

Paraules clau

emocions, esport, sociologia, entorns socioculturals i històrics, didàctica

Tot ensenyant sociologia de les emocions en l'esport

Núria Puig

Professora de Sociologia de l'Esport de l'INEFC-Barcelona

Francisco Lagardera

Professor de Sociologia de l'Esport de l'INEFC-Lleida

Albert Juncà

Llicenciat en Educació Física. Laboratori d'Investigació Social. INEFC-Barcelona

Abstract

The article makes a proposal about how to teach Sociology of Emotions in Sport. It begins explaining the importance of emotions in the professional world of Physical Education and Sport. The following topics are: what is an emotion from a sociological perspective, the communication of emotions, sociocultural and historical environments of emotions, emotional work, and the treatment of emotions by teaching physical education and sport. In each of these parts we are proposing pictures, examples and tables which can be used as a didactical instruments.

Key words

Emotions, sport, sociology, historical and sociocultural contexts, teaching methods

Resum

L'article fa una proposta de com ensenyar sociologia de les emocions en l'esport. Comença justificant la importància del tema en el món professional de l'activitat física i l'esport. A continuació es tracta el concepte d'emoció des d'una perspectiva sociològica, la comunicació de les emocions, els contextos socioculturals i històrics de les emocions, el treball emocional i el tractament de les emocions en les classes d'educació física i esport. A cada apartat es proposen fotos, exemples i gràfiques que poden ésser emprats com a eines didàctiques.

Introducció: l'interès d'ensenyar sociologia de les emocions esportives

En la tradició de recerca dins l'àmbit de les ciències socials que, amb el pas dels

anys, s'ha anat bastint a l'INEF de Catalunya, les emocions esportives han anat desvetllant-se com a objecte d'estudi amb entitat pròpia. És així com ja des dels inicis dels anys 90 hem anat endegant projectes de recerca¹ i establint contactes amb col·legues d'altres universitats que han donat lloc a un vídeo,² comunicacions a trobades científiques, publicacions³ i ensenyaments diversos. Ens ha semblat que una bona manera de donar coherència en aquest seguit de contribucions era fer una proposta de com es podria ensenyar una assignatura *Sociologia de les emocions en l'esport*. El moment és oportú atès que, amb el nou pla d'estudis de la llicenciatura en ciències de l'activitat física i l'esport, l'oferta d'assignatures optatives s'ha ampliat molt i una amb aquests continguts en podria formar part. Així, doncs, l'article que es presenta fa propostes de com es podria abordar

¹ Vegeu Morell 1993, 1995; Llonch 1996a; Sánchez Martín/Sánchez Martín, 1992; Lagardera *et al.*, 1997.

² Vegeu González, Puig *et al.*, 1997.

³ Vegeu Heinemann, 1999; Heinemann/Puig, 1997; Lagardera, 1999; Llonch, 1996b.

didàcticament aquest tema. Un tema que, quan es planteja per primera vegada, provoca desconcert. Tothom està d'acord amb el fet que les emocions són molt importants en el món de l'esport. Ara bé, costa més entendre que aquestes emocions tenen una dimensió sociològica i que, si aquesta no s'entén, les actuacions en el terreny pràctic poden ésser equivocades. Així, per exemple, allò que en certs entorns esportius és acceptat com a comportament correcte després de la victòria (fer una tombarella després de marcar un gol en el cas del futbol) pot ser censurat en d'altres (en un partit de golf, per exemple). Qui no sàpiga transmetre aquest tipus de "normes emocionals" a les persones que entrena potser fracassarà en la seva tasca, no tant per incompetència tàctica o tècnica, sinó per la incapacitat de desenvolupar-la en determinats entorns socioculturals.

Les parts de què es compona l'article estan ordenades de la manera que creiem que cal presentar els temes en una assignatura de sociologia de les emocions en l'esport. Sens dubte, hi ha més temes a tractar (tipologia d'emocions, funcions, problemes específics que per la seva magnitud social –el cas del "hooliganisme", per exemple– o el seu interès –emocions en organitzacions– poden ésser tractats en una sessió o en diverses...). Ens hem limitat, però, a triar-ne uns quants i a proposar la manera com nosaltres els abordàrem. Es comença per una explicació del concepte d'emoció des d'una perspectiva sociològica. L'apartat següent tracta sobre la comunicació de les emocions. Aquestes són "invisibles" i, per tant, per comunicar-les hem d'emprar eines que tenim al nostre abast, des de les expressions facials, fins al llenguatge i certs comportaments. Aquesta comunicació es fa a partir d'uns codis culturals determinats. Per això, l'apartat següent s'ocupa de les emocions en els diferents contextos socials i culturals. La manera com aquests ens socialitzen emocionalment és trac-

tada en l'apartat sobre treball emocional. L'últim apartat, finalment, atesa la importància de l'escola com a transmissora de valors i normes de comportament, parla de la qüestió del tractament de les emocions en les classes d'educació física i esportiva. A cada apartat, a banda de les reflexions teòriques que ens han semblat pertinents i que poden ésser ampliades amb els textos que citem, proposem exemples, fotos, gràfiques..., que es poden emprar com a eines didàctiques.

Què s'entén per emoció des d'una perspectiva sociològica?

