



## OCIO - DEPORTE

Santoña, 11 - julio - 2005  
*Luis Solar Cubillas*

## LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL OCIO

En estos momentos debemos plantearnos el papel del deporte en el ocio del individuo, teniendo en cuenta siempre que el ocio no es el fin, sino el medio y que en tal caso el deporte no es más que el aspecto cualitativo del medio para lograr un fin determinado: el equilibrio del individuo, su "salud mental".

Desde una perspectiva educacional, el deporte será el aspecto cultural que completa y da sentido a los aspectos educacionales constituidos por la educación física.

Desde el punto de vista sociológico, el deporte sólo puede ser contemplado como una actividad profesional, en unos pocos casos, o como una actividad ociosa, incluso para poder cumplir la propia definición de deporte y su aspecto lúdico.

Por tanto y en palabras textuales del profesor Ciudad: *"El deporte con todos los contenidos peculiares que arrojan este concepto, se halla profundamente implicado en la concepción actual de lo que entendemos por ocio"*.

Si esta opinión del profesor Emilio Ciudad es compartida, desde hace mucho tiempo por gran cantidad de gente, hoy, con la problemática actual, vista de alguna forma con anterioridad, es indudable que el deporte forma una de las alternativas "Imprescindibles" en la ocupación del tiempo libre de una sociedad estresada que se plantea el ocio como una terapia ante los problemas psicosomáticos del individuo.

Las atrofias y degeneraciones anatómicas, las insuficiencias fisiológicas, las deformaciones biotipológicas, confieren a la actividad física un papel importante dentro de las alternativas socio-culturales del ocio.

Por otra parte el deporte profesional, el espectáculo deportivo, genera un movimiento pasivo del ocio, que de alguna forma engendra, por mimetismo, la idea de imitación del ídolo e impulsa hacia la actividad deportiva en el tiempo libre.

Siendo esto así, nos encontramos como el deporte es una alternativa de ocio:

- Como ocupación placentera del tiempo libre.
- Como método de relación social.
- Como relación vital desdramatizada.
- Como ocio-terapia.
- Como realización social mimética con el modelo.

## OCIO Y DEPORTE

El estudio dicotomizado de ambos conceptos, invariablemente nos llevaría, por razones científicas, frecuentemente del uno hacia el otro.

Hemos visto que :

1. El ocio necesita del deporte sus posibilidades regenerativas anatómo-fisiológicas
2. El deporte es por esencia de concepto una actividad lúdica, lo que le convierte en ocio, cuando es ejercicio voluntariamente en el tiempo libre.

La ocupación del ocio con deporte, nos aboca al concepto de "conducta deportiva" que define una forma de actuar del individuo en cualquier tipo de situación con la desdramatización que se supone al deporte. La conducta deportiva, lejos de ser una actitud innata, constituye un parámetro educable y variable, desarrollado fundamentalmente por el individuo que sólo o en sociedad ocupa su tiempo libre con el deporte como método engendradora de un "ocio enriquecedor".

Desde este prisma, parece lógico el tratar desde este momento el ocio y deporte como un aspecto con entidad propia y cuyo estudio conjunto nos interesa.

Siguiendo directrices de diferentes autores (Cidad, San Valero, Cagigal) trataremos el tema desde tres diferentes, no únicas, vertientes del deporte como concepto general:

- Juego
- Agonismo
- Actividad física

## JUEGO

Existen muchas definiciones de juego, más o menos completas, juzgadas desde la acepción actual, pero aquí y ahora, desde una perspectiva de ocio, nos interesa fundamentalmente extraer todo el contenido que el concepto juego posea como elemento creador y generador de actividad en el tiempo libre.

Tiempo libre y juego tienen la interrelación del continente y uno de los contenidos lógicos, pero hemos repetido en muchas ocasiones, la necesidad de cualificación de ese tiempo libre para poder ser contemplado como ocio.

Teniendo en cuenta ese principio imprescindible, analicemos el concepto de juego desde dos ángulos diferentes:

- La perspectiva socio-cultural
- La psicología evolutiva



Deporte base: Formación y Ocio

### ***La perspectiva socio-cultural***

Para el autor del estudio "Homo Ludens", el historiador holandés Huizinga *"El juego es una acción o actividad voluntaria, realizada dentro de ciertos límites fijados de tiempo y lugar, siguiendo una regla libremente consentida, pero completamente imperiosa, provista de un fin en sí misma, acompañada de un sentimiento de tensión y de goce y de la conciencia de ser diferente de la vida corriente"*.

Esta definición de 1951 siete años más tarde, en 1958 fue matizada por el francés Caillois, al señalar las notas formales del juego:

- Actividad libre                      Nunca obligada.
- Separada                              En el espacio y en el tiempo,  
No continuada, interrumpida.
- Incierta                                En el resultado, en la propia actuación,  
Con creatividad
- Improductiva                        No trata de crear bienes.
- Reglada                                Con reglas.
- Ficticia                                Diferente a la vida real.

Desde el primer análisis de las características del juego, señaladas por los dos citados autores, observamos el perfecto cumplimiento de las características esenciales del ocio:

- Volitividad
- Creatividad-desarrollo cultural
- Desinterés económico
- Distinto al trabajo

Incluso la tesis anteriormente defendida sobre la condición "psicosocial" del ocio se ve totalmente apoyada por el juego, ya que el propio Roger Caillois señala que *"todo juego tiene una esencial vocación social"*.

