sensible.

La nostra relació afectiva amb el món és resultat en primera instància d'experiències estrictament sensibles, on el plaer, gaudi o felicitat i el desplaer, disgust o dolor, assenyalen una clara frontera sensitiva però també afectiva i també cognitiva (C. Gurméndez, 1994) (figura 2).

En segona instància i sempre com a conseqüència de la nostra sensibilitat, se'ns obre la consciència de necessitat, l'apertura d'un desig o d'un anhel. En aquest segon nivell la modulació grupal ens ha ajudat en gran mida a interpretar el món. El nostre procés socialitzador consisteix precisament en això, en modular els nostres desigs. En ajornar-los reprimint-los per

EMOCIONS	ESTATS SENSIBLES I DE CONSCIÈNCIA	REPRESENTACIÓ DE LA REALITAT
PLAER-DESPLAER/GOIG-DOLOR	SENSACIONS	EXPERIÈNCIES SENSIBLES
ANSIETAT/EXPECTACIÓ	NECESSITATS	CARÈNCIA O DESIG
ALEGRIA/TRISTOR/FRUSTRACIÓ	SENTIMENTS	ESTAT D'ÀNIM

Figura 2. Nivells en la construcció de la realitat producte de la nostra trobada afectiva amb el món.

aconseguir-los en algun moment de les nostres vides de manera rotunda, definitiva o amb un major plaer; o també en ajornar-los sine die, el que indueix a la frustració o la impotència.

En el tercer nivell, les nostres experiències afectives convertides en desigs satisfets, ajornats o definitivament reprimits generen una informació xifrada que es disposa en la nostra consciència, fent aparèixer els sentiments, els quals avaluen constantment el nostre estat d'ànim i ens indueixen i predisposen cap a l'acció.

Joseph LeDoux, neurocientífic de la Universitat de Nova York, ha estat el primer en desvetllar que l'amígdala encefàlica conté l'enregistrament de la nostra memòria emocional, convertint-se en una espècie de sentinella que alerta a tot el nostre sistema endocrí instants abans que el neocòrtex, el nostre cervell pensant, sigui capaç de decidir quina acció emprendre davant d'una determinada font estimuladora. Sembla que LeDoux ha descobert una drecera que va des del tàlem a l'amígdala, sense passar pel neocòrtex. Fins fa ben poc creïem que qualsevol estímul que excitava els nostres sentits dirigia el seu senyal directament al tàlem i des d'allà fins al neocòrtex, des d'on s'estimula l'amígdala encefàlica perquè

aquesta ordenés a les diferents glàndules que aboquessin al torrent sanguini la secreció hormonal més adequada, com a resposta adaptativa a l'estímul rebut. "Anatòmicament parlant, el sistema emocional pot actuar independentment del neocòrtex. Existeixen certes reaccions i records emocionals que tenen lloc sense la menor participació cognitiva conscient. L'amígdala pot albergar i activar repertoris de records i de respostes que portem a terme sense que ens adonem del motiu pel qual ho fem, perquè la drecera que va del tàlem a l'amígdala deixa de banda completament el neocòrtex. Aquesta drecera permet que l'amígdala sigui una espècie de magatzem de les impressions i records emocionals dels que mai no hem estat plenament conscients". (D. Goleman, 1996: 44) (figura 3).

Així i tot sabem que l'amígdala, encara que informada uns milisegons abans que el neocòrtex, rep un senyal molt tosc, rudimentari podríem dir, com correspon a un nivell de desenvolupament cerebral inferior. Es tracta d'un missatge sensorial que ens alerta davant d'una situació de perill, perquè la major part de la informació, la que permet portar a terme una avaluació més ponderada es dirigeix al neocòrtex. Es tracta d'una via

ràpida que ens activa els senyals d'alarma, decisiva en l'estructura cerebral d'ocells, peixos i rèptils, però rudimentària en els mamífers superiors, especialment en l'espècie humana.