Una emoció no és una simple reacció fisiològica, sinó que, tot i tenir una dimensió d'aquest tipus, també està relacionada amb trets de personalitat (dimensió psicològica), subcultures específiques (modalitats esportives –en el nostre cas–, gènere, edat) i generals (contextos socio-culturals i històrics); les dues últimes configuren la dimensió sociològica de l'emoció.⁴

Si una emoció fos només una reacció fisiològica no s'entendrien molts dels comportaments dels esportistes. Segons els interessos en joc (distreure l'adversari, guanyar temps, trencar el ritme del joc, provocar una expulsió...) o els seus condicionants socioculturals, l'expressió –i, fins i tot, el tipus d'emocions– serà molt diferent. En aquest sentit, Hackfort i Schlattmann (1991) van efectuar una investigació sobre emocions en l'esport i el primer que feren fou identificar les emocions viscudes pel conjunt d'esportistes observats. En total en trobaren 51, i les deu primeres foren: excitació, alegria, satisfacció, desesperació, entusiasme, orgull, camaraderia, enuig, ràbia i agressivitat. Aquest resultat no té gaire interès si no és pels matisos que, a continuació s'expressaven: a) les mateixes emocions sorgien en situacions ben diferents (allò que en unes persones provocava alegria,

en altres era motiu de tristor); i b) en gairebé el 50% dels casos els i les esportistes no havien volgut –per raons estratègiques– mostrar les seves emocions; es podria arribar a pensar que no en tenien, la qual cosa no era certa. L'emoció viscuda depenia en cada cas de les circumstàncies que l'envoltaven; donar-la a conèixer o no, també.

Un altre exemple de com l'emoció depèn de la situació en què es produeix és el següent: la tristor que experimentà un equip femení que participava a la lliga espanyola de futbol. Per a les seves components la victòria fou una frustració, atès que feia massa temps que sempre guanyaven, la qual cosa mostrava la feblesa dels equips contraris i del futbol femení en general. En perdre tot atractiu el campionat –guanyaven sempre– eren conscients que la federació encara tindria més arguments per no recolzar el futbol femení. A causa de les condicions particulars en què es trobava –probablement encara s'hi troba– el seu esport, la victòria els produïa tristor, fet que sorprèn a primera vista. Normalment, les emocions que s'expressen davant la victòria són la joia, l'entusiasme... En canvi, la seva *definició de la situació*⁵ tenia en compte aspectes institucionals (socioculturals, de context) que donaven com a resultat una emoció negativa. A la literatura sobre sociologia de les emocions en l'esport trobem molts exemples de la relació entre emocions i definició de la situació (Hackfort/Schlattman, 1991; Rail, 1992; Puig, 1996; Puig/Morell, 1996).

També cal tenir en compte que l'emoció és un procés (Scherrer, 1982). En realitat, és un *procés d'atribució de significat* (Rail, 1990, 1992; Puig/Morell, 1996). Això vol dir que les emocions expressades per una persona poden variar al llarg del temps; les mateixes situacions poden ser definides de forma diferent a causa de la variació de les circumstàncies personals. Així, una medalla de bronze pot provocar una alegria exultant al començament de la carrera esportiva i pot considerar-se un

⁴ Per a una revisió força exhaustiva sobre l'estat actual de la sociologia de les emocions en l'esport, vegeu Dunquin, 2000.

⁵ Per aprofundir més en el concepte de *definició de la situació*, vegeu Allport, 1986.

fracàs quan la persona ja ha esdevingut una estrella de l'esport. Per això, és molt important que, quan s'estudien les emocions a l'esport –o en altres àmbits de la vida quotidiana–, es tingui sempre present la perspectiva diacrònica. L'emoció, més que ser una cosa estàtica, és un *itinerari emocional* d'atribució de significats que varia al llarg del temps (Puig/Morell, 1996).

Per últim, en aquesta reflexió sobre l'emoció des d'un punt de vista sociològic, cal tenir en compte el paper de l'emoció en els comportaments individuals. En certs moments de la història de la sociologia ha predominat l'estudi del comportament humà entès com a un conjunt d'accions programades racionalment, tot oblidant que les emocions també en formen part (Denzin, 1990; Rail 1990, 1992). La racionalitat té els seus límits justament perquè les nostres accions no són només el resultat de decisions racionals (Heinemann, 1998, pàg. 43-66). Decidir o no decidir iniciar-se en una carrera esportiva d'alt nivell, per exemple, és una qüestió lligada a esdeveniments plens d'emocions que estimulen aquesta decisió: entusiasme per l'èxit a les primeres competicions en què es participa, satisfacció per veure que hom aconsegueix fer una cosa ben feta, alegria i repte per assolir una nova fita que ens "enganxen" cada cop més a l'activitat esportiva, de tal manera que ja comença a esdevenir un aspecte essencial de la nostra identitat... Tot plegat, un conjunt d'emocions que ens va envoltant i que, finalment, ens farà decidir i programar -racionalment- el nostre futur per intentar assolir el nivell més alt de la "performance". I, en el curs d'aquest procés, caldrà controlar l'ansietat, programar de forma apropiada l'entrenament i la participació en competicions... Les emocions són, doncs, "detonants" molt poderosos de l'acció individual (Flam 1990, pàg. 45). Ara bé, una acció guiada exclusivament per les emocions tampoc no existeix. Fins i tot la resposta emocional –aparentment espontània– a un fet és precedida per una anàlisi raonada de la situació que la provoca; l'arrel de l'emoció és

justament l'anàlisi d'aquesta situació unida als trets de personalitat (cada persona pot donar una resposta emocional diferent a la mateixa situació). Quan els éssers humans es guien només per les emocions, perden la seva llibertat, no assoleixen els seus fins (Flam, 1990, pàg. 43). Així, doncs, malgrat el pensament binari en el qual hem estat educats, ni les emocions són una cosa ni la raó una altra. En el llenguatge –producte culturalment construït, no ho oblidem– ho diferenciem, però totes dues són aspectes indissociables del comportament humà.

Comunicar les emocions: codificació, descodificació i interpretació

A més del caràcter interactiu i multidimensional de les emocions, aquestes tenen una altra característica fonamental per tal de ser compreses: són "invisibles". És a dir, una emoció no es veu, no és un objecte tangible, sinó que és una cosa que la persona sent i que, si vol que els altres se'n assabentin, ha de trobar la manera de transmetre. En aquest sentit, si observem les esportistes de les fotografies 1 i 2, no podem saber realment quines emocions experimenten: ploren, perquè estan tristes? O ho fan a causa de l'alegria que els provoca el seu triomf? El fet que una d'elles estigui asseguda: és deu a una lesió que la fa plorar de dolor, o és perquè li tremolen les cames de l'alegria que li suposa haver guanyat? Només si elles ens ho expliquen podrem saber realment quines emocions tenen.