### ***La psicología evolutiva***

En la teoría de Piaget, el juego tendrá tres fases a lo largo del desarrollo evolutivo del individuo :

- 1ª Juegos de ejercicio    Primer año de vida
- 2ª Juegos simbólicos    De dos a cuatro años
- 3ª Juegos reglados        A partir de los cinco años

- En la primera fase, los juegos de ejercicio, consisten en realizar funciones, es lo que algunos autores han denominado "plazo de función". El niño pequeño reitera ejercicios y funciones, a modo de juego por mero placer.
- Los juegos simbólicos, presuponen una intervención decisiva de la inteligencia y consisten fundamentalmente en juegos de asimilación.
- La tercera fase, la de los juegos reglados, responde a los criterios que de juego tenemos, como actividad voluntaria, creativa, desinteresada y reglada.

Según dice el profesor Emilio Cid en su artículo *"Un fenómeno psicosocial: El ocio"* (Madrid 1972):

*"En psicología evolutiva todo proceso novedoso se monta sobre el anterior o anteriores y aunque proporcione elementos nuevos, no destruye las características adquiridas previamente. Es decir el juego reglado sigue poseyendo simbolismo y proporciona placer"*.

Desde la perspectiva proporcionada por la psicología evolutiva podemos considerar al juego como una actividad "precultural" que desembocará necesariamente en el disfrute socio-cultural que el joven y el adulto deben obtener del deporte.

El juego es por esencia un elemento alternativo en el ocio y desde luego una característica del deporte, presente en la mayor parte de las definiciones de éste, aun cuando esta afirmación no sea objeto de demostración aquí y de antemano la demos por válida.

## AGONISMO

El vocablo procede del término "Agon": Lucha. Tal como hoy lo entendemos, el agonismo es una de las vertientes del concepto deporte, junto con el juego y el movimiento.

### Concepto:

*"Todo impulso psicológico de luchar, toda agresividad competitiva inconsciente"*. (Emilio Cid)

*"Espontánea necesidad de medirse con el prójimo, típico elemento de la personalidad humana"*. (F. Antonelli)

*"Mecanismo de compensación, búsqueda de un certificado de valor, afán de victoria y de lucha que emana de las capas profundas de la personalidad"*. (R. Da Silva)

Por el análisis de las definiciones, podemos extraer tres aspectos básicos a la hora de alinear el agonismo, en el concepto "ocio" como comportamiento social y cultural que nos interesa:

- Elemento catártico, liberador de tensiones, a través de la lucha y la agresividad vializada.
- Mecanismo compensador, de defensa, de autovaloración, de propia estima: "equilibrador".
- Generador de placer. Para el psicólogo R. Da Silva "La lucha aun sin victoria, será agradable, siempre que el "Elam" de victoria sea el impulso inicial".

Un análisis, desde otra óptica, nos presenta al agonismo, como la unión de cuatro elementos básicos constituyentes:

- Agresividad
- Sobrecompensación
- Creatividad motora
- Motivación



La práctica deportiva forma parte importante del ocio en los adultos.

1º La agresividad, constituye una pieza básica en la vertiente competitiva del deporte, pero desde el prisma que nos interesa es, fundamentalmente el elemento liberador, purificador, catártico.

2º La sobrecompensación, constituye el elemento reparador del agonismo, el elemento compensador y equilibrador de la personalidad.

Para el profesor Michel Bouet, la sobrecompensación físico-deportiva tiene 3 diferentes acepciones:

a) Sobrecompensación por complemento de actividad como compensación al industrialismo, urbanismo e inactividad.

b) Sobrecompensación por superación.

Compensación o superación de las posibles deficiencias físicas o psíquicas, o el fortalecimiento de las propias condiciones físicas o psíquicas.

c) Sobrecompensación por sustitución.

Compensación a la propia vida personal con sus posibles fracasos. Es el típico mecanismo de sustitución al que hace referencia Freud.

3º La creatividad motora, es inherente al propio movimiento inteligente, mediante el conocido mecanismo de estímulo-proceso-respuesta, que naturalmente, se evidencia con claridad en todo movimiento deportivo.

La creatividad aporta un componente cultural evolutivo al agonismo, reforzando su cualidad de elemento del ocio.

4º La motivación, constituye el elemento o conjunto de elementos que configuran el "motivo" final para hacer algo.

Las motivaciones son, en todos los casos, múltiples razones y de muy diferentes índoles, que el "yo" de cada individuo convierten en el impulso final decisivo.

En el estudio de agonismo y dentro de su papel en la actividad del ocio, por puro método, reduciremos los factores motivacionales a dos tipos: (Emilio Cid)

- *Factores motivacionales endógenos*
- *Factores motivacionales exógenos*

1º Factores motivacionales endógenos

1.a. Motivaciones hedónicas. Búsqueda de las sensaciones placenteras o agradables.

1.b. Interés por la competencia. Persiguiendo intereses de autorrealización y de autoafirmación.

1.c. La dificultad de afirmación en otros niveles. Eliminando frustraciones y fracasos en otros niveles.

1.d. Motivación motora. Necesidad de la actividad. Esta necesidad que Paulov llamo, en perros "reflejo de libertad", Buytendijk la expresa en "el cuerpo como situación motivante" en los siguientes términos: "La significación más general que tiene el cuerpo animado para el hombre esta constituida por la sensación vivida de "poder hacer".

1.e. Motivación por la actuación natural y espontánea. Este tipo de actuación queda patentizado frecuentemente por la actividad deportiva, que a menudo representa una regresión hacia la naturalidad.

2º Factores motivacionales exógenos

Los factores de motivaciones externos vienen fundamentalmente dados por "La necesidad de afiliación. Incorporación al medio social e integración dentro del grupo".

Esta necesidad socializada, en el mundo del deporte, se pone de manifiesto, según E. Spaltro, por las siguientes razones:

2.a. Toda actividad deportiva implica la aceptación de pautas sociales, es decir, la afirmación del concepto de grupo.

2.b. La actividad deportiva, grupal o individual, contiene un aspecto socializador y gremial psicológico.

2.c. Toda actividad deportiva determina el paso de cierta energía psíquica hacia personas y objetos hacia los que se puede canalizar sensaciones psíquicas de agresividad o afectividad.

2.d. Toda actividad agonística, permite una concienciación, profundamente social, sobre los sentimientos de seguridad y de culpa, individual o diluida en el grupo.

2.e. Toda actividad agonística, permite una concienciación y evaluación sobre el riesgo de la propia acción y la valoración social de ese riesgo y su rentabilidad o inutilidad.

Todos los elementos del agonismo, como nos ocurría con el juego, por propia naturaleza, pueden constituir una alternativa válida de ocio, por el simple cumplimiento de todos los requisitos necesarios para que se de la "actividad ocio" y que ya hemos enumerado en otros momentos.

## **ACTIVIDAD FÍSICA. MOVIMIENTO**

El movimiento, tercer factor esencial de los que venimos estudiando como componente del concepto deporte, es el medio de comunicación del que juego y agonismo se sirven para la ejecución deportiva.

Hacer un pormenorizado análisis del movimiento no es, en ningún caso, objeto de este estudio, en todo caso lo que nos interesa es tratar de demostrar, para redundar en la idea deporte-ocio, que el movimiento es por sí mismo capaz de generar en el individuo los factores del ocio, al igual que veíamos en el juego o el agonismo.

El movimiento nos interesa, en tanto en cuanto conforma de una peculiar manera la conducta del individuo, evidentemente junto al resto de los elementos conformadores del comportamiento humano.

El movimiento responde a la voluntariedad, por tanto a la motivación,

de aquí su valor psicológico y formativo.

No es la respuesta motora mecanizada o el acto reflejo el generador del ocio, sino el movimiento motivacional e inteligente al que le atribuimos toda la intervención del conocimiento y aptitud humanas y al que hemos dado en llamar movimiento "psicomotriz".

Canestrari distingue tres manifestaciones psicomotrices diferentes:



Deporte - Ocio - Salud

- 1º Psicomotricidad expresiva.  
Surgida de la motivación interior del individuo.
- 2º Psicomotricidad ejecutiva.  
Producto del proceso estímulo-respuesta.
- 3º Psicomotricidad impresiva.  
Actividad motora interiorizada.

La capacidad de exonerarse, de adaptar el propio movimiento a la necesidad concreta que lo genera y de mentalizar cualquier futuro movimiento producen el estado de seguridad en sí mismo, necesario para el juego o el agonismo.

Hasta aquí hemos pretendido poder utilizar con propiedad el concepto deporte ocio, con un breve, pero necesario análisis de la relación y unión de ambos términos.

El deporte y sus elementos componentes, son capaces de llenar el tiempo libre con una cualificación que día a día gana en importancia y en adeptos. Esta realidad constata la creciente importancia del deporte como ocio y la posibilidad de utilización, sin riesgo de caer en una ligereza, el vocablo "deporte-ocio".

A partir de este análisis inicial haremos el ejercicio contrario: trataremos de argumentar el cumplimiento del ocio con las premisas componentes del concepto deporte. En realidad no consideramos este análisis como imprescindible, dado que el ocio es un excelente contenedor del deporte, en su conjunto, sin necesidades de análisis de sus componentes, pero nos parece un interesante estudio.

## EL PAPEL DEL DEPORTE EN EL OCIO

*"El deporte es una actividad institucionalizada de ocio (Loisir) con participación corporal como elemento primordial, de estructuras motrices rigurosamente especializadas, ejercido por sí mismo, en forma de competición, con el objetivo esencial de lograr una performance"* (Bouet)

Esta vieja definición, tremendamente discutible hoy, por varias razones, hace referencia sin embargo a un elemento moderno en el concepto de deporte: "Loisir" "Ocio".

El deporte, como medio o como fin, esa es la cuestión.

El deporte, como generador de un estímulo en pos del récord, el deporte "performance", es un deporte-fin, que a veces de forma magnánime, se plantea objetivos secundarios higiénicos, psicológicos o sociales. Ese deporte-juventud, deporte-rendimiento, intransigente con el Deporte para Todos, despreciador de los objetivos del Deporte para Todos, porque en el mejor de los casos son sus objetivos secundarios, no tiene ningún papel en el ocio activo. Juega, eso sí, su importante papel en el ocio pasivo, pero con las limitaciones que en su momento vimos.

El deporte-liberación, el deporte-ejercicio, el deporte-relación, es un medio. Un medio constituye "ocio" en tiempo libre. Es una alternativa voluntaria, ajena al trabajo, creativa y enriquecedora para llenar el tiempo de actividad en libertad, de autoafirmación y de propio conocimiento. Estamos hablando del camino hacia lo que hemos denominado "salud mental".

El deporte como medio humano, hacia los objetivos de la salud mental, es el deporte que consideramos una alternativa de ocio.

En su momento veíamos de que forma los componentes clásicos del deporte contenían elementos típicos del ocio, nos corresponde ahora un análisis más detenido de la capacidad de adaptación de la actividad deportiva a las características constitutivas del concepto "ocio" tal como lo hemos entendido en esta asignatura desde el principio.

### **ADAPTACIÓN DEL DEPORTE A LAS CARACTERÍSTICAS DEL OCIO**

Partiendo de la definición de ocio que veíamos en el primer tema de este capítulo, de la que era autor "Dumazedier", analizándola y pormenorizándola, nos encontramos con seis componentes o elementos constitutivos del ocio. A esos seis elementos, José M<sup>a</sup> Cagigal añade un séptimo "La recuperación".

De esta forma toda actividad que pretenda la acepción de actividad para el ocio, tendrá que reunir esos siete elementos:

1. Ocupación voluntaria
2. Descanso
3. Diversión
4. Formación-Información
5. Participación social
6. Capacidad creadora
7. Recuperación

Para que el análisis del deporte como ocio sea mínimamente riguroso es necesario ver en que medida la actividad deportiva cumple con cada uno de estos elementos.

En su momento vimos, como se recordará, la medida en que el concepto global de "ocio" se adaptaba a los elementos básicos constitutivos del concepto deporte: "Juego, agonismo y ejercicio físico".

Al hacer este estudio analítico, obligatoriamente nos tenemos que remitir a José M<sup>a</sup> Cagigal que dedicó gran parte de su ensayo de 1971

*"Ocio y deporte en nuestro tiempo"* al estudio del deporte en el ocio, mostrando una enorme visión de futuro.

## VOLUNTARIEDAD

El deporte al que nos referimos, el Deporte para Todos, el practicado desde la perspectiva del impulso psicofisiológico del niño, hasta el deporte terapia del anciano, pasando por la relación social, el mecanismo de sustitución o el imperativo higiénico, es un deporte que presupone un elemento antitético con la sociedad constituida: "El regalo del esfuerzo".



Tercera Edad - Ocio (Excursión de los participantes en el programa "Aprovecha tu Segunda Juventud").

El deporte, actividad física más o menos fatigosa, presupone la existencia del esfuerzo, del cansancio, de la entrega... sin una recompensa material inmediata, lo que nuestra sociedad laboral constituida no entienda mas que desde la perspectiva de la alienación.

Este contrasentido, que pone al deporte contracorriente de la sociedad "esfuerzo (negativo)-remuneración (positivo)", lleva implícito el factor motivación como "starter".

La motivación hacia el deporte lo convierte en acto volitivo, en ocupación voluntaria, de modo que el esfuerzo, a veces muy intenso, no es identificado como un aspecto negativo de la actividad. Eso le

podría ocurrir a un ciclista o a un futbolista profesional, que pondría en marcha un mecanismo de huido como el ya estudiado con anterioridad.

La diferente óptica del acto voluntario y del trabajo, dificulta extremadamente la comprensión del aficionado hacia el deportista profesional y justifica gran parte de sus críticas.

## DESCANSO

En principio, afirmar que el deporte es “descanso” parece un claro contrasentido con lo dicho con anterioridad, cuando comentábamos que la entrega y el esfuerzo formaban, a menudo parte importante de la actividad deportiva.

Pero también es cierto que hemos comentado (Tema 3) que una de las características que plantea la huida del trabajo impuesto es el cambio de actividad, no la inactividad.

El cambio de actividad presupone otro tipo de acción, un cambio “de psíquica a física”, “de mental a somática” o bien “de física a física”, con variación de actitud (motivación) o de actividad muscular.

También en el tema 3 y en el mismo apartado hablábamos del cambio de ritmo en la actividad como una fase mas del proceso de trabajo a ocio.

El descanso no es exclusivamente la inactividad, el descanso es la huida de los factores de cansancio.

A cada tipo de profesión le corresponde un tipo de cansancio, incluso a cada tipo de persona.

Hoy las profesiones manuales, fatigosas, penosas físicamente, están desapareciendo a ritmo rápido, siendo sustituidas por otras fatigosas a nivel psíquico o mental.

Desde el principio que establece que el descanso consiste en el equilibrio o equilibrios homeostáticos, se evidencia el importante rol de la actividad física como equilibradora, como descanso.

Desde otra óptica existe el equilibrio buscando en actividades deportivas relajantes, de contacto con la naturaleza, de soledad, de reencuentro con uno mismo, “de descanso”.

El submarinismo, el montañismo, la vela, la escalada, el cicloturismo, la pesca, etc., constituyen actividades típicas de huida de tensiones, de presiones o de neurosis.

El baloncesto, el balonmano, el rugby, etc., suponen canalizaciones equilibradoras, factores de generación de perfectas "homeostasis".

Esta cada día más claro que la "quietud", la "inactividad física" solo produce el descanso al agotamiento físico, pero ¿Quién regenera el cansancio no físico?

La frase "estoy agotado", es mucho más frecuente en las actividades de ritmo frenético que origina la oficina, la fábrica del taller actual absolutamente mecanizados y automatizados en función de la creación de un mayor ritmo de actividad, que en el viejo trabajo de cargas o sobrecargas a ritmo de 8/9 horas por jornada.

Es por tanto una realidad la necesidad de "descansos" no inactivos, de cambios de actividad y de ritmo.

He aquí el papel del deporte, no importa de que tipo, en el descanso y en su papel equilibrador.

Al respecto sería bueno recordar al "ocio" como medio hacia la "salud mental", y al papel del "descanso en ese proceso".

## DIVERSIÓN

Desde la perspectiva que nos ocupa el deporte y su adaptación a los elementos constitutivos del ocio, hemos de contemplar la diversión desde dos vertientes:

- a) Disfrute, fruición, deleite.
- b) Pasión, padecimiento frutivo.

La primera vertiente, con referencia al disfrute, es el estado lógico del recreo, es el objetivo del juego (componente del deporte, por esencia).

El disfrute, la fruición, el deleite, es la gran aportación del fenómeno psicológico "ocio" a la humanidad. En tal sentido y recordando el concepto actual de hobby, de aficiones, el fin último de esta actividad de ocio, esta en el placer, en sentido de disfrute que de él se extrae.

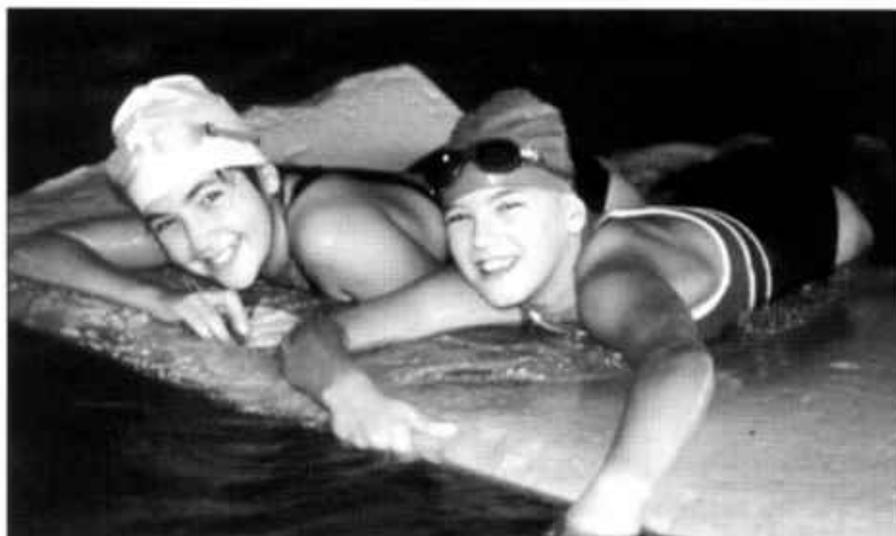
La actividad voluntaria y motivada, continente de todos los elementos para el deleite de quien la práctica, puede entrar por entero en el concepto hobby.

La segunda vertiente, con referencia a "pasión" "apasionamiento", se relaciona con la sensación proporcionada por la acción intensamente vocacional.

Esta acción constituye en ocasiones un hobby y en ocasiones una profesión, pero en un estado un tanto especial. Así, según cuenta Cagigal, el pianista Rubinstein, en cierta entrevista respondía al entrevistador: *"Yo no tengo hobbies, tengo pasiones"*.

Al respecto de ambas vertientes de diversión y de su implicación en el ocio y posteriormente en el deporte, podemos recordar una nueva definición de ocio: *"disfrute producido por un cambio de actividad, por una percepción estética, o emocional o pasional"*. (J. M<sup>a</sup>. Cagigal).

Es mucha la gente que no necesita ningún tipo de demostración, sobre el carácter de diversión, incluso de pasión del deporte, tanto en el mas puro plano del ocio, como en el plano de la profesión vocacional.



Placer - Ocio - Diversión

El niño encuentra en el juego y en la actividad agonística un mundo de posibilidades de realización que terminan siendo muy placenteras y motivantes. Así resulta frecuente que oiga que de mayor quiere ser *"futbolista, ciclista o jugador de basket"*. Esta circunstancia constituye por razones que veremos en otros momentos, la derivación de una diversión hacia una pasión, hacia lo que puede ser una actividad profesional o no, productora de un auténtico padecimiento frutivo.

Este tipo de diversión, en cualquiera de sus vertientes es muy propio de actividades artísticas y culturales generadoras de importantes adhesiones, elevadoras de la espiritualidad, de la sensibilidad o del espíritu crítico.

El deporte hoy, no importa en que acepción, no puede bajo ninguna óptica, dejar de ser una actividad cultural, de primer orden y con arraigo en todas las capas sociales, con una increíble capacidad de generar disfrutes y pasiones que evidencian su importante papel en el "ocio".

En estos momentos y bajo las actuales circunstancias sociales es muy posible que el "disfrute", como primera acepción de la "diversión" este más unido a una praxis deportiva sustitutoria del trabajo mental.

La acepción de "pasión" estará más cercana, dentro del concepto "ocio", al aspecto pasivo del mismo y al gran espectáculo del agonismo organizado y de gran nivel.

La actividad agonística de alto nivel genera una "pasión" cuya inclusión en el concepto "ocio" es más discutible.

## FORMACIÓN

Hemos tratado de destacar en todo momento, al referirnos al ocio, uno de sus componentes esenciales, cual es la capacidad de hacer evolucionar a la persona: formal.

En los actuales tiempos y circunstancias, los esfuerzos de la humanidad por buscar sustituciones a los vehículos clásicos de la cultura y la pedagogía han sido constantes. En estos momentos, la escuela, la universidad y la formación impresa, no han quedado sustituidos, pero si han encontrado poderosos colaboradores como la televisión y otras actividades de ocio, tanto pasivas como activas.

