

L'experiència personal i la perspectiva antropològica en l'aprenentatge de l'esquí nòrdic

Fer uns exercicis a casa pot accelerar-ne l'aprenentatge

Personal Experience and the Anthropological Perspective in Learning Nordic Skiing. Doing Exercises at Home Can Accelerate Learning

FELIU FUNOLLET QUEIXALÓS
EDUARD INGLÉS YUBA
BETLEM GOMILA SERRA

Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Centre de Barcelona
Grup d'Investigació Social i Educativa en Activitat Física i Esport (GISEFAE)

Autor per a la correspondència
Feliu Funollet Queixallós
ffunollet@gencat.cat

Resum

L'experiència quotidiana a les pistes d'esquí nòrdic ens suggereix l'existència de tres elements bàsics que en començar a esquiar dificulten l'aprenentatge: la falta de consciència corporal, la dificultat per controlar l'acció del turmell i la vinculació de la sensació de lliscar amb la por sobtada. Creiem que si aquests tres elements poguessin entrenar-se a casa o als centres educatius, després a les pistes d'esquí l'aprenentatge es faria de forma més ràpida i segura.

Paraules clau: esquí nòrdic, aprenentatge, patrons motrius, consciència corporal, por sobtada, seguretat

Abstract

Personal Experience and the Anthropological Perspective in Learning Nordic Skiing. Doing Exercises at Home Can Accelerate Learning

Everyday experience on Nordic skiing slopes suggests that there are three basic factors which make starting learning to ski difficult: lack of body awareness, difficulty in controlling the action of the ankle and the connection between the sensation of sliding and sudden fear. We believe that if these three factors can be worked on at home or in schools, learning out on the slopes would then become significantly faster and safer.

Keywords: nordic skiing, learning, motor patterns, body awareness, sudden fear, safety

Introducció

En l'esquí nòrdic hi ha tres dificultats que n'inhibeixen l'aprenentatge, les quals poden superar-se entrenant a casa o al centre escolar. D'aquesta manera, les persones que hagin de practicar l'esquí nòrdic arribarien a les pistes en millors condicions per iniciar-ne o continuar-ne l'aprenentatge.

A fi de mostrar l'origen de la motivació pel tema i donar una major solidesa a la idea que es proposa, l'escrit es presenta dividit en quatre apartats. El primer descriu

l'entorn on es va aprendre a esquiar, tan pobre en recursos didàctics que immediatament va suscitar la preocupació per millorar aquests processos. El segon mostra el camí recorregut des de llavors, intentant evitar a altres persones un calvari similar. El tercer parla de les aportacions rebudes, tant des de l'àmbit de la teràpia d'integració psicocorporal com des del mateix exercici professional amb alumnat de l'INEFC. I el quart justifica la proposta que pot accelerar l'aprenentatge de l'esquí nòrdic, promovent alguns exercicis que poden fer-se a casa.

L'entorn

La iniciació a l'esquí nòrdic a Sant Joan de l'Erm, pels volts de l'any 1970, es feia amb roba de carrer i esquís donats pel Centre Excursionista de Catalunya (CEC), algunes vegades un més llarg que l'altre i d'un model diferent per a cada peu. S'utilitzaven fixacions desproveïdes de taloneres que només subjectaven el peu per davant, i el taló, totalment lliure, ballava com una trompa. Quan et treïes les sabates, els peus apareixien ensagnats, i a final de temporada acabaves amb les ungles moradenques, de manera que necessitaves tot l'estiu per renovar-les. Les sabates s'anomenaven *Acuña*, i quan algú les anomenava, totes les persones que en sentien el nom afegien a cor: “Les que et deixen sense unglà!”. El professorat ensenyava la *volta maria*, el *viratge angle* i a *anar sense bastons*, i per perfeccionar el *descens* et deixava anar per un bosc de bon pendent i neu verge, de manera que per aturar-te acabaves abraçat a un pi fent-hi un vertiginós cercle al voltant. I amb aquests pobres recursos et portaven a competir. Tots els clubs funcionaven de la mateixa manera. Durant les competicions, en les baixades et trobaves amb una multitud de gent pel terra, i sense saber frenar ni girar, amb poques ganes de clavar-te una trompada, te les enginyaves per passar-los per damunt com fos. Però com que això no satisfecia ningú, aprenies a saltar-los de manera automàtica, perquè a aquesta velocitat a ningú no li seduïa llançar-se al terra ni atropellar algú.