De la mateixa manera, la persona en qüestió pot desitjar no mostrar la seva emoció, aspecte que pot ser molt important per a guanyar a l'adversari en un enfrontament esportiu. D'altra banda, l'habilitat d'un bon observador consisteix a saber apreciar els estats emocionals que voluntàriament es volen ocultar. Això pot ser un instrument d'un valor incalculable a l'hora de la competició esportiva o de treballar en gestió de les organitzacions.

Fotos 1 i 2.

Les expressions d'aquestes esportistes no permeten endivinar quina mena d'emocions senten; tant es pot tractar de joia com de desengany. Cal tenir més informació per saber-ho. (Font: Cortesia d'Agence de PresseVandystadt, 1992, pàg. 106 i 118-119).



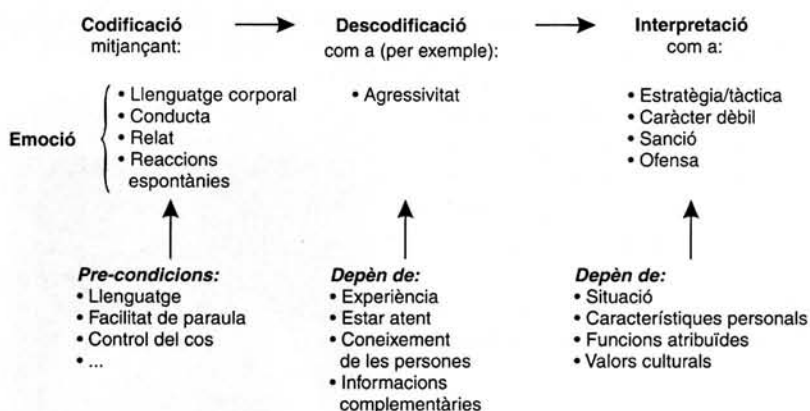
1



2

Molts autors i autores, quan parlen de la comunicació de les emocions, es refereixen a processos de *codificació, descodificació i interpretació* (Heinemann, 1999; Hochschild, 1979; Scherrer, 1982). Com que es tracta de processos interns, la persona ha de trobar un sistema de codis per tal de comunicar-los. De la mateixa manera, aquell que rep el missatge ha de ser capaç de trobar les claus descodificadores adequades per tal d'interpretar correctament l'emoció que es transmet. A la tau-

Taula 1.
Comunicació de les emocions.



Font: Heinemann; 1999, pàg. 222.

la 1 es representa el procés que es produeix dins de l'organisme quan s'hi produeix un esdeveniment susceptible de provocar una emoció i els mitjans de què disposa la persona per a codificar la seva emoció i exterioritzar-la. En aquesta taula, l'emoció que es pren com a exemple és l'agressivitat.

Els instruments que té la persona per a codificar l'emoció són quatre: la conducta (podem tenir comportaments que mostrin satisfacció o insatisfacció davant d'una situació), el propi relat (podem "explicar", "narrar", la nostra emoció), el cos (tota la comunicació no verbal es realitza a través d'ell), i les reaccions fisiològiques (no sempre voluntàries; enrojolar-se és una de les més característiques i sol ser una forma d'expressió de la vergonya).

La persona compta amb aquests "instruments" per tal de comunicar les seves emocions. Perquè els altres entenguin els missatges emocionals codificats que enviem cal que siguin descodificats. Descodificar les emocions correctament requereix, bàsicament, experiència, atenció i disposar d'informacions complementàries referents a l'emoció que es vol descodificar.

Un cop descodificada l'emoció cal interpretar-ne el significat. L'agressivitat del president d'un club, per exemple, pot ser tristesa, la manifestació d'un caràcter dèbil, o bé una estratègia per aconseguir quelcom de la gent a qui s'adreça de

forma agressiva. Per això, és molt important conèixer els contextos socials, culturals i històrics en els que l'emoció es produeix. Són indispensables per fer una interpretació correcta de les emocions.

Emocions esportives i contextos socioculturals i històrics

Des que Durkheim va mostrar a la seva famosa obra *El suïcidi*, que un acte, aparentment tan íntim, com és llevar-se voluntàriament la vida, estava relacionat amb aspectes de naturalesa social i, especialment, amb la cultura religiosa, han estat moltes les investigacions que ens han mostrat amb regularitat com l'expressió de les emocions es realitza d'acord amb unes normes establertes socialment que varien d'un context a un altre (Elias, 1979; Foucault, 1961; Durkheim, 1965...)

Un exemple paradigmàtic d'això són els estudis de Bateson i Mead que l'any 1942 mostraren com en la societat balinesa, els que tenien relacions estretes, amoroses i càlides amb els fills i les filles eren els pares. Contràriament, les mares tenien la funció d'ensenyar el control emocional a la seva prole de tal manera que mai responien als seus requeriments d'afecte (Bateson, 1977).

Les emocions que es troben en l'àmbit esportiu no s'entenen si no es relacionen amb el context sociocultural i històric on es desenvolupen. Hem de referir-nos, en primer lloc, al clàssic treball efectuat per Norbert Elias (1992) sobre la violència, en comparar l'esport actual amb el de la Grècia clàssica. Malgrat les referències ideològiques amb què es vol rememorar l'esport de l'antiguitat, els estudis efectuats sobre aquest tema, mostren, entre altres aspectes, l'elevat nivell de violència que s'hi produïa:

"Al Pancratio els combatents lluitaven amb tot el seu cos, amb les mans, els peus, els colzes, els genolls, el coll, el cap. A Esparta utilitzaven, fins i tot, les dents. Els pancratistes es podien treure els ulls els uns als altres... També era permès fer caure a l'adversari fent-li la traveta, aixecar-lo pels peus, el nas i les orelles, dislocar-li els dits de les mans, els ossos dels braços i estrangular-lo emprant tota mena de claus. Si l'un aconseguia fer caure l'altre, podia assegurar-s'hi al damunt i copejar-lo al cap, a la cara, a les orelles; també podia clavar-li puntades de peu i trepitjar-lo. No cal dir que en aquest torneig tan brutal els lluitadors sofrien tota mena de ferides i sovint fins i tot hi morien" (Elias, 1992, pàg. 169).

Segons l'autor, aquestes diferències són degudes als diversos graus de tolerància respecte a la violència; i aquests es troben relacionats amb el desenvolupament de l'aparell de l'Estat: com major sigui aquest més gran serà el control de la violència física per part de les institucions especialitzades (policia, exèrcit, presons, tribunals de justícia). Això té com a conseqüència una menor familiaritat amb la violència física per part de la població; es produeix un menor grau de tolerància envers aquesta. El desenvolupament de l'Estat a la Grècia antiga, per més que es parli de ciutats estat, no és comparable al de l'Estat contemporani. En aquell temps la protecció de la vida de les persones no era competència de l'Estat sinó de la família, dels parents. La defensa personal, però també la venjança per l'honor ultratjat, restava en el marc de les relacions de parentiu (Elias, 1992). Actualment, en canvi, a les societats occidentals, qualse-

vol intent de saldar un assumpte pendent mitjançant la violència física i a títol personal està totalment sancionat. És competència de l'Estat.

L'expressió de les emocions a l'esport també es troba relacionada amb la posició social dels seus practicants; tal i com Bourdieu ho ha anat mostrant al llarg de les seves investigacions, el gust –les preferències per un esport o altre, una música o una altra, determinades lectures– està molt relacionat amb el lloc ocupat per les persones dins l'espai de les posicions socials. Pel que fa a aquesta qüestió, Àngels Llonch (1996a) va efectuar un estudi comparatiu entre quatre organitzacions esportives que van existir a Catalunya durant el primer quart del segle XX. Eren: el Club Natació Barcelona, fundat l'any 1907, a imatge dels clubs anglesos, per membres de l'alta burgesia; el CADCI (Centre Autonomista de Dependents del Comerç i de la Indústria) fundat l'any 1903 per treballadors de "coll blanc" amb l'objectiu de millorar la seva situació, raó per la qual des dels seus inicis es va crear una secció d'esports i una altra d'excursionisme; el sector renovador de l'excursionisme, una organització que es va crear a principi dels anys 20 per gent de les classes mitjanes amb la intenció de popularitzar aquesta pràctica; i els Amics del Sol, un col·lectiu que va fer les primeres trobades a partir del 1915 i que estava format per persones vinculades als corrents higienistes i llibertàries que tant de ressò van tenir a Catalunya durant el primer terç del segle XX.

Per a l'autora, "cada col·lectiu *sent* segons els seus objectius i la seva escala de valors" (Llonch, 1996a, pàg. 71). Segons la subcultura pròpia de cada col·lectiu, el tipus d'emocions relacionades amb l'esport varia. Així, els socis del Club Natació Barcelona "(...) viuen la seva pràctica a partir de la competició. La seva màxima alegria era contemplar el seu club i els seus representants superant els adversaris més difícils" (Llonch, 1996a, pàg. 71). D'altra banda, el CADCI "mostra tot el seu entusiasme da-

vant la proliferació de les seves activitats i la multiplicació dels seus projectes (...) evolució col·lectiva cap a l'assoliment d'una societat lliure, justa i patriòtica" (Llonch, 1996a, pàg. 71). Entre els excursionistes es barregen sentiments relacionats amb el reforçament de la identitat nacional catalana i amb el gust per les caminades a la natura. I pel que fa als Amics del Sol, aquests tenen com a font principal d'emocions el cultiu de l'amistat al marge de qualsevol estructura organitzada –cal recordar que el moviment llibertari considerava les estructures organitzades i, especialment, l'Estat, la principal font d'opressió dels pobles– i convertiren la naturalesa en "la seva font de saviesa, de plaer i d'emocions (...) En aquesta línia eren uns fermes defensors del nudisme, perquè, segons ells, treure's la roba suposava alliberar-se dels entrebancs artificials i fusionar-se encara més amb la mare Naturalesa" (Llonch, 1996a, pàg. 71). Òbviament, practicar el nudisme a principi de segle a Catalunya i a Espanya provocava un cúmul d'emocions intensament negatives a la majoria de la població.

Finalment, en un estudi realitzat per Moragas, Rivenburgh i Larson (1995) sobre la retransmissió de la cerimònia d'inauguració dels Jocs Olímpics de Barcelona'92 que van efectuar vint-i-sis cadenes de televisió, també s'hi inclouen elements per a una sociologia de les emocions en l'esport. La tesi de l'estudi és que no hi hagué una única cerimònia d'inauguració sinó vint-i-sis, perquè cadascuna de les cadenes va adaptar la retransmissió als gustos de les seves respectives audiències. Van efectuar una reconstrucció de la realitat de l'esdeveniment que s'estava produint. Per al comitè organitzador, un moment molt important de la cerimònia era l'entrada a l'estadi del Rei d'Espanya –Juan Carlos I–. Normalment, l'entrada de la persona que declara inaugurats els Jocs es fa mentre sona l'himne nacional –estatal–. A causa de la preocupació pel fet que es pogués produir una mala rebuda al Rei d'Espanya (les tensions naciona-

listes que existeixen entre Catalunya i Espanya així ho feien preveure)⁶ es va optar per una solució de compromís: mentre l'himne nacional de Catalunya sonés a l'estadi el rei apareixeria i, tot seguit, sonaria l'himne espanyol. A la guia de la cerimònia inaugural que es va donar als periodistes hi constava l'explicació d'aquestes circumstàncies i el seu significat. Aquesta guia és un document orientatiu que s'utilitza segons les necessitats i les consideracions que en fa cada professional. Doncs bé, el públic de l'estadi –majoritàriament català– es va mostrar joïós mentre es produïa aquesta situació d'equilibri entre diferents interessos i sensibilitats nacionals (atrevir-se a dir que la mostra de joia era per l'himne nacional de Catalunya, pel rei d'Espanya o per ambdues coses alhora, és bastant arriscat, i segurament hi hagué motivacions dels tres tipus). Les televisions catalana i espanyola van seguir fidelment (imatge i so) l'escena. Altres televisions efectuaren les seves pròpies interpretacions; així, per exemple, la televisió camerunesa va tallar el so i, en el mateix moment que sonava l'himne de Catalunya, el comentarista deia "el Rei té 54 anys". Probablement, el locutor va considerar que per a l'audiència de Camerun, l'himne català acompanyat de l'entrada del rei a l'estadi, no tenia cap significat i, per això, va efectuar el comentari que li semblà més adient.