De tal forma esto es así que hoy no se concibe una actividad de ocio, sin una contribución educativa. Esta afirmación, a finales del siglo XX, tiene tanta vigencia que una deficiente formación ociosa puede ser tan mal considerada como una insuficiente formación académica.

Siendo así las circunstancias, corresponde ahora la pregunta sobre si puede ser considerado el deporte como una actividad formativa.

A nivel popular la respuesta es afirmativa y además con total contundencia.

J.M<sup>a</sup> Cagigal en "ocio y deporte en nuestro tiempo" hace referencia a tres preguntas de una encuesta de 1971.

*1º ¿Cree que la práctica del deporte contribuye a un mejor desarrollo corporal?.*

2º ¿Cree que la práctica del deporte contribuye a un mejor desarrollo de la personalidad?.

3º ¿Cree que la práctica del deporte hace mas alegres a las personas?.

A la 1ª pregunta responden "si" el 99%, a la 2ª el "sí" es del 83'1% y a la 3ª el 90'6%.

Es pues evidente que popularmente se considera al deporte como formativo, en dos aspectos diferenciados.

1. Desde el punto de vista físico, las posibilidades formativas son día a día más consideradas. El tipo de trabajo "deformativo" ha encaminado el ocio hacia terapias "formativas", que han encontrado en el deporte un amplio medio de trabajo.

2. El desarrollo de la personalidad y la salud mental, como base de la "alegría", configuran vitales factores formativos que popularmente se relacionan positivamente con el deporte.

Cincuenta años antes (1922) de la referida encuesta, Pierre de Coubertin, en su ensayo "Pedagogía Deportiva" hablaba del adiestramiento al esfuerzo como la gran aportación formativa del deporte a la humanidad.

Hoy el barón de Coubertin está ampliamente superado, lo que no descalifica, ni mucho menos, muchos de sus principios y enunciados.

El adiestramiento al esfuerzo, es una auténtica escuela de vida para niños y jóvenes que es a quien restrictivamente se dirige Coubertin.

El deporte era para el célebre barón francés el compendio de cinco factores constitutivos de ese adiestramiento al esfuerzo:

a) *La iniciativa*: La capacidad para tomar decisiones es algo que nuestra sociedad valora y considera como de los signos máximos de personalidad. Este aspecto que en el deporte llamamos "táctica", es educable y desarrollable en el entrenamiento y la competición.

Hoy el deporte puede ser considerado como una fenomenal terapia infantil y juvenil contra inhibiciones, abulias y dejación de responsabilidades. Precisamente por cuanto de toma de iniciativa tiene.

b) *La perseverancia*: La insistencia sobre los objetivos prefijados y sobre los medios puestos para conseguirlos puede ser considerada como uno de los aprendizajes más útiles para andar hoy por la vida.

Una sociedad progresivamente competitiva por consumismo, aceptación

social, proyección de imagen, etc., genera al triunfador y al frustrado como prototipos de personalidad.

Si parece evidente la caducidad del triunfo, igualmente debe ser temporal la imagen y la propia consciencia de frustrado y perdedor. El remedio es la perseverancia en los medios hacia el objetivo.

En el mundo del deporte "de vida desdramatizada", la perseverancia es algo más que un medio, puede llegar a ser un fin, por cuanto puede matizar el propio fin:

- "Han perdido, pero luchando hasta el final"
- "Lo han dado todo, por tanto, nada que objetar"



La competición ha de enfocarse como un medio y no un fin.

Afirmaciones de ese tipo, o a la inversa ("han ganado, pero no se lo merecían"), matizan el fin y pueden constituir que la perseverancia sea el propio fin.

De hecho, en el aprendizaje para la vida, es el fin en si mismo.

c) Intensidad : Todo cuanto hace que se establezca entre personas o sectores sociales un principio agonístico de actuación, presupone la intensidad de la actuación por parte de esas personas o sectores.

La competitividad social, hemos visto, valora la perseverancia, pero a pesar de su importancia, no es válida por si misma en la búsqueda

de la victoria. Además es necesaria la preparación intensa y la actuación decidida.

En el deporte esto no se discute por evidente. El entrenamiento, el ritmo de competición, el momento de actuación, la acción explosiva, constituyen parte de una terminología donde se valora la intensidad como un factor decisivo en el proceso agonístico de cualquier competencia.

d) La búsqueda del perfeccionamiento : Si la propia existencia del individuo es una andadura hacia su propia construcción espiritual, todo cuanto le ayude a la consecución del fin será un aspecto educativo.

El perfeccionamiento del individuo parte del propio conocimiento, de su propia situación y de sus límites. Sólo a partir de ahí es posible fijarse puntos de partida y metas alcanzables.

Desconocer las propias limitaciones, genera frecuentes frustraciones por fijarse metas del propio alcance. A este fenómeno es al que se ha denominado el "principio de incompetencia" y que hace referencia al frecuente ascenso del ser humano hasta el límite de su "incompetencia".

El deporte educa en el propio conocimiento, en el desafío al límite conocido, en el equilibrio de actuación y en la mejora de cada uno de estos parámetros.

El atleta de 1.500 conoce sus condiciones de momento de forma, su capacidad para intentar bajar de 3'39" y no de 3'30", por ejemplo y del ritmo que ha de tener en competición para lograr el ansiado 3'38", que no podrá ser de 12" en 100 metros, por mucho que su marca de 100 sea de 10"9/100.

El deporte, en este aspecto, evidencia nuevamente su enorme capacidad formativa.

e) Menosprecio del peligro: Son muchas las ocasiones en las que la sensación de peligro ha de ser superada en aspectos vitales.

Quizás el término de menosprecio del peligro, no sea el más adecuado y se ajuste mucho más a la realidad el término "valoración del riesgo", "cuantificación y cualificación de los aspectos peligrosos".

Filosóficamente, la aceptación de la vida, presupone ineludiblemente la existencia de la "no vida" de la muerte. La aceptación del fin y el desconocimiento del momento del fin, y por tanto su captación como elemento posible, presuponen un cierto nivel de maduración individual.

A partir de ese principio, toda situación de riesgo tiene una valoración relativizada. Ese riesgo puede ser físico, moral, social, económico, etc... Por tanto, el proceso de maduración al que hacemos referencia consistirá en evolucionar sobre la capacidad de evaluación de cada riesgo o peligro. En función de esa evaluación, se valorará la posibilidad de superación propia del riesgo, la rentabilidad de la aceptación del riesgo, las consecuencias de la no superación y otros posibles parámetros, en función de los que se basarán las tomas de decisiones humanas.

Este aspecto de la educación, tiene un amplio paralelismo en el deporte, donde el riesgo físico y el peligro de cualquier actitud en beneficio propio o del rival son evidentes.

Un lanzamiento a canasta en un momento límite es un ejemplo de mecanismo de valoración de un riesgo.

Un adentramiento hacia el área en un partido de fútbol, con un defensor detrás, presupone una rápida valoración de un riesgo. Un lanzamiento a portería desde el extremo con un marcador en proximidad, en balonmano, es otro ejemplo.

"No calcula el riesgo", "es muy consciente del peligro", "no se la juega", "es un miedoso", "es un kamikaze", son terminología habitual en el deporte y que sugieren la existencia de un principio educacional, respecto a la valoración justa del peligro, de aplicación a la propia vida.

## INTEGRACIÓN SOCIAL

"En el grupo deportivo se valora a cada uno por su valía personal dentro del juego, no por convencionalismos extrínsecos. En el proceso de desaparición de las barreras sociales, la dinámica externa de los grupos deportivos representa uno de los más fuertes impulsos" (José M<sup>a</sup> Cagigal - O y D en nuestro tiempo. 1971)

El grupo deportivo representa en nuestra sociedad un nuevo impulso contracorriente, cuando hablamos de la capacidad integradora del deporte.

Cuando hablábamos de la voluntariedad y del "regalo del esfuerzo", planteábamos un deporte más humanizado que la realidad social circundante. En este momento y a consecuencia de estudiar el aspecto integrador del deporte, de nuevo nos encontramos con una realidad que supera, por desdramatización, la relación social humana.

El racismo y el clasismo generan unos importantes prejuicios que circulan de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba. Este tipo de prejuicios no existen en el niño, sino en el adulto, que termina inculcándolos en el niño.

El grupo deportivo y su mimetismo vital "jugado" "desdramatizado" fomentan la posibilidad de relación y dan carta de naturaleza, independientemente de las circunstancias externas.



El deporte es un vivero de valores sociales.

La camaradería, la amistad, la solidaridad y la cooperación encuentran en el grupo deportivo su más rápido y eficaz caldo de cultivo.

En otro orden de cosas, nuestra sociedad y sistema de vida genera la conocidísima especie de los "solitarios urbanos".

El colectivismo no genera compañerismo, sino soledad individual, como paradoja.

Por otro lado, el trabajo en cadena, en colectividad, de aportaciones parciales a una tarea común, reduce la importancia de la aportación individual a un mero porcentaje. El antiguo artesano, responsable

de toda su obra, de principio a fin, tenía una idea más clara y acabada de su aportación a la sociedad.

De lo antes dicho, tres aspectos reseñables:

1. La sociedad se individualiza por prejuicios
2. El individuo se aísla en la impersonalidad urbana.
3. El sentido de la responsabilidad individual se pierde.

La agrupación deportiva, como célula de unión pequeña y primaria tiene las condiciones esenciales de un grupo social cualquiera pero con una dinámica peculiar:

a) *Dinámica interna*

La dinámica interna del grupo deportivo se basa en unas relaciones de espontaneidad y de superación de prejuicios.

El grupo deportivo acepta con facilidad las peculiaridades individuales y se transforma en un núcleo de relación social peculiar.

La dinámica interna posibilita al adolescente la evolución en la relación social con la distensión y la espontaneidad con que actúa en su casa, en tal sentido es un formidable núcleo de iniciación para el necesario proceso personal de apertura social.

b) *Dinámica externa*

La dinámica externa del grupo deportivo es convencional, como cualquier otro tipo de relación humana, pero infinitamente más liberada de prejuicios que las demás.

La condición social del contrario no importa tanto como en otras relaciones.

El fenómeno del "apartado" de Sudáfrica, lejos de ser un fenómeno del deporte, es todo lo contrario. Es un fenómeno de relación social, políticamente impuesto al deporte, dado que la dinámica externa deportiva supondría una fisura a decisiones políticas interestatales.

Otro tanto podríamos afirmar de los "boicots" a Montreal, Moscú y Los Angeles.

En otro orden de cosas, pero igualmente dirigidas hacia la dinámica externa del grupo deportivo, nos encontramos con otro factor de integración decisivo y al que igualmente podríamos incluir en los valores formativos del deporte: La valoración de la aportación individual al interés grupal.

Este tipo de dinámica basa su innegable valor formativo en todo cuanto tiene de aportación a la integración social. El niño pequeño que quiere jugar de delantero centro, quizás se enfada si su entrenador lo coloca en la defensa. Su reacción de enfado va a quedar rápidamente superada por la compensación que para el niño va a tener la idea de aportación al grupo, concepto de jugador de equipo, desde su nuevo puesto.

Anteriormente, hacíamos referencia a la encuesta de 1971 que cita J.Mª Cagigal en "Ocio y Deporte en nuestro tiempo" en esa encuesta a la pregunta:

- ¿Creen que la práctica del deporte desarrolla el espíritu de colaboración?.

Responde "Si" el 93,9% de los encuestados.

Y a la pregunta:

- ¿El deporte facilita el trato entre las personas?.

- El "Sí" es de 91,9%.

Es evidente, por tanto que la opinión popular otorga al deporte este valor de integración social.

Finalmente y al respecto de la labor integradora del deporte una necesaria mención a la figura del árbitro.

La aceptación de la autoridad arbitral en cualquier circunstancia, ya supone un aspecto importantísimo de integración en una sociedad en que existe una interpretación bajo prismas humanos de la justicia, que no tiene que coincidir necesariamente con el criterio personal de cada individualidad.

## **CAPACIDAD CREADORA**

La creatividad del ser humano queda, a expensas de la especialización laboral e incluso formativa, tremendamente disminuida con las exigencias de rentabilidad en la actual situación social y económica.

Las personas hemos aumentado nuestro rendimiento en base a un conocimiento mas profundo en temas muy concretos, lo que de forma inmediata produce dos fenómenos que afectan directamente al individuo:

- La mecanización.
- La masificación.

**La mecanización.**

Como mecanización queremos entender desde aquí, no solo al trabajo manual reiterativo y poco variado, sino también al trabajo intelectual restringido en campo de acción y en elementos de trabajo.

El sabio que tan solo se dedica a profundizar sobre un concretísimo tema entre las cuatro paredes de su laboratorio, termina con un grado de mecanización similar al que pueda tener alguien dedicado a coser costuras de pantalones a máquina o a tapar con corchos mil botellas de vino diarias.

La reacción estímulo-respuesta mecaniza en tal grado al individuo, que ante el estímulo preciso va a generar una respuesta correcta técnicamente sin la más mínima intervención del sistema nervioso central.

Este tipo de actividad laboral atenta directamente contra la capacidad creativa del individuo.

De alguna forma la especialización, engendra mecanización y ésta va en contra de un desarrollo cultural amplio del individuo y lo que es peor, dificulta la evolución del criterio de la persona en amplísimos campos de la vida, que de ninguna forma le son ajenos, en tanto en cuanto ser humano.



Tercera Edad y ocio.

### ***La masificación.***

Este concepto, aquí le emplearemos como sinónimo de despersonalización y de anonimato.

El anonimato laboral de la actual productividad conlleva a la disminución de la importancia de la aportación del individuo sobre el producto final.

Mecanización y masificación atentan directamente contra la capacidad evolutiva y creativa de la persona, que por equilibrio, por "salud mental" necesita compensar la estrechez y el anonimato de su actividad laboral.

Es en este aspecto donde el deporte encuentra plena justificación.

La praxis deportiva fomenta la capacidad creativa del individuo que construye a su antojo, que prueba soluciones, que experimenta actitudes de acierto-error, que en definitiva decide en función de su grado de madurez, de desarrollo intelectual, de su experiencia y de su capacidad creativa.

La táctica individual y colectiva en numerosos deportes es un auténtico campo de trabajo y una escuela de creatividad para el ser humano.

## **RECUPERACIÓN**

La vida actual, a tenor de lo dicho, es una vida de una amplia actividad intelectual y de una reducidísima actividad física, dado el carácter sedentario del indole laboral.

Como primera consecuencia nos encontramos con dos fenómenos tremendamente distorsionadores de la realidad natural del hombre:

- 1º- La erosión del sedimentarismo.
- 2º- Las neurosis, psicopatías e inadaptaciones.

Hoy, frente a muchos pesimismo y ante realidades de agresiones como las anteriormente enumeradas, debemos partir de un hecho tangible, la longevidad humana ha aumentado. Un gran número de enfermedades mortales han disminuido su letalidad o incluso desaparecido.

Sin embargo esa realidad, en una sociedad como la nuestra no debe significar una dejación de dos actividades que igualmente han caracterizado a esta sociedad:

- a) La prevención.
- b) La recuperación.

Habida cuenta de las responsabilidades sociales ante estos fenómenos, la lucha contra el sedentarismo y las psicopatías ha de ser una constante social.

El sedentarismo, como elemento de disfuncionalidad vital a nivel cardio-respiratorio y deformador a nivel locomotor, por un lado y la neurosis, las inadaptaciones y las psicopáticas del stress y de los estados de ansiedad por otro, atentan contra el equilibrio homeostático, contra la "salud mental".

He aquí la función del deporte como elemento recuperador, e incluso preventivo.

Unas adecuadas instalaciones facilitan el acceso de los ciudadanos a la práctica deportiva y, en consecuencia, a beneficios en la salud.