Malgrat aquest protagonisme rudimentari de l'amígdala encefàlica, a causa de què el neocòrtex requereix d'un llarg i laboriós procés d'adaptació a la nostra cada vegada més complexa cultura, les trobades afectives de la nostra infància resulten al final decisives per configurar el nostre repertori emocional, atès que l'amígdala conté xifrada la nostra experiència i s'activa d'una manera molt simple, per associació (D. Goleman, 1996).

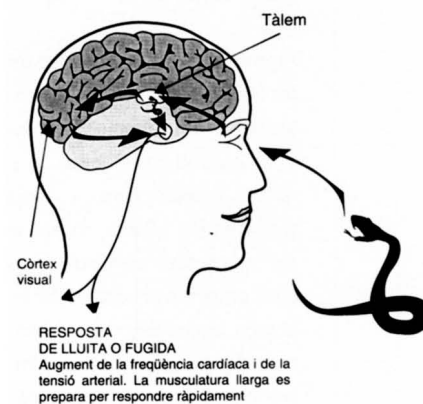


Figura 3. Drecera descoberta per LeDoux que envia el senyal directament del tàlem a l'amígdala (D. Goleman, 1996).

Podem acordar, del que hem dit fins aquí, que l'emoció constitueix la primera resposta adaptativa a la nostra relació afectiva amb el món. L'emoció prepara el nostre organisme per a l'acció, la seva aparició és abrupta, instantània i fulgurant, expressant-se mitjançant manifestacions físiques tangibles: agressivitat, excitació, pal·lidesa, palpitations o torbació. L'emoció apareix en la nostra vida de la mà de les sensacions de plaer i desplaer, de les primeres experiències sensibles (J.A. Marina, 1996).

Les sensacions de dolor i plaer van configurant el nostre hàbitat afectiu i canvien de registre segons siguin les nostres experiències dintre del grup. Amb el procés de socialització les descàrregues emotives van modulant-se per aconseguir fer factibles els nostres desigs en un món socio-cultural carregat de coaccions i normes. Amb l'avenç de la nostra trajectòria vital aprenem a dominar els senyals rudimentaris d'alarma que flueixen en el nostre interior i experimentem com a molt més segur i eficient deixar-nos guiar pel nostre conscient, bon coneixedor dels senyals i significats d'importància social, però sobretot de les seves conseqüències.

Amb el transcórrer de la vida totes aquestes experiències constitueixen la nostra memòria emocional, que va dipositant-se en el nostre interior com a blocs d'informació xifrada, forjant-se així els nostres sentiments, els quals governen el nostre estar en el món afectiu de manera conscient. En aquest sentit puc comprendre la frase: "L'emoció és una determinada manera d'aprehendre el món" (J.P. Sartre, 1987: 77), de fer-nos-en el càrrec del món, d'interpretar-lo,

d'aconseguir una consciència sensible d'allò real.

Acceptar l'emoció com a realitat sensible del món que es fa aprehensible i conscient de manera singular a cada persona, suposaria una renúncia expressa a la possibilitat d'esbossar almenys una rudimentària teoria de les emocions, si exclouem un punt de vista exclusivament biològic, però sabem que l'espècie humana és alguna cosa més que mera biologia. En aquest punt resulta crucial dotar-se d'una perspectiva essencialment sociològica, perquè encara que és al llarg de l'itinerari social que va marcant-se la nostra singularitat, al mateix temps es consolida la nostra adscripció al grup social d'acord a determinades pautes consolidades normativament.

L'estudi dels costums i normatives socials, del que resulta adequat i inadequat, del que convé expressar i reprimir, del que interessa guardar en la intimitat o bé llançar a la via pública constitueix un catàleg molt eficaç per poder explicar-nos els processos de construcció del subjecte, de com certes emocions han anat aixoplugant-se en les profunditats del nostre cervell més rudimentari i de quina forma altres expressions emocionals han anat adquirint un major protagonisme social. D'aquesta manera de govern social de les emocions ha donat magnífic testimoni empíric la teoria dels processos de la civilització elaborada extensament per Norbert Elias (1987).

Però existeixen moments i circumstàncies a la vida de cada un dels éssers humans i situacions socials especials en què els lligams socialitzadors semblen esvaïr-se en un tres i no res. Cada un de nosaltres fem gala d'una conducta social refinada, civilitzada, però qualsevol persona davant d'una

amenança immediata, en forma d'agressió directa o davant d'una situació de perill imminent, podem experimentar el pànic, la paràlisi de terror, l'instint de fuga o l'agressivitat més arravatadora. En aquestes situacions d'urgència el nostre cervell rudimentari apareix sobtadament governant els nostres comportaments.

Les descàrregues d'adrenalina preparen als músculs per a una acció immediata, però al mateix temps, fa disminuir el lliandar de control conscient sobre el govern emocional. L'adrenalina s'aboca a la sang amb l'inici d'una activació energètica, expressada mitjançant respiracions repetides i agitades o amb la iniciació d'un exercici físic continuat i intens.

Tot esportista sap, qualsevol que sigui la seva especialitat, que per participar en una competició es requereix d'una elevada tensió emocional que es manifesta en agressivitat i afany per vèncer. L'absència d'aquest esperit combatiu implica mostrar una actitud mal disposada per a la competició, la qual cosa provoca en totes les ocasions una actuació poc reeixida. Els entrenadors coneixen sobradament que les situacions anímiques dels seus atletes resulten decisives per assolir un bon rendiment esportiu.

En els esports amb estructura de duel, l'agressivitat es fa patent en cada una de les accions de joc, bé sigui un placatge, un xut a porteria, un cop a la cara o un fort cop de raqueta. Aquest esperit agressiu i competidor, encara que sotmès a la coacció de les regles, té el seu premi en forma d'èxit esportiu i reconeixement social, fins i tot condueix a molts esportistes a la categoria de mites, perquè es converteixen en herois per a grans masses de seguidors. En altres esports no interactius, com l'atletisme, el ciclisme o la natació,

l'esperit competidor es manifesta a través d'una gran excitabilitat nerviosa i afectiva, generada per les expectatives i temors davant d'una mala actuació, a perdre una competició o per l'ànsia de guanyar-la. Aquestes pors de la ment provoquen un estat d'emergència que incrementen les activitats del sistema simpàtic i de les glàndules suprarenals, produint l'energia necessària per guanyar o competir amb esperit de guanyador en una prova.

La lògica de l'esport mobilitza el nostre organisme per lliurar-nos a una lluita la implicació física de la qual comporta l'activació generosa del nostre sistema muscular, això genera altes dosis d'adrenalina a la sang i una immediata regulació a la baixa en el control i gestió de les nostres emocions. La intermediació social de l'acte esportiu es fa evident mitjançant l'adscripció d'identitat per part del seguidor esportiu o gràcies a l'efecte mimesi, en qualsevol cas els afeccionats a l'esport també pateixen, encara que en una altra dimensió per l'absència directa d'implicació física, un augment considerable del nivell d'adrenalina a la sang. A això hem d'afegir una certa permissivitat social que entén i tolera unes certes expressions d'emotivitat descontrolada en l'àmbit esportiu i que són severament castigades en altres circumstàncies de la vida social.

Podríem concloure aquesta breu divagació pel territori emocional esportiu que tota competició esportiva genera en esportistes i espectadors una elevada excitabilitat nerviosa provocada per la incertesa de l'esdeveniment, a causa de què s'alberguen intensos desigs de victòria o si més no l'esperança de no perdre o de tenir una actuació digna. Aquesta inicial tensió emocional resulta impres-



cindible perquè els esportistes implicats obtinguin un bon rendiment de les seves qualitats, perquè predisposa el seu organisme per portar a terme de forma immediata descàrregues agressives. Aquest esperit combatiu generat per la tensió emocional també es trasllada als espectadors. El teatre esportiu resulta una representació simbòlica que permet i predisposa a l'expressió emocional en una escala molt superior a la resta de la vida quotidiana (figura 4).

