

LLIÇÓ INAUGURAL  
DEL CURS ACADÈMIC  
2022-2023



UN TRIPLE A LA VIDA:  
FORMACIÓ PERMANENT,  
TREBALL EN EQUIP  
I IGUALTAT  
DINS I FORA  
DE LES PISTES

Laia Palau Altés  
ESPORTISTA D'ELIT



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

150  
ANYS



EDIFICI  
HISTÒRIC



UN TRIPLE A LA VIDA:  
FORMACIÓ PERMANENT,  
TREBALL EN EQUIP  
I IGUALTAT  
DINS I FORA  
DE LES PISTES



LLIÇÓ INAUGURAL  
DEL CURS ACADÈMIC  
2022-2023

UN TRIPLE A LA VIDA:  
FORMACIÓ PERMANENT,  
TREBALL EN EQUIP  
I IGUALTAT  
DINS I FORA  
DE LES PISTES

Laia Palau Altés  
ESPORTISTA D'ELIT

BARCELONA, 3 D'OCTUBRE DE 2022



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

150  
ANYS



EDIFICI  
HISTÒRIC

---

© Edicions de la Universitat de Barcelona  
Adolf Florensa, s/n, 08028 Barcelona, tel.: 934 035 430  
comercial.edicions@ub.edu, www.edicions.ub.edu



Fotografia de la coberta: Escala Noble de l'Edifici Històric de la Universitat de Barcelona

---

Dipòsit digital: <http://hdl.handle.net/2445/191709>

---

Aquest document està subjecte a la llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada de Creative Commons, el text de la qual està disponible a: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.



UN TRIPLE A LA VIDA:  
FORMACIÓ PERMANENT, TREBALL EN EQUIP  
I IGUALTAT DINS I FORA DE LES PISTES





Rector Magnífic, president del Consell Social,  
autoritats acadèmiques, senyores i senyors,  
estudiantes i estudiants,

No saber per on començar a escriure el text, el pànic davant del full en blanc de què tant parlen els escriptors és ben real. I aquest moment de crisi davant d'allò desconegut el podem extrapolar a quasi tot en la vida. Les pors davant dels inicis, els canvis i les incerteses seran sempre les nostres acompanyants en el viatge de viure. Crec que el nostre benestar vital depèn molt de com afrontem, o compartim, o alimentem aquestes pors.

Tinc quaranta-tres anys i m'he jubilat. O això diuen. Deixo de fer la feina que he fet durant vint-i-cinc anys i n'enceto una altra. O això diuen. Jo crec que cada dia és una oportunitat per fer millor les coses, siguin les que siguin. La feina, la nostra més gran projecció social, a part de les relacions humanes, és un gran espai on ens mostrem i on volem destil·lar la nostra essència.

Jo no sabia que seria jugadora de bàsquet. Jo ni tan sols sabia que volia ser-ho; de fet, ni tan sols pensava que es podia ser això! El fet que jo sigui qui soc, que avui estigui aquí inaugurant aquest curs 2022-2023, em sembla realment un miracle. Han hagut de passar tantíssimes coses inesperades!

L'esport, i més concretament el bàsquet, ha sigut una constant en la meua vida. Definitivament, l'entorn familiar és un factor determinant en el desenvolupament de la persona. Tots ho sabem, sí, però a vegades aquestes veritats tan sabudes acaben enterrades sota una pila de creences i aprenentatges nous que acaben lluint més que la idea original. No perdem el gust per la simplicitat, si us plau.

Els meus pares són els grans responsables de tot. I el meu germà gran també. Jo creixo en un entorn actiu, en l'àmbit físic i mental. En Miquel i

la Carme són mestres, i el coneixement i la curiositat són variables permanents en el nostre dia a dia.