Aquelles baixades eren un infern. A una d'aquestes la bategem el “*baixador de la mort*”. Llavors era evident el perquè d'aquest apel·latiu, però avui, i després dels anys, ens preguntem: “*on està la baixada?...*” I és que amb el record del passat, el material d'avui més l'experiència de quatre lustres, en passar per allí resulta difícil reconèixer-la; fins i tot sorgeix el dubte de si aquella esgarriosa baixada va existir.

I tot això a què ve? Doncs que malgrat la roba sense condicions, els esquís desiguals, el vetust calçat, les fixacions insuficients, el professorat amb les seves bones intencions i escassos recursos, vam aprendre a esquiar. I el millor és que encara avui continuem esquiant i continuem aprenent. Uns amb l'equip nacional, d'altres exercint d'entrenadores, bastants esquiant en família o ensenyant a partir d'aquelles memorables experiències. I en alguns de nosaltres,

tot allò va despertar una incipient inquietud per millorar el procés dels aprenentatges de les persones que s'inicien.

El camí

Després del 1975, i amb la llicenciatura d'Educació Física, dediquem temps i disgustos a divulgar l'esquí nòrdic a Catalunya, intentant que la gent esquiadora sigui més autònoma, estructurant l'ensenyament de l'esquí i desmitificant la competició. Com a mostra d'això, en el Centre Excursionista de Catalunya (CEC) (1975-1977) s'acompanyava la direcció i execució dels entrenaments amb explicacions sobre la influència fisiològica d'aquests. En la Federació Catalana d'Esports d'Hivern (FCEH) es va proposar desenvolupar un programa d'entrenament d'esquí de fons per aplicar al conjunt dels clubs catalans (1976-1981); a l'estiu se'ls enviava la programació escrita i després es passava rotativament per tots ells, en dues o tres ocasions durant la temporada, per ensenyar-los els diferents entrenaments que podien fer i com havien de fer-los.

Des de molt aviat es va procurar que la gent pogués aprendre amb poca dependència del professorat; això va quedar reflectit en un llibre per incitar a l'autoaprenentatge i divulgar l'esquí nòrdic (Funollet, Udina, & Unzeta, 1988), en el qual es proposava l'estil d'ensenyament recíproc i s'incorporava una separata tècnica amb exercicis per a l'aprenentatge. Posteriorment, amb la intenció de donar suport al llibre, al Servei d'Audiovisuals de l'INEFC vam confeccionar un vídeo didàctic per promocionar l'esquí nòrdic (Funollet, 1989).

Però la idea per aconseguir que els aprenents fossin més autònoms mitjançant propostes d'aprendre a aprendre es va fer patent en la tesi doctoral *L'activitat esportiva en el medi natural: l'esquí nòrdic a Catalunya* (Funollet, 2002), la qual va acabar nodrint els cursos d'esquí nòrdic de l'INEFC, els *Nordic Camp Salomon*¹ (NCS) i els continguts d'*ensenyament i tècnic* de l'Escola de Tècnics Esportius de la Vall d'Aran (ETEVA).

Les aportacions

Tot aquest camí recorregut no hauria estat possible sense l'acompanyament rebut des de tres àmbits diferents.

¹ Cursos intensius d'esquí nòrdic fets en caps de setmana, organitzats i comercialitzats per l'empresa Unit-Elements, amb professorat molt qualificat i material de gamma alta procedent de la col·laboració amb la firma Salomon.

L'alumnat de l'INEFC, un autèntic aparador capaç d'evidenciar aspectes motrius que interfereixen en l'aprenentatge. Les persones que s'inicien en l'esquí en els *Nordic camp Salomon*, una gran oportunitat per percebre aspectes emocionals latents en determinades dificultats de l'aprenentatge. I el bagatge d'anys fent *procés terapèutic*², molt apropiat per obrir la consciència i estar més sensible davant d'aquests aspectes. La interacció de les tres aportacions ha suposat una gran revelació.

Com a exemple d'interferència motriu, tenim que un ciclista de BTT tendeix a arrossegar el seu centre de gravetat davant l'estímul de la pendent en baixada (tira el pes cap enrere) per evitar una possible caiguda amb tombarella cap endavant. Quan aquest mateix ciclista es posi uns esquís, en el moment de començar a lliscar l'estímul de la pendent en baixada el portarà a arrossegar el pes igual com ho feia amb la bicicleta, cosa que li impedirà col·locar el pes perpendicular sobre els esquís i la pendent, i

això li provocarà una caiguda cap endarrere (vegeu *figura 1, a i b, i fotogrames 3 i 4*).

Amb el temps vam anar trobant respostes a la qüestió plantejada, però només fa uns pocs anys que comencem a comprendre la relació existent entre aquest conflicte i els patrons motrius adquirits a través d'una pràctica física continuada. És a dir, d'alguna manera l'esquema bàsic de moviment derivat de caminar o córrer interfereix en l'aprenentatge de l'esquí nòrdic.

Sobre el terra ferm, caminant o corrent, impulsem des del metatars, projectem els malucs cap endavant i contactem novament sobre el terra amb el taló de l'altra cama i el corresponent maluc endarrerit (vegeu *figura 1, c i d*). En canvi, sobre la neu i amb els esquís, fa falta impulsar des del metatars, projectar els malucs cap amunt, per evitar que l'esquí se'n vagi cap endarrere, i propiciar una caiguda endavant sobre l'altra cama (vegeu *figura 1, e*).

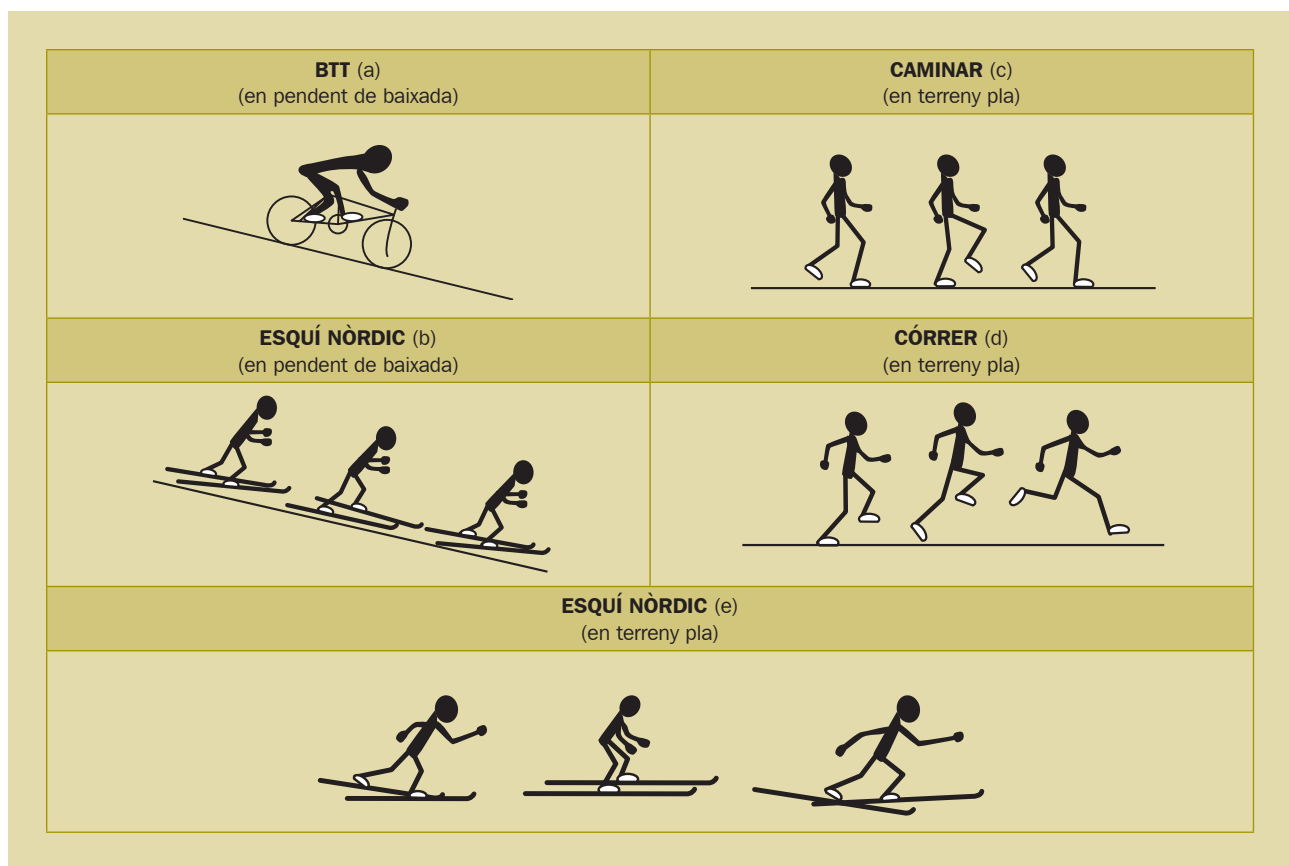


Figura 1

Patrons motrius bàsics de BTT: caminar, córrer i esquí nòrdic. (Elaboració pròpia, 2010)

² En la línia de l'Escola de Teràpia d'Integració Psicocorporal (ETIP) de Barcelona.

Respecte als aspectes *emocionals*³ evidenciats en els grups heterogenis dels NCS, té a veure amb la por sobtada que apareix davant les primeres sensacions de lliscament. Aquesta por podria estar relacionada amb el mecanisme de defensa arcaic aparegut en les albors més remotes de la humanitat. Amb els primats, fa 65 milions d’anys, va començar a formar-se l’estructura de la ment intuïtiva dels ancestres humans, i quan es van posar drets, fa 15 milions d’anys (Lumley, 1985), van descobrir un món *màgic i poderós*⁴: En dreçar-se *espantaven* els seus depredadors! L’impacte va ser tan revelador i profund que va poder crear el mecanisme de defensa de *dreçar-se davant qualsevol situació o sensació de perill*, ja que sentir la pèrdua de control davant un relliscada o percebre que els esquís s’escapen sota els peus equivaldria al terror de sentir-se relliscar davant un depredador que només frena el seu atac si estàs dreçat.

La proposta

Hi ha una vella i generalitzada opinió popular de creure que practicar l’esquí nòrdic és caminar amb els esquís, amb la qual cosa s’ha propiciat una imatge d’esport simple, avorrit i amb regust a patiment.

- *Una nova mirada.* No obstant això, les persones que practiquen aquest esport llisquen per qualsevol terreny nevat, fins i tot de manera fàcil en la pujada, gaudint i passant-ho bé en tot moment. I quan aquestes accions es fan amb fluïdesa, es té la sensació d’ingravitació, com de volar i formar part de l’entorn nevat.

- *Un concepte diferent.* Afirmem, sense cap dubte, que *l’esquí nòrdic és l’art de lliscar sobre un esquí i de transferir la inèrcia de l’un a l’altre*. Lliscar és sentir el cos i l’ànima lliures per posicionar-los on un o una vulgui, sigui damunt d’uns esquís, una taula de surf de neu, de surf o sobre uns patins.

A aquest plaer pot sumar-se-li, a més a més, que les restes arqueològiques dels esquís més antics coneguts daten de 4.500 anys a. C. Tenir consciència de portar 6.500 anys d’evolució als peus fa sentir-te especial i et dóna la certesa que l’aprenentatge també està allí, que només has de prendre’l.

- *Un estímul per al control motor.* Creiem que practicar l’esquí nòrdic pot resultar un mitjà excel·lent per mantenir en bon estat el control motor de les persones adultes per a quan arribin a grans. Segons Doidge (2008), “el fet de portar sabates limita el *feedback* sensorial dels peus al cervell. Si anéssim descalços el nostre cervell rebria diferents classes d’informació segons la superfície sobre la qual caminéssim. Les sabates són una plataforma més o menys plana que difumina els estímuls, i les superfícies sobre les quals ens desplaçem són cada vegada més artificials i uniformes. Això condueix a una desdiferenciació dels mapes cerebrals corresponents de les plantes dels peus i limita la forma amb què el tacte controla el nostre funcionament dels peus. És llavors quan comencem a utilitzar el bastó, caminador o crosses, o bé recorrem a altres sentits per mantenir l’equilibri, i en fer aquestes compensacions, en comptes d’exercitar els nostres sistemes cerebrals debilitats estem contribuint al seu deteriorament”.

Al contrari del que podria pensar-se –que en recolzar els peus sobre els esquís es perden les sensacions de quan es va descalçar–, el peu es converteix en una prolongació de l’esquí, que percep i reacciona a les irregularitats del terreny. Tot això fa que es tracti d’un exercici molt adequat per estimular el *control motor* i mantenir una bona condició física general.

- *Un despertar de pors ocultes.* Quan una persona adulta contacta per primera vegada amb l’esquí, pot trobar-se de sobte abocada a un terror inconscient que la bloquegi frenant tota la seva capacitat de moviment. Llavors, si aquesta persona està esquiant pel seu compte, sense el suport d’algú que sàpiga i pugui cuidar-la,

³ Impactes del passat, capaços de desencadenar respostes inconscients en el present, i que poden arribar a condicionar-lo. Exemple: el nadó amb falta de contacte i d’afecte dels pares, en el moment de caminar, pot sentir por i inseguretat, i després, de gran, els estímuls del desequilibri poden connectar-lo inconscientment amb les pors i inseguretats de quan era un nadó (Liedloff, 2003).

⁴ Estirat en el llit, acluca els ulls, relaxa’t tant com puguis i imagina la màgia de posar-se de peu a partir de caminar a quatre grapes i de cara al terra: aixecar-se, veure-hi més lluny, veure-hi al darrere sense haver de girar tot el cos, espantar els depredadors i tenir les mans lliures!

inconscientment evitarà les sensacions que puguin fer-la sentir en risc, i això frenarà el seu aprenentatge i ella probablement acabarà caminant sobre els esquís, potser creient que l'esquí nòrdic tracta només d'això: de caminar.

D'altra banda, si aquesta mateixa persona contractés els serveis d'un professorat molt eficient, podria trobar-se tan ben assistida en el procés d'aprenentatge que no percebés els efectes de la por, creient erròniament que l'esquí nòrdic és només allò que ha fet durant la primera sessió i que, per tant, ja pot anar pel seu compte. No obstant això, per lliscar de forma adequada convindria seguir un procés d'aprenentatge assistit de, com a mínim, l'equivalent a una setmana i continuar amb aquest en els moments que calgui.

- *Una oportunitat per afrontar la por sobtada.* Un dels motius més importants d'aquest article és posar de manifest aquesta por inconscient, i intentar donar-hi un tractament adequat, per que apareix de manera sobtada quan les persones adultes comencen a lliscar i s'enfronten a petits conflictes relacionats amb l'equilibri, la postura, la inèrcia i els efectes de la gravetat. Així mateix, i relacionat amb l'anterior, convé desmitificar el paper de l'edat com una barrera infranqueja-

ble per aprendre a esquiar, cosa que en general ha estat acceptada individualment i s'ha reforçat socialment. Tractant adequadament la por sobtada, es pot incrementar notablement el ritme d'aprenentatge i reforçar la seguretat en les baixades.

- *Una seguretat per iniciar l'aprenentatge.* Així, doncs, la nostra proposta és iniciar l'aprenentatge de l'esquí nòrdic a partir d'un entorn segur, com per exemple la pròpia llar per a les persones adultes o el contacte del professorat d'educació física en el cas de nens i nenes en un centre educatiu. En la nostra trajectòria, hem detectat tres dificultats que interfereixen de manera important en l'aprenentatge de l'esquí nòrdic:

1a. *La falta de consciència corporal* per sentir l'acció de la gravetat i lliscar.

2a. *La dificultat de controlar muscularment* les accions de les articulacions del turmell i dirigir els esquís.

3a. *La connexió irracional de la por amb la sensació de lliscar* i superar, amb seguretat, els pendants en baixada.

A continuació, presentem la nostra proposta d'exercicis que poden ajudar a resoldre aquestes dificultats.

Exercicis per a la millora de la consciència corporal⁵

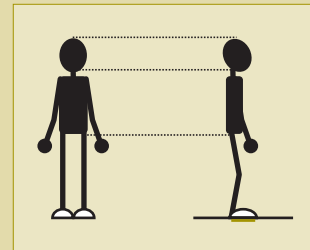
Percep la teva referència habitual

1. De peu sobre una superfície horitzontal, amb cames esteses i ulls tancats, intenta sentir com contacten els peus amb el terra: per la part anterior o per la posterior?

Tracta de percebre l'acció de la gravetat per la meitat anterior de la planta del peu, i tota l'estructura corporal s'anirà col·locant respecte a aquesta nova referència.

Experimenta amb els peus descalços per casa, intentant sentir el primer contacte per la meitat anterior del peu i tracta de fer el mateix quan vagis amb sabates.

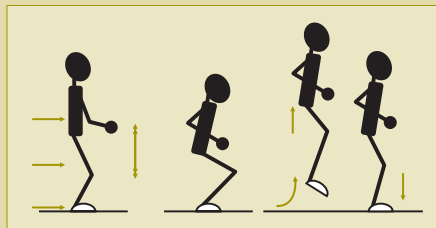
Aquesta percepció o "contacte" amb la gravetat serà clau durant tot el procés d'aprenentatge



⁵ La base d'aquests exercicis ha estat presa de "Emocions i esport. Fonaments de creixement personal per a l'aprenentatge i el rendiment en el tennis", treball d'investigació no publicat (Costa, Funollet, & Gomila, 2007), i de les programacions d'ETIP (Escola de Teràpia d'Integració Psicocorporal) de Barcelona.

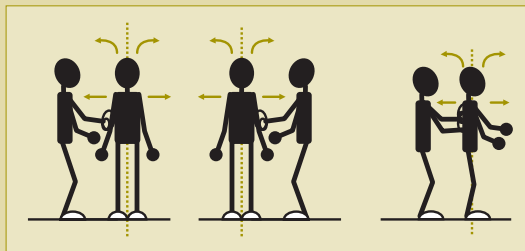
Registra la teva nova referència

2. Arrelament. De peu sobre una superfície horitzontal, amb cames esteses, flexiona suauament turmells, genolls i malucs, percebent al mateix temps com es desplaça el contacte amb la gravetat cap endavant en la flexió i cap endarrere en l'extensió (repeteix-ho diverses vegades)
3. Flexiona i estén reiteradament les cames amb suavitat i sentint el desplaçament del contacte amb la gravetat cap endavant o endarrere (repeteix-ho 3-4 vegades)
4. Una vegada situat el contacte en la meitat anterior d'ambdós peus, fes moviments curts i molt ràpids de flexoextensió, implicant les tres articulacions esmentades, com una molla, sense deixar de sentir el contacte amb la gravetat en la meitat anterior de les plantes dels peus (fes-ho durant 3-4 minuts).
5. Fes saltets de diferents intensitats (entre 10 i 15), fent el primer contacte amb el terra sobre la meitat anterior de la planta dels peus. Amorteix el salt sobre ambdós peus o sobre un peu tot sol. L'objectiu de tots aquests exercicis és arribar a sentir la gravetat com una aliada.



Sent el teu eix longitudinal

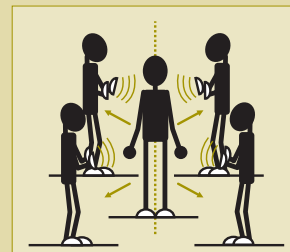
6. Per parelles i en postura d'arrelament (flexió de malucs, genolls i turmells, contactant amb la gravetat per la meitat anterior de les plantes dels peus), una altra persona ens dóna referències corporals tocant-nos amb la mà la coroneta, la columna vertebral i els mal·lèols interns de cada peu, fins a arribar a sentir una línia imaginària (eix longitudinal) que, baixant des de la coroneta i seguint per la columna vertebral, acaba entre ambdós peus.



- La mateixa persona ens dóna referències tocant-nos en tots dos malucs alhora per sentir l'eix transversal. Entra en contacte amb el teu melic i la zona lumbar per percebre l'eix anteroposterior. Quan puguis sentir i ubicar ambdós eixos, intenta sentir també l'encreuament entre aquests. Finalment, sent la connexió entre els eixos transversal i anteroposterior amb l'eix longitudinal i la seva projecció a través del cap, fins a l'infinit i entre ambdós peus, fins al centre de la Terra. Com més clarament i amb major longitud puguis percebre aquest eix, major serà el teu equilibri i seguretat en les baixades
 - A la veu de “ja!”, adopta automàticament la postura d'arrelament i intenta sentir la major prolongació possible del teu eix longitudinal. Intenta fer-ho partint des de diferents posicions: assegut; de genolls; d'esquena, i fent un gir... A major prolongació, millor capacitat de reequilibri.
7. En postura d'arrelament, una persona ens estira subjectant-nos pel braç, i nosaltres hem de deixar-nos desequilibrar i mantenir-nos inclinats fins on ens porti sense trencar la nostra postura d'arrelament.
 - De la mateixa manera pel costat contrari.
 - També empenyent-nos del davant endarrere o viceversa.
 8. Igual que l'anterior, però ens empenyen pel costat. Subjectant-nos pel braç mentre ens desequilibrarem, hem de mantenir la nostra postura inclinats fins on ens portin.
 9. Un exercici summament interessant és col·locar-se en postura d'arrelament sobre el metro/tren/bus, de cara a la direcció de la marxa, sentint els desequilibris i com el cos hi reacciona
 - Fer-ho també col·locant-se de costat i d'esquena a la marxa.

Desequilibra't i reequilibra't

10. Amb l'ajuda de quatre persones, deixa't desequilibrar a dreta, esquerra, endavant i endarrere, sense perdre gens la postura d'arrelament (com si fossis un tronc).



Exercicis per a la millora del control muscular del turmell⁶

Peus paral·lels

11. En postura d'arrelament (flexió suau de turmells, genolls i malucs), aturats, amb els peus paral·lels i recolzant les plantes d'ambdós peus sobre els Pielasters, fes tot aquest repertori:

- Inclinar-los cap a l'interior
- Inclinar-los cap a l'exterior.
- Inclinar un cap a l'exterior i l'altre cap a l'interior.
- El mateix canviant les inclinacions d'ambdós peus.
- Repetir els exercicis 5, 6, 7 i 8, amb els Pielasters.
- Marxar arrossegant les plantes dels peus (mantenint la postura d'arrelament) cap endavant i cap endarrere; desplaçar-se lateralment a dreta i esquerra, fent els mateixos suports com en tota la seqüència anterior.

<i>Peus convergents</i>	<i>Peus divergents</i>
<p>12. Amb les puntes dels peus gairebé juntes i els talons bastant separats, fer tot el repertori anterior.</p> <div style="text-align: center;"> </div>	<p>13. Amb els talons dels peus gairebé junts i les puntes bastant separades, realitzar tot el repertori anterior.</p> <div style="text-align: center;"> </div>

Exercicis per superar la por i baixar els pendents amb seguretat⁷

Rescata la teva essència interior

14. Es tracta de descobrir el nostre nadó interior. En posició de decúbit pron, relaxa't concentrant-te en la respiració, sentint-la cada vegada més lenta i profunda. Repassa una per una les diferents parts corporals de cames, braços, tronc i cap. Sent que cada vegada pesen més fins a quedar-se enganxades al terra. Cerca mentalment una imatge teva de petit o petita; procura rescatar el record més antic que tinguis de nadó; intenta veure't i sentir-te amb les pors, traves, imposicions o problemes que et feien patir. Des de la teva consciència de gran, rescata el teu nadó espantat, arruix-lo contra el teu pit i, sentint el seu contacte, pregunta-li: "què t'espanta?".

1. El consoles: "Ara estic aquí per protegir-te."
2. L'acompanyes: "Jo t'acompanyo i la por desapareix"; "farem allò o allò altre".
3. L'animes: "Mira que fàcil".
4. L'ajudes a fer tot el que va voler i no va poder.
5. Repasses amb ell tot el que podem fer de grans, sense límits!

Es tracta d'anar-ho provant fins a aconseguir contactar amb el nostre nadó i, quan s'aconsegueixi, cal esbrinar la procedència d'aquestes pors.

⁶ Amb la intenció que els turmells i les plantes dels peus treballin al més semblant a la situació real —com si portessin esquís—, aconsellem que aquests exercicis es facin amb els Pielaster que comercialitza la firma BIOMEDICS.

⁷ Sembla que la primera referència per lliscar lliurement és haver sentit el contacte i la seguretat dels grans. Qui tingui dificultat o senti inseguretat profunda en el moment de lliscar, haurà d'intentar recuperar aquestes referències.