La por a la derrota o l'expectativa propera de la victòria marquen el germen de la tensió emocional acumulada, però també jalonen una espècie de pèndol en el recorregut del qual es manifesten diverses expressions emocionals. A un costat del pèndol es descarrega la tensió en forma d'alegria pel triomf, orgull, satisfacció i entusiasme desbordant pel reconeixement dels altres, a l'altre costat es troba la tristor per la pèrdua d'un desig intensament tingut, l'abatiment i fins i tot la desesperació. Entre tots dos la por a la derrota o l'expectativa de victòria mantenen i acceleren la tensió emocional.

L'esport, indubtablement, representa un sofisticat i refinat acte civilitzat, perquè encara que la seva lògica ens inducte irremeiablement a l'agressivitat, aquesta ha d'acomodar-se estrictament als manaments del sistema de regles i a una expressió emocional controlada, encara que la tensió provocada per la competició baixi sensiblement el nostre llindar de control emocional i acosti o lliuri al nostre cervell més rudimentari la seva gestió.

Iniciació esportiva i educació emocional

El quadre que acabem de descriure qüestiona la bondat estructural

de l'acte esportiu. Molt al contrari a com acostuma a entendre's, es necessita un llarg i costós procés d'ensinistrament perquè la tensió emocional acumulada en la competició esportiva pugui ser degudament governada per protagonistes i espectadors. L'esport exigeix no perdre el control de les emocions en situacions proclius al descontrol, també en situacions límit, com succeeix en algunes modalitats esportives. Indubtablement, es tracta d'un refinat procés civilitzador, perquè l'acte esportiu activa i accelera les nostres respostes emocionals i al mateix temps, en el fragor de la batalla, exigeix el seu ajustat control, una espècie de "més difícil encara".

Aquesta contradictòria imposició cultural exigeix d'un perllongat i complex procés d'aprenentatge. Quan observem als nens en les seves primeres actuacions esportives constatem la gran dificultat d'aquest aprenentatge, ja que a ells els resulta summament costós regular aquesta fictícia discriminació, per una part la descàrrega d'adrenalina que mobilitza la seva agressivitat de manera natural, per una altra la necessària acomodació i regulació d'aquella mateixa descàrrega. En els nens es fa palpable aquest desajust entre l'excitació emocional i l'obligada submissió a les regles de joc, doncs en ells prima l'afany de protagonisme i els anhels desmesurats de vèncer, perquè el rellevant per a ells és la satisfacció dels seus desigs i objectius. Això té especial importància en l'àmbit esportiu en què només existeix un triomfador, l'atleta o equip campió. Tots els altres són aproximacions a l'èxit i com a tals, hauran d'adaptar-se mitjançant continuades frustracions a altres expectatives d'èxit menys valorades socialment.

En molts nens la competició esportiva resulta una excel·lent situació per estimular la seva millora personal, el seu afany de superació i aconseguir així el necessari reconeixement social per consolidar la seva acceptació i autoestima. Però l'exigent selectivitat esportiva reparteix moltes més frustracions que afanys de superació. Molts nens es desanimen, perden estímuls i també s'inhibeixen davant de la constant exigència física i emocional de la competició. Aprendran a poc a poc a sentir-se representats per altres en el fragor de la batalla esportiva.

Així doncs es tracta en tot cas d'un dur aprenentatge per a la vida social i que no sempre genera processos d'adaptació optimitzants i civilitzats. És en aquest punt on l'actuació pedagògica es converteix en un instrument veritablement imprescindible.