Viatgem als estius, amb tenda o amb caravana, i aprenc a viure en contacte amb la natura. La Terra, aquest planeta majestuós que tenim el privilegi d'habitar, és molt gran. Entendre quina és la relació directa que hi tenim, ser conscients de la ubicació exacta de la nostra espècie en aquest tauler on som una entre moltes altres fitxes, fa que el punt de partida d'algunes de les nostres preocupacions quotidianes sigui molt qüestionable.

La cura d'humilitat davant del panorama infinit del cel estrellat és evident i necessària. La generositat de la naturalesa hauria de ser el nostre exemple més allisonador. Hi ha un escriptor mestre en l'univers imaginari infantil que és Gianni Rodari. En un dels seus meravellosos contes parla de com el Sol viu repartint els seus raigs per tot arreu, sense comptar-los i sense esperar res a canvi, escalfa les flors i els camps, els animals i tots els éssers vius i, mentrestant, un núvol enfadós s'ho mira amb desdeny esperant que el malgastador pagui el malbaratament al final del dia. Òbviament, i sortosament per a nosaltres, el Sol continua sent Sol encara que no el vegem i el núvol s'empipa i desfà la seva sorpresa en forma de tempesta. L'energia, sigui quina sigui, té un poder transformador il·limitat sempre que siguem capaços de saber-la gestionar.

Som éssers racionals, sí, animals evolucionats, o aquesta és la pretensió. Però no perdem de vista que el nostre cos, aquesta carcassa d'enginyeria perfecta, és el que ens permet existir. Per això, trobo essencial que la relació amb el nostre cos sigui sana. L'exercici físic, mantenir-se actius i alertes (sí, alertes!) és essencial per al bon funcionament del nostre ecosistema personal.

Exercici no és igual a esport. I menys quan parlem d'alt rendiment. Però no avancem esdeveniments. No podem començar la casa per la teulada. L'esport és una construcció social. Uns quants de nosaltres ens posem d'acord amb unes regles i perseguim l'objectiu que ens hàgim proposat: més ràpid, més alt, més fort. «Citius, altius, fortius», el lema dels Jocs Olímpics en l'era moderna no és cap ximpleria; devien tenir un gran cap de comunicació al capdavant de l'esdeveniment, en aquella època.

Quina particularitat té l'esport? Per què s'ha guanyat un espai d'honor en la nostra societat? Primer de tot, crec que per una qüestió de permanència

o tradició. L'esport és una activitat que forma part de la societat des de fa milers d'anys i s'han trobat indicis de la seva pràctica en civilitzacions antigues com la xinesa, la persa o l'egípcia. Quan una cosa es repeteix en el temps i es manté és que funciona. És cert que la pràctica esportiva ha anat evolucionant i que els grecs tenen molt a veure amb la seva implantació total en la nostra cultura general. No tant per ser els creadors dels Jocs Olímpics, sinó per elevar l'esport quasi a una categoria artística. O sigui, crec que pensar l'esport com un espectacle fa que entrem en una altra dimensió. Per a mi, l'esport és un gran generador d'emocions, aconsegueix que el públic empatitzi amb l'atleta d'una manera immediata. Potser perquè en el transcurs d'una competició podem trobar tots els elements propis del teatre clàssic. El drama, l'eufòria o la tragèdia passen davant nostre i és ben real.

Sempre he mantingut una gran lluita interna entre les arts i el bàsquet. Durant tots aquests anys que he jugat m'imaginava que podria canviar la meva professió *ipso facto* per ser una actriu de teatre. Creia que podria transmetre més idees o transformar pensaments o estimular intel·lectualment, si era capaç, és clar, de trobar l'obra adequada per representar. És ara que m'adono que a través de l'esport he pogut transmetre tot un altre seguit de valors que també penso que són importants perquè siguem una societat millor. I això últim, per a mi ha estat un objectiu que he buscat de manera permanent i intencionada.