Amb tots els aspectes considerats, la idea principal que cal ressaltar és que les emocions no són espontànies sinó que s'aprenen segons la cultura de pertinença. Les emocions són, per tant, una cosa que s'aprèn, que es treballa, que es controla. Ocupem-nos-en.

Treball emocional i normes socials

La psicologia de l'esport té com a un dels seus objectius fonamentals la millora del rendiment esportiu mitjançant el control emocional. L'estrès competitiu provoca

⁶ Per a més informació sobre les tensions nacionalistes al voltant dels Jocs de Barcelona '92, vegeu Hargreaves, 2000.

en els atletes estats d'ansietat i altres tipus de situacions emocionals (desconcentració, desmotivació, reaccions somàtiques) que limiten les seves possibilitats d'èxit. Existeixen un seguit de tècniques que ajuden a lluitar contra aquests elements adversos. Haase i Hänsel (1995), en un article molt ponderat respecte a l'eficàcia provada de cadascuna d'elles, les agrupen de la forma següent: tècniques de relaxació, entrenament mental, visualització ("*imagery training*"), monòlegs ("*self-talking*") i entrenament per definició d'objectius. Tot i que hi poden haver diferències, segons els autors, la classificació de les tècniques és, aproximadament, la mateixa.

El més significatiu és que l'eficàcia d'aquestes tècniques depèn del grau d'automatització que s'aconsegueixi en el control de l'emoció. Com més espontàniament es realitzi major serà l'èxit. Gould, Eklund i Jackson, (1993:91) realitzaren una investigació amb 20 atletes nord- americans que havien participat a les proves de lluita lliure als Jocs Olímpics de Seül el 1988. Els seus objectius eren: veure quines havien utilitzat més i si hi havia diferències entre els que havien aconseguit medalla i els que no. En el 80% dels casos les "*Thought Control Strategies*" (assimilables, pel seu contingut, al "*self talking*" esmentat per Haase i Hänsel) foren les més citades pels atletes. Aquestes engloben aspectes com ara: concentrar-se en la competició, no pensar en l'adversari, pensar positivament, no pressionar-se, utilitzar els errors com a estímuls positius. La diferència més significativa entre aquells que havien obtingut una medalla i els que no, fou que els primers havien assolit un alt grau d'automatització en l'aplicació d'aquestes tècniques. Contràriament, els no-medallistes no havien après o internalitzat tan bé les tècniques i havien d'aplicar-les conscientment quan s'enfrontaven a l'adversitat. Del mateix estil és la reflexió d'una esportis-

ta guanyadora d'una medalla olímpica a Barcelona'92, entrevistada per Sussi Morell:

"És clar que el que no pot fer és començar a tenir aquests sentiments negatius i dir que no ho estàs superant i de cop pensar, expressament, que no, que et trobes molt bé i que ho faràs molt bé, perquè si ho penses així no, no, ha de ser una cosa que et surti *innata, inconscient*, és quan vol dir que ho (l'estrès competitiu) estàs superant" (Morell/Moragas, 1995).

De les experiències anteriors se'n desprenen tres aspectes molt importants pel que fa a l'estudi de les emocions esportives:

1. L'emoció no només es *controla* sinó que es *treballa*, amb la qual cosa es pot arribar a canviar.
2. El treball emocional ha de permetre l'automatització del nou comportament resultant. Si no s'aconsegueix perd part de la seva eficàcia.
3. Aquesta automatització és un requisit que qualsevol esportista, independentment del seu lloc d'origen, percep com a necessària.

Ara bé, tot i aquestes qüestions generals, quins són els aspectes que confereixen l'interès sociològic a l'estudi del treball emocional? (Observeu que ja no parlem exclusivament de control emocional.)

En un estudi ja clàssic efectuat sobre el treball emocional que realitzen les hostesses d'una companyia aèria nord-americana, Arlie Hochschild (1983) mostra com aquest s'efectua amb el que anomena "normes de sentiments" ("*Feeling rules*").⁷ Es tracta de normes socials que ens indiquen com hem de sentir. No estan escrites, però s'aprenen al llarg del procés de socialització. Hi ha alguns comportaments emocionals que són acceptats en certs entorns, mentre que en d'altres són refusats.

A partir d'aquests dos conceptes –treball emocional i normes de sentiments– Snyder (1990) i Gallmeier (1987) efectuen dos estudis centrats en un equip nord-americà de gimnàstica esportiva femenina i en un d'hoquei gel masculí –també dels EUA– respectivament.

Snyder va analitzar el tipus de normes de sentiments que ordenaven les següents emocions: nerviosisme, por al dolor o a les lesions, frustració i disgust, preparació mental ("*social psyching up*") i felicitat i alegria. En cada cas, el treball emocional es produeix segons unes normes no escrites, però que les gimnastes coneixen bé. Així, per exemple, el disgust provocat per una mala execució "*should, at first, be experienced and managed in private*"⁸ (Snyder, 1990, pàg. 262); tot seguit, l'entrenador s'adreçarà a l'esportista i li farà alguns comentaris, llavors ho farà la seva millor amiga i, finalment, tot l'equip. També s'estableix un ordre social per tal de felicitar algú que ha aconseguit un triomf, per a compartir l'alegria o la joia del moment: la millor amiga, l'entrenador i, finalment, tot l'equip.

En l'estudi de Gallmeier, centrat en un esport amb una subcultura molt diferent a la de la gimnàstica i, essencialment masculina, mostra com el treball emocional es produeix basant-se en normes de sentiments radicalment diferents. Heus aquí alguns exemples expressats per l'entrenador (Gallmeier 1987, pàg. 357):

- "*Winners do not show fear of pain (... Show your pride!*)".⁹
- "*If the Rockets do not win, then they should be prepared to display the emotion of shame*".¹⁰

El treball emocional, però, no és exclusiu de l'esport d'alt nivell; també es troba en altres àmbits de l'esport. Així, per exemple, les mesures que s'han anat adoptant per tal de canviar els comportaments dels espectadors més violents han anat variant el seu enfocament. De bon principi, les

⁷ Ekman (1972) s'hi refereix amb el nom de *display rules*.

⁸ "Una mala execució s'ha de viure i controlar en privat" (la traducció és nostra).

⁹ "Els triomfadors no mostren ni por ni dolor [...] mostreu el vostre orgull!".

¹⁰ "Si els Rockets no guanyen, hauran d'estar preparats per mostrar la seva deshonra."

polítiques que se seguïen eren, bàsicament, repressives. Sociòlegs de diversos països (Elias, 1992 a Gran Bretanya, Durán, 1996 a Espanya, Pils, 1996 a Alemanya, Roversi 1996 a Itàlia...) alertaven de la ineficàcia d'aquestes mesures, ja que el que provocaven era un espiral encara més acusat de violència. Segons ells, calia establir mesures a llarg termini que provoquessin un canvi de comportament profund. En aquest sentit, hi comencen a haver canvis significatius. Alguns clubs recolzen a grups de simpatitzants que realitzen activitats atractives i excitants totalment desproveïdes de violència. Alguns mitjans de comunicació hi contribueixen donant-los cobertura i fent-se'n ressò.

En aquest canvi d'actituds hi trobem un treball emocional basat en unes regles de sentiments que són acceptades per la comunitat. Els canvis no semblen fruit de la casualitat sinó d'un conjunt de decisions conscients. Un exemple ben il·lustratiu d'això el trobem en la celebració dels campionats europeus de futbol del 1996 al voltant del tema del "Fair-play". I ens sembla especialment emblemàtic, com a resultat d'aquestes decisions, l'actitud de l'equip alemany i del seu entrenador que, després de la victòria, es va dirigir als seus seguidors i, en comptes d'encoratjar-los amb gestos arrogants i masclistes –tan presents en celebracions anteriors– els va incitar a fer l'onada, un acte festiu mitjançant el qual només se celebra el triomf d'una forma que pot ser compartida per tothom. (Vegeu foto 3)

Com hem vist, aquest treball emocional és realitzat quotidianament en el món de l'esport. També és un treball que, com la paraula indica, no és fruit de la casualitat sinó que resulta d'un aprenentatge –sovint llarg i costós–, realitzat en el decurs del nostre procés de socialització. Les emocions no només juguen un paper destacat en l'esport –ho fan en tots els àmbits de la vida– sinó que en qualsevol dels àmbits professionals d'incidència (escola, gestió esportiva, esport espectacle.) són diferents i responen a estructures específiques i requereixen un treball emocional que té unes dimensions ocultes que

Foto 3.

L'equip alemany, juntament amb el seu entrenador, incitant el públic a fer una onada després de la seva victòria a la final del campionat europeu de futbol l'any 1996. (Font: Stern (28), 4 de juliol de 1996, pàg. 50.)



convé que siguin analitzades i tingudes en compte en el curs dels programes de formació del nostre alumnat. En el darrer apartat de l'article, a tall d'exemple, reflexionem sobre les implicacions del treball emocional esportiu en l'àmbit escolar.¹¹

Un món professional que tracta amb les emocions

Pierre Parlebas (1988) explica de quina manera la lògica interna de l'esport té un potencial extraordinari per a l'emergència de les emocions. Mentre que Elias i Dunning (1992) arriben a una conclusió similar analitzant-lo des de la perspectiva del procés de civilització, Parlebas analitza, precisament, l'esport que sorgeix d'aquest procés de civilització, per tal de mostrar que ha adquirit una lògica interna que genera en els esportistes i en els espectadors una elevada excitabilitat nerviosa, provocada per la incertesa de l'esdeveniment, a causa del fet que s'hi generen intensos desitjos de victòria o, si més no, l'esperança de no perdre o de fer una actuació digna. El teatre esportiu resulta ser una representació simbòlica que permet l'expressió emocional i hi predisposa, en una escala molt superior a la resta de la vida quotidiana.

La por a la derrota o l'expectativa propera a la victòria marquen el germen de la tensió emocional acumulada, però també guien una mena 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 exultant pel triomf, orgull, satisfacció i entusiasme desbordant pel reconeixement dels altres; a l'altre costat s'hi troba la tristesa per la pèrdua d'un desig intensament ambicionat, l'abatiment o l'expectativa de victòria que mantenen i acceleren la tensió emocional.

L'esport, indubtablement, representa un sofisticat i refinat acte civilitzat, perquè tot i que la seva lògica ens indueix a l'agressivitat, aquesta s'ha d'acomodar estrictament als manaments del sistema de normes i a una expressió emocional controlada. I és en aquest punt on adquireix interès l'exercici professional de les persones vinculades al món de l'esport. Ja hem vist com això es produeix a l'alt rendiment, però el que ens interessa destacar pel fet de ser més inexplorat són altres àmbits, tals com el de l'escola, la iniciació esportiva o la gestió esportiva en general. La lògica interna de l'esport tal i com l'acabem de descriure qüestiona amb absoluta claredat la bondat estructural de

¹¹ Per a més detalls sobre aquesta qüestió recomanem Lagardera, 1999.

l'acte esportiu. Ben al contrari, es necessita un llarg i costós procés d'aprenentatge per tal que la tensió emocional acumulada en la competició esportiva pugui ser degudament governada pels protagonistes i pels espectadors. Es tracta de no perdre el control de les emocions en situacions propenses al descontrol, fins i tot en situacions límit, com passa en algunes modalitats esportives. Sense cap mena de dubte es tracta d'un refinat procés civilitzador, ja que l'acte esportiu activa i accelera les nostres respostes emocionals i al mateix temps, en el brogit de la batalla, exigeix un ajustat control d'aquestes, afegint-t'hi, encara, més dificultat.

Aquesta contradictòria imposició cultural demana un prolongat i complex procés d'aprenentatge. Quan observem els nens i nenes en les seves primeres passes esportives constatem la gran dificultat d'aquest aprenentatge, els és molt costós regular aquesta fictícia discriminació, perquè d'una banda es troben amb la descàrrega d'adrenalina que mobilitza la seva agressivitat de forma natural i, de l'altra, amb la necessària adaptació i regulació d'aquesta mateixa càrrega. En ells i elles es fa palpable aquest desajust ja que requereixen protagonisme per anar afirmant la seva personalitat en el món. Les seves ànsies i desitjos de triomf els dificulten el control emocional. Això té una importància especial en l'àmbit esportiu on només existeix un triomfador, l'atleta o l'equip campió. Tots els altres són aproximacions a l'èxit i com a tals, hauran d'adaptar-se, mitjançant contínues frustracions, a altres expectatives d'èxit menys valorades socialment.

Per a molts infants la competició esportiva és una excel·lent oportunitat per a estimular la seva millora personal, el seu afany de superació i aconseguir així el reconeixement social necessari per tal de consolidar la seva acceptació i la seva autoestima. Però l'exigent selectivitat esportiva reparteix moltes més frustracions que afanys de superació. Molts es desanimen, perden estímuls i fins i tot s'inhibeixen davant la constant exigència de la competició esportiva. Aprendran, a poc a poc, a sentir-se representats per altres en el brogit de la batalla esportiva.

Així doncs, es tracta, en tot cas, d'un dur aprenentatge per a la vida social 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 a l'esport esdevé, doncs, un tema fonamental per a les persones que esperen dedicar-se professionalment a la pedagogia esportiva, ja sigui en centres d'ensenyament com a professors d'educació física o en clubs esportius com a agents de l'aprenentatge esportiu.

El tractament pedagògic de les emocions que apareixen arran de la competició esportiva adquireix un pla preeminent respecte a l'aprenentatge de les habilitats exigides. Malauradament, però, aquesta relació pedagògica s'inverteix en massa ocasions. Això resulta així perquè es fa necessària l'acomodació entre una exigència motriu que requereix grans dosis d'agressivitat per tal d'assolir l'èxit i una exigència social i normativa que no permet l'expressió agressiva més enllà d'uns límits determinats. L'excitabilitat emocional produïda per la competició esportiva no sol ser fàcilment governable per la raó d'un infant o d'una persona jove.

D'altra banda, l'enorme selectivitat que implica la competició esportiva exigeix al pedagog el desplegament de les seves millors armes per tal de fer minvar els efectes de la frustració i el desànim que van associats a la derrota. Convertir cada derrota en la millor de les lliçons, en un triomf, sol ser una tasca que exigeix la millor saviesa pedagògica. Sobretot si tenim present que són molts els derrotats i molt pocs els seleccionats per a la victòria.

Els pedagogs esportius han de ser uns coneixedors experts de la pràctica esportiva que indueixen a aprendre. No n'hi ha prou amb dominar tot un conjunt d'habilitats i destreses esportives, sinó que s'ha de conèixer, amb detall, tota la sèrie d'accions motrius que desencadena cadascuna de les modalitats esportives que s'intenten ensenyar. En totes elles es manifesta una forta agressivitat, requerida per la necessitat d'enganyar, superar i vèncer l'adversari. No pot esperar-se, en

aquest punt, que la criatura que aprèn redueixi la seva ànsia d'èxit, en benefici d'una actitud sofisticadament civilitzada: respecte i consideració a l'adversari, solidaritat en el joc col·lectiu o control dels seus impulsos agressius. I més tenint en compte que l'esport exigeix una total implicació del nostre físic, del nostre ésser corporal, d'allò que es fa real en tots i cadascun dels nostres moments vitals.

L'ensenyament dels esports exigeix, com cap altre, una excel·lent formació dels pedagogs dedicats a aquesta responsabilitat. Planteja situacions que requereixen l'expressió d'impulsos i instints ben primitius i que, un cop desencadenada la situació d'alta tensió, es comencin a atenuar les emocions sense que el rendiment de les accions disminueixi la seva efectivitat: tot un miracle.

Bibliografia

- Allport, G.: *La personalidad. Su configuración y desarrollo*. Barcelona: Herder, 1986.
- Bateson, G.: "Les usages sociaux du corps à Bali" a *Actes de la Recherche en Sciences Sociales*, 14, 1977, pp 3-33.
- Denzin, N.: "On understanding emotion: the interpretive-cultural agenda", a T. Kemper, (ed). *Research Agendas in the Sociology of Emotions*. Albany, New York: State University of New York Press, 1990, pàg. 85-116.
- Duquin, M. E.: "Sport and Emotions", a Coakley, J.; Dunning, E. (eds.) *Handbook of Sport Studies*. London: Sage, 2000 pàg. 477-489.
- Durán, J.: *El vandalismo en el fútbol. Una reflexión sobre la violencia en la sociedad moderna*. Madrid: Gymnos editorial, 1996.
- Durkheim, E.: *El suicidio*, Buenos Aires. Schapire, 1965.
- Ekman, P; Friesen, W. V.; Ancoli, S.: *Emotion in the human face: Guidelines for research and an integration of findings*. Nova York, Pergamon Press, 1980.
- Elias, N.: *El proceso de civilización. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*, México-Madrid-Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 1979.
- : "La génesis del deporte como problema sociológico" a N. Elias; E. Dunning, *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*, México, Madrid, Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 1992, pàg. 157-184.
- Flam, H.: "Emotional «Man»: I. The emotional «Man» and the problem of collective action"

- a *International Sociology*, vol. 5 (1), 1990, pàg. 39-56.
- Foucault, M.: *Histoire de la folie*, Paris: Plon, 1961.
- Gallmeier, C. P.: "Putting on the Game Face: The Staging of Emotions in Professional Hockey" a *Sociology of Sport Journal*, 4, 1987, pàg. 347-362.
- Gould, D.; Eklund, R. C.; Jackson, S. A.: "Coping strategies used by U.S. Olympic Wrestlers" a *Research Quarterly for Exercise and Sport*, vol. 1993, 64, (1), pàg. 83-93.
- Haase, H.; Hänsel, F.: "Psychologische Leistungsförderer - zum Einfluss psychologischen Training auf die sportliche Leistung". a *Leistungssport*, 1995, 25,2, pàg. 32-38. Pot trobar-se la traducció italiana a "Metodi psicologici ed incremento della prestazione sportiva", *Scuola dello Sport*, 33, Anno XIV, 1995, pàg. 58-67.
- Hackforth, D.; Schlattmann, A.: "Functions of emotion presentation in sport" a Hackfort, D. (ed) *Research on emotions in sport*, Köln: Bundesinstitut für Sportwissenschaft, 1991, pàg. 95-110.
- Hargreaves, J.: *Freedom for Catalonia?* Cambridge: University Press, 2000.
- Heinemann, K.: "El comportamiento económico como toma de decisiones racionales" a K. Heinemann, *Introducción a la Economía del deporte*. Barcelona: Paidotribo, 1998, pàg.43-66.
- : "Las emociones en los clubes deportivos" a K. Heinemann, *Sociología de las organizaciones deportivas. El ejemplo del club deportivo*. Valencia: Tirant lo Blanch, Asociación Española de Investigación Social aplicada al Deporte, 1999, pàg. 202-222.
- Heineman, K.; Puig, N.: "Emocions en l'esport. Esbós d'una anàlisi sociològica" a *Revista catalana de sociologia*, 5, 1997, pàg. 117-146.
- Hochschild, A. R.: "Emotion work, feeling rules, and social structure" a *American Journal of Sociology* 85, 1979, pàg. 551-575.
- : *The managed heart. Commercialization of human feeling*. Berkeley, University of California Press, 1983.
- Lagardera, F.; Martínez, R.; Canales, I.; Perich, M. J.; Planas, A.; et al.: *Género femenino y actividades físico-deportivas en la naturaleza: el caso de la mujer aragonesa*, INEFC-centre de Lleida, projecte del programa d'investigació "Activitats físico-esportives a la natura", 1997.
- Lagardera, F.: "La lògica esportiva i les emocions. Les seves implicacions en l'ensenyament" a *Apunts. Educació Física i Esports*, 56, 1999, pàg. 99-106.
- Llonch, À.: *Les emocions esportives en un context sociohistòric*. Barcelona. Projecte de recerca no publicat, ajut a la recerca de la Secretaria General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya, 1996a.
- : "Las emociones deportivas en un contexto socio-histórico" a R. Sánchez (ed.), *La actividad física y el deporte en un contexto democrático (1976-1996)*, Pamplona: Asociación Española de Investigación Social aplicada al Deporte, 1996b pàg. 55-64.
- Moragas, M.; Rivenburgh, N.; Larson, J. F.: *Television in the Olympics*. London: John Libbey, 1995.
- Morell, S.: *Passions esportives i passions amoroses: similituds i diferències*, Barcelona: Direcció General de l'Esport, informe de recerca no publicat, 1993.
- Morell, S.; Moragas, M.: *Itineraris emocionals en l'esport d'alt nivell*. INEFC centre de Barcelona. Informe de recerca no publicat, 1995.
- Pilz, G. A.: "Social Factors Influencing Sport and Violence: On the 'Problem' of Football Hooliganism in Germany", a *International Review for the Sociology of Sport*, vol. 31, 1996, pàg. 49-67.
- Puig, N.: "El component passional de la pràctica esportiva juvenil" a N. Puig, *Joves i esport. Influència dels processos de socialització en els itineraris esportius juvenils*. Barcelona: Secretaria General de l'Esport, 1996, pàg. 92-100.
- Puig, N.; Morell, S.: "Relating the Method: Use of the Itinerary Concept in the Analysis of Sport Biographies" a *International Review for the Sociology of Sport*, vol. 31, 1996 (4), pàg. 439-454.
- Rail, G.: "Physical Contact in Women's Basketball: A First Interpretation" a *International Review for the Sociology of Sport*, vol.25, 1990, (4), pàg. 269-285.
- : "Physical contact in women's basketball: a phenomenological construction and contextualization" a *International Review for the Sociology of Sport*, 27, 1992, (1), pàg. 1-25.
- Roversi, A.: "El sociólogo y el ultra. Los estudios sobre el gamberrismo en el fútbol" a *Valores sociales y deporte. Fair play versus violencia*, Madrid: Ministerio de Educación y Cultura, Consejo Superior de Deportes (Investigaciones en Ciencias del Deporte, 9), 1996, pàg. 69-93.
- Sánchez Martín, R.; Sánchez Martín, J.: *Emoción y espectáculo deportivo: una aproximación a la construcción social de la emoción*. INEFC centre de Barcelona. Informe de Recerca no publicat, 1992.
- Scherrer, K. R.: "Emotion as a process: Function, origin and regulation" a *Social Science Information*, 21, 1982, 4/5, pàg. 555-570.
- Snyder, E. D.: "Emotion and Sport: A Case Study of Collegiate Women Gymnasts" a *Sociology of Sport Journal*, 7, 1990, pàg. 254-270.
- Vandystadt Agence de Presse: *Album Emotions de l'Annee Olympique 92*. Paris: Gerard Vandystadt editions, 1992.

Vídeo

- González, A.; Puig, N.; et al.: *Emocions en l'esport*. Barcelona: Departament de mitjans audiovisuals, INEF-Catalunya, 1997, en català, castellà, anglès i alemany.