L'ensenyament de la regulació emocional en l'esport es converteix així en un tema fonamental per a aquelles persones que esperen dedicar-se professionalment a la pedagogia esportiva, bé en escoles d'ensenyament general com a professors d'educació física o en els clubs esportius com

agents iniciadors en l'aprenentatge de l'esport.

En aquest punt s'obren dos plans o perspectives del mateix problema. D'un costat el derivat de considerar a l'esport com una activitat o un contingut curricular en el marc de les classes d'educació física, d'una altra, els processos d'iniciació esportiva portats a terme en els diferents clubs i escoles esportives de molt divers signe i procedència.

Existeixen formes molt diferenciades i variades d'estimular i educar la competitivitat entre els alumnes d'una classe d'educació física, sigui en l'educació primària o en la secundària, si aquest és realment l'objectiu o necessitat pedagògica plantejat per l'equip de docents, sense tenir que recórrer a l'ensenyament de diferents modalitats esportives; però si finalment aquest fos el cas, els professors d'educació física hauran de fer prevaler en tots els casos: el respecte a la regla de joc als impulsos agressius o ànsies per vèncer, la participació de tots els alumnes presents a la classe a la selecció dels millor dotats i la valoració de l'experiència pedagògica com d'interès per al grup a la consecució

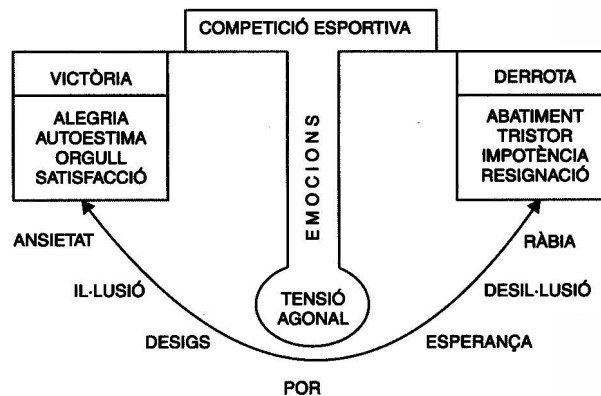


Figura 4. Fases del pèndol emocional en la competició esportiva.

ció de l'èxit esportiu o el descobriment d'algun talent.

La selectivitat tan gran que implica la competició esportiva exigeix del pedagog la disposició de les seves millors arts per minvar els efectes de frustració i descoratjament que acompanyen a la derrota. Convertir cada derrota en la millor de les lliçons, en una victòria, resulta una tasca que exigeix la millor saviesa pedagògica. Sobretot si tenim en compte que són molts els derrotats i molt pocs els seleccionats per a la victòria. L'escola no es pot permetre més fracassats. Tot pedagog que aprecia la seva professió sent la necessitat de convertir les seves classes en una victòria continuada per a tots i cada un dels seus alumnes, als quals impulsa i motiva en un procés continu i constant d'afirmació i maduració personal. És que no resulta educativament positiu el foment de la competitivitat a l'escola? La competició en el marc escolar només pot resultar rendible a les mans d'un pedagog experimentat, segur i molt competent. Però no podem afirmar-ho amb caràcter general, atès que la competició esportiva genera situacions en les quals es requereix d'una sobredosi d'adrenalina en estimular l'excitabilitat emocional dels joves participants, per la qual cosa es converteix en un moment educatiu altament problemàtic, i que requereix d'orientadors i pedagogos experts i qualificats.