Aquí és on la universitat fa l'entrada triomfal en la meua vida i és una de les raons per les quals soc aquí avui. Vaig estudiar educació social al campus de la Vall d'Hebron, tot i que he exercit més aviat poc d'educadora. Per començar, perquè no em vaig diplomar, i sé que això farà obrir els ulls com taronges a més d'un dels que sou aquí ara, però sí que tinc molt clar que tot el que vaig estudiar se'm va ficar a dintre i he volgut traslladar-ho cada dia en el meu món professional.

Aquests anys universitaris fan que em plantegi molt quina Laia vull ser. I suposo que d'això es tracta quan iniciés una carrera: qüestionar-se a un mateix i provar d'encaixar en la idea que t'has fet de tu en tots els anys previs. La formació és indispensable, però també ha de ser continuada i flexible. Flexible perquè hem de ser capaços d'adaptar-nos sempre. Vivim en aquest món canviant i hem d'estar en alerta permanent respecte d'allò que succeeix dins i fora del nostre ésser. Hem de ser capaços de prendre bones decisions, que això és el que es demana a un jugador quan compe-

teix i entrena: lectures constants de l'entorn, aplicació de les tècniques apreses i saber executar com i quan toca.

Pensar que vols ajudar a canviar el món i a la vegada viure el dia a dia de competició ferotge que exigeix l'alt rendiment ha estat segurament un dels reptes més difícils de la meua vida. Al capdavant, ser fidel a qui penesses que ets et facilita molt poder descansar profundament a l'hora d'anar a dormir al final del dia.

Amb els anys vaig anar domesticant el meu jo de tarannà més social i cultural i vaig aconseguir treballar la meua bèstia competitiva interior. Per a això, no hi ha altre remei que la disciplina i la constància. Aquella que no vaig saber dedicar als estudis, segurament.

M'he entregat en cos i ànima al bàsquet. He estat més de vint-i-cinc anys sent professional d'aquest esport. He guanyat trenta-tres títols en clubs arreu. He sigut part de la selecció espanyola durant quasi dues dècades. He participat en quatre jocs olímpics, en cinc mundials i en un bé de Déu d'europèus. He guanyat dotze medalles. He viscut a Barcelona, València, França, Polònia, la República Txeca, Austràlia i, ara, a Girona. He batut uns quants rècords perquè he tingut la sort de tenir una vida excepcionalment longeva dins de la meua professió. Tot això us ho explico perquè els números sempre fan impressió, o perquè les matemàtiques són exactes i et situen immediatament a la realitat.

Però no us podeu imaginar quin és el resultat final de tota aquesta suma de xifres. La meua vida d'esportista d'elit ha estat molt més que tot això. He conviscut amb el fracàs gairebé cada dia i he hagut d'aprendre a gestionar-lo. Aquesta societat que ens empeny contínuament a la perfecció, sumat al fet que la meua feina aspira a perseguir-la a cada segon sense gaire marge d'error, fa que inevitablement aparegui l'altra cara de la lluna. No podem pretendre que l'èxit s'assoleixi sense pagar-ne una contrapartida. Saber encarar l'error i aprendre'n, enfadar-t'hi, sí, per rebuscar dins teu com reparar-lo, que no et paralitzi i que no et sotmeti, aquest és quasi un dels títols més importants que he guanyat.

Però poca gent parla de la gestió de l'èxit, que sembla que no demana esforç perquè en aquell moment tot va bé. Però aquí arriba l'error més comú, perquè l'èxit mal gestionat condueix a l'acomodament mental, a donar per fetes les coses, convida a pensar que pots aturar tot l'engranatge perquè ja ho tens. I a la vida no tens mai res assegurat. No sabeu quants

partits he vist amb un desenllaç absolutament impensable només uns segons abans! O poc pensàvem que ens tancaríem a casa durant uns mesos i que el món tal com el coneixem canviaria les regles per tal d'intentar solucionar una pandèmia.