► **Fotograma 1**

Patró típic de nen gran aterrit: intentant frenar el moviment contraient el cos i relaxant els turmells cap a l'exterior (fixeu-vos que les botes estan en contacte amb la part interior del turmell)



► **Fotograma 2**

La mateixa persona pocs moments després. Amb els turmells relaxats, l'angle perd efecte. Després se li creuen els esquís i cerca seguretat amb el suport dels pals. Com que no l'aconsegueix, això encara li dóna més inseguretat, perquè llisca pel pendent



◀ **Fotograma 3**

Postura amb dificultats per flexionar els turmells, la qual cosa li fa adoptar una postura forçada d'assegut que li impossibilita controlar la inclinació interior o exterior dels esquís per dirigir-los adequadament

D'entre aquestes dificultats, potser la tercera és la més complexa per ser tractada a les pistes, i és per això, i perquè té a veure amb una "por profunda", que proposem afrontar-la a casa o a escola, aprofitant la seguretat que pot proporcionar la llar o el suport del grup a la classe d'educació física. El treball terapèutic personal sensibilitza per veure esquemes o tendències de comportaments d'altres persones. En els recents NCS es va observar que prop d'un 40 % de participants adults responien a un marcat patró de "nen gran" aterrit damunt d'uns esquís sense control (vegeu fotogrames 1 i 2).

Partint de les idees de Liedloff (2003), el terror pot estar relacionat amb la falta del contacte paternal que cal en els nostres primers mesos de vida. També pot ser que es relacioni amb el mecanisme de defensa arcaic de dreçar-se enfront de qualsevol situació o sensació de perill, esmentat al final de l'apartat "Les aportacions". Per solucionar aquest conflicte, potser s'hauria de realitzar un tractament de consciència i reestructuració corporal (CRC),⁸ però fer l'exercici del "quadre 3" pot ser suficient per començar a mitigar els efectes de la por i entrar en contacte amb el nostre interior.

La dificultat per controlar l'acció del turmell i la planta del peu (vegeu fotogrames 3 i 4) pot ser que tingui relació amb l'anterior, però reafirmats per les aportacions de Doidge (2008), creiem que a més a més, pot tenir relació amb la falta d'exercici que interrelacioni amb l'àrea cerebral que controla aquests moviments.

Com a contrapunt als fotogrames anteriors, pot observar-se una postura modèlica d'una persona principiant ben equilibrada, relaxada, amb la flexió de turmells adequada i que controla la inclinació interior dels esquís, la qual cosa li permet frenar i baixar el pendent controlant la frenada al seu gust (vegeu fotograma 5).

⁸ El treball de consciència i reestructuració corporal, desenvolupat en ETIP, se centra en exercicis propioceptius per prendre consciència de les dificultats posturals en relació amb la gravetat. Es treballen els suports i l'arrelament adequats (peus), l'eix (columna i cap) i l'equilibri (desajustos en la simetria bilateral). Des de la postura bàsica es practiquen els moviments elementals de cap, columna i articulacions en general. Després es reestructuren per segments els moviments de desplaçament en l'espai, centrats especialment en el caminar i el córrer.



▲
Fotograma 4

Davant el desgast energètic per aguantar aquesta postura forçada d'assegut, finalment acaba caient



▲
Fotograma 5

Postura equilibrada d'una persona exempta de bloqueig per terror i que controla eficientment l'acció del turmell, que pertany al mateix grup de persones dels fotogrames anteriors

Referències

Costa, M., Funollet, F., & Gomila, B. (2007). *Emociones y deporte. Fundamentos de crecimiento personal para el aprendizaje y el rendimiento en el tenis*. Barcelona: INEFC/ETIP (Memòria de treball d'investigació no publicada). Realitzat entre el Grup d'Investigació Social i Educativa de l'Activitat Física i l'Esport (GISEAFE) i l'Escola de Teràpia d'Integració Psico-corporal (ETIP).

Doidge, N. (2008). *El cerebro se cambia a sí mismo*. Madrid: Aguilar.

Funollet, F. (1989). *Una iniciació a l'esquí nòrdic* [Video didàctic i de promoció]. Barcelona: INEFC.

Funollet, F. (2002). *L'activitat esportiva en el medi natural: L'esquí nòrdic a Catalunya* (Tesi doctoral). Barcelona: Universitat de Barcelona.

Funollet, F., Udina, C., & Unzeta, M. (1988). *L'esquí nòrdic un esport per a tothom*. Alella: Pleniluni.

Liedloff, J. (2003). *El concepto del continuum. En busca del bienestar perdido*. Santa Cruz de Tenerife: Ob Stare.

Lumley, H. de (1985). *Origen i evolució de l'home*. Barcelona: Diputació de Barcelona.