El tractament pedagògic de les emocions, que sorgeix en el marc dels processos d'iniciació esporti-

va, adquireix fins i tot un pla de preeminència superior a l'aprenentatge de les pròpies habilitats esportives exigides. Però amb massa freqüència aquesta relació pedagògica s'inverteix. Això resulta així perquè es fa necessària l'acomodació entre una exigència motora que requereix grans dosis d'agressivitat perquè el jove esportista obtingui èxit i una exigència social i normativa que no permet l'expressió agressiva més enllà de determinats límits. L'excitabilitat emocional produïda per la competició esportiva no resulta fàcilment governable per la raó d'un nen o d'un jove esportista. Els pedagogos esportius han de ser experts coneixedors de la pràctica esportiva que indueixen a aprendre. Però no basta amb dominar tota una sèrie d'habilitats i destreses esportives, ja que cal conèixer amb detall tota la sèrie d'accions motores que desencadena cada una de les modalitats esportives que s'intenta ensenyar. En elles es manifesta una forta agressivitat requerida per la necessitat d'enganyar, superar i vèncer a l'adversari. No pot esperar-se en aquest punt que el nen aprenent redueixi el seu desig d'èxit per una actitud sofisticadament civilitzada: respecte i consideració a l'adversari, solidaritat en el joc col·lectiu o control dels seus impulsos agressius. Sobretot tenint en compte que l'esport exigeix la implicació total del nostre físic, del nostre ser corporal, d'allò que es fa real en tots i cada un dels nostres moments vitals.

La cultura esportiva exigeix dels esportistes un fort control emocional, justament en el moment en què tot el seu cos està sotmès a una màxima excitabilitat. En els processos de captació de talents esportius, a més a més de les característiques físiques i del domini de destreses es té molt en compte l'esperit guanyador i combatiu de què fan gala els joves esportistes. Però aquesta elevada tensió emocional requereix d'una canalització extremadament estricta, perquè es tracta d'un discórrer en el mateix tall de la navalla.

L'ensenyament dels esports exigeix com cap altra l'excel·lent formació dels pedagogos dedicats a aquesta responsabilitat. Plantegen situacions que requereixen de l'expressió dels ímpetus i instints més primitius per tal que des d'allà, una vegada provocada la situació d'alta tensió, començar a temperar les emocions sense deixar que el rendiment de les accions baixi la seva efectivitat: tot un miracle.

Això és ben sabut pels caçadors de talents esportius més experimentats, ja que la major part de les habilitats esportives que s'aprenen poden millorar-se amb constància i un entrenament sistemàtic, però el caràcter d'un guanyador es forja i cisella en el cruir de la batalla, aquest és el moment en què ha d'afloiar tota l'excitabilitat emocional de què un és capaç, i aprendre-ho a fer just als moments decisius de l'enfrontament esportiu, i naturalment, sense extralimitar-se.

Només a l'abast dels grans camions!

Referències bibliogràfiques

- ECHVERRIA, J. (1995). *Telépolis*. Barcelona. Plaza y Janés.
- ELIAS, N. (1987). *El proceso de la civilización. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*. Mèxic. F.C.E.
- ELIAS, N. (1990). *La sociedad de los individuos*. Barcelona. Península.
- ELIAS, N. i DUNNING, E. (1992). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Madrid. F.C.E.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1997). *Los españoles y el deporte, 1980-1995*. València. Tirant lo Blanch-CSD.
- GIDDENS, A. (1993). *Consecuencias de la modernidad*. Madrid. Alianza.
- GOLEMAN, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona. Kairós.
- GURMÉNDEZ, C. (1989). *Crítica de la pasión pura (I)*. Madrid. F.C.E.
- GURMÉNDEZ, C. (1994). *Sentimientos básicos de la vida humana*. Madrid. Libertarias-Prodhufi.
- MARINA, J.A. (1996). *El laberinto sentimental*. Barcelona. Anagrama.
- PARLEBAS, P. (1981). *Lexique commenté en science de l'action motrice*. París. INSEP.
- PARLEBAS, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga. Unisport.
- SARTRE, J.P. (1987). *Bosquejo de una teoría de las emociones*. Madrid, Alianza.
- TOURAINÉ, A. (1993). *Crítica de la modernidad*. Madrid. Temas de Hoy.