De fet, quan parlo de gestionar, en el meu cas vol dir buscar l'equilibri. M'haig de permetre passar una nit horrible després d'haver perdut un partit. Haig de viure aquella petita travessia de l'infern i entendre què vol dir aquest malestar. Però no puc estar una setmana dormint malament. Haig de menjar com i quan toca, però hi ha alguns moments que el que mengem també té a veure amb com ens relacionem amb els altres i amb nosaltres mateixos. Hi ha àpats que cuiden l'ànima. No puc estar pensant en proteïnes i hidrats de carboni quan miro el plat, només. Haig de poder jugar un partit arriscant-hi la salut, embenada, anestesiada i amb un dolor punyent. Però no pot ser gaire sovint. Puc gaudir d'haver guanyat i celebrar-ho intensament, però sabent que segurament l'endemà tindrè un nou objectiu per perseguir i que requerirà de mi que m'hi centri amb tota la meva energia.

L'esport d'alt nivell és un animal famolenc que sempre demana més, que ignora què són els festius o els compromisos socials, i es regeix pel calendari de la competició. És i ha de ser una prioritat absoluta, però no podem oblidar que hi ha vida més enllà.

La gent em pregunta pels sacrificis que he hagut de fer. Doncs segurament han sigut molts. Sento, però, que sempre he fet el que volia fer, o encara més important, he estat on volia ser. Per a mi, això és un privilegi i una gran sort. Molts també es pregunten quina és la situació de la dona en tot això. L'esport sempre ha sigut un terreny propietat dels homes. Tot i així, a mi no m'ha impedit fer el que he volgut. Segur que no he tingut les mateixes oportunitats que els meus companys masculins de professió, ni els mateixos salaris, ni les mateixes condicions, i això és una realitat en la nostra societat, n'hem de ser conscients, i davant la qual no podem restar indiferents.

En la vida existeixen les diferències. No tan sols de gènere, també de nivell social, d'ètnia, geogràfiques, de religió i econòmiques. La gràcia està a saber trobar quin és el camí per revertir o minimitzar les desigualtats injustes derivades d'aquestes diferències, treballar consistentment per aconseguir-ho i intentar adaptar-nos quan el canvi no arriba o no sigui el que esperàvem.

La dona ha de continuar ocupant espais en la societat de manera natural, no ens podem permetre com a civilització invisibilitzar la meitat de la població. Torna a ser una qüestió d'equilibri. Però també penso que som nosaltres, les dones, les que hi hem de creure fermament.

És cert que la majoria de dirigents, entrenadors, àrbitres i professionals del món de l'esport acostumen a ser homes. La veritat, però, és que al meu dia a dia es tracta de gestionar un equip de dones. Moltes vegades dic que també hem d'aprendre a tractar-nos bé entre nosaltres perquè, si no, com podem exigir respecte als altres. De fet, basta amb tractar l'altre amb consideració.

La gestió d'un equip no és fàcil. Els éssers humans som únics i irrepetibles. Cadascuna de les jugadores integrants de l'equip té un passat, un bagatge vital i unes expectatives diferents. La característica principal d'un esport d'equip, però, és que tenim un objectiu comú. I no és guanyar, només. Per a mi és la capacitat que tinguem de ser el millor grup. Això vol dir posar-se al servei de la comunitat. Ser la nostra millor versió individual per ser el millor col·lectiu. Per això, sempre dic que si la societat s'organitzés com un equip, tindríem molta feina avançada.

Els valors de l'esport són indispensables per tal de construir una societat sana. L'esforç, la superació, la capacitat de treball, la generositat, l'autoconfiança i el nivell de compromís amb un projecte són uns valors que es poden ensenyar des de ben petits a través de la pràctica esportiva. A part, òbviament, de la cultura i la relació que establim amb els nostres cossos.

En una societat en què es magnifica l'estètica i els *likes* a cada segon, hauríem de començar a treballar quina és la relació que volem tenir amb aquesