

## A FONTS

Dr. Daniel Picó i Benet

Professor del Grau en Ciències de l'Esport de la FPCEE Blanquerna-Universitat Ramon Llull



La gimnasta saltenca Nora Fernández, realitzant un exercici al centre de tecnificació de Salt ■ MANEL LLADÓ

# L'altra gimnàstica

Per respecte als nois i noies que s'entrenen i es preparen amb il·lusió, esforç i constància, cal fer pedagogia per situar la gimnàstica al lloc on li pertoca, trencant alguns mal entesos i tòpics.

Encara hi ha gent que confon educació física amb "gimnàstica", i ni l'educació física es redueix a la pràctica d'un esport com la gimnàstica, ni el món de la gimnàstica es redueix a un sol esport.

Sota el paraigua de la gimnàstica ens podem referir a un grup de disciplines i modalitats diferents, com són les conegudes, gimnàstica artística, rítmica i aeròbica; o com les menys conegudes, que cal divulgar per millorar-ne el seu coneixement, com són el trampolí, que consisteix a executar seqüències de salts i acrobàcies en un trampolí o en un passadís amb un sistema de ressorts; la gimnàstica acrobàtica, que consisteix a executar una sèrie de figures en equilibri i elements acrobàtics sobre una superfície de 12x12 metres; la gimnàstica general, representada en trobades no competitives per a

totes les edats, nivells i capacitats, en què els participants exhibeixen coreografies gimnàstiques grupals amb suport musical; i la gimnàstica estètica, modalitat femenina en què un grup d'entre sis i deu gimnastes executen, amb l'acompanyament musical, una coreografia basada en el moviment natural i estilitzat del cos.

S'ha de trencar el tòpic de

Com en qualsevol disciplina esportiva, hi ha un llarg camí d'iniciació i aprenentatge

l'elitisme de la gimnàstica, les imatges que ens arriben pels mitjans són escasses, espectaculars i de gran dificultat en el nivell d'elit, però no podem caure en el reduccionisme i fer-ho representatiu de l'entorn gimnàstic, això és com si el futbol consistís només en el que fa en Messi.

Com qualsevol disciplina esportiva hi ha un llarg camí d'iniciació, d'aprenentatge, i entrena-

ment, que no es veu en els mitjans, però que no podem oblidar, ja que representa la majoria de gimnàstica que es practica.

Un altre aspecte que cal aclarir és la precocitat mal entesa; en el nostre entorn, la gimnàstica és portada per professionals que saben adaptar el nivell d'exigència i de dificultat a cada etapa madurativa del gimnasta, malgrat la seva especificitat en la iniciació esportiva, el paradigma gimnàstic català no té ni ha tingut mai cap semblança amb els tòpics dels sistemes exsoviètics o comunistes, com el xinès, el romanès o el rus.

L'essència de la gimnàstica és buscar el plaer del domini corporal de manera eficient en l'execució pràctica; encara que sembli contradictori, aquesta cerca de perfecció de moviments garanteix la seguretat dels gimnastes, ja que només presenten exercicis de gran dificultat quan els dominen.

El domini corporal dels gimnastes es demostra utilitzant l'energia justa per a la realització perfecta dels elements tècnics dels diversos aparells gimnàs-

tics. Quan això passa es produeix l'enaltiment del valor artístic de la gimnàstica. Ho podem trobar tant en una final olímpica com en una competició escolar i, si t'agrada la gimnàstica, en les dues situacions, se't pot posar la pell de gallina en presenciar-ho en directe, i de ben segur que en les dues ocasions el gimnasta hi posa tots els seus sentits en joc en allò que és el fruit de molt es-

Com tot els esports, no té uns valors propis, però és una bona plataforma per desenvolupar-los

forç, i passió.

Una altra de les característiques de les disciplines gimnàstiques és la necessitat d'hores d'entrenament ja en categories de base, la qual cosa demana un esforç suplementari a gimnastes i famílies; en les etapes en què en altres esports es pot començar entrenant dos dies a la setmana, en gimnàstica són tres dies, i les sessions d'entrenament també solen ser més llar-

gues.

Malgrat que es tracta d'un esport individual, els equips d'entrenament acaben conformant una relació forta de companyonia entre els gimnastes, ja que es comparteixen molts moments de gran esforç, compromís i risc.

La gimnàstica, com tots els esports, no té valors propis, però és una bona plataforma per desenvolupar-los. Les diverses modalitats es poden considerar bàsicament com a esport individual, l'esportista es troba sol davant l'exigència tècnica a executar; aquesta situació, requereix molta dosi de responsabilitat, autoconeixement i perseverança, ja que ningú ho pot fer per tu quan arriba el moment de la veritat.

Tot plegat conforma un bagatge que com diu el professor Torralba, referint-se als valors que s'adquireixen a través de l'esport, "dóna sentit a la pràctica esportiva, millora la realització personal, d'autoconeixement, de llibertat i de plenitud estètica, canalitzadora de l'agressivitat, alliberadora de tensions o catalitzadora d'emocions positives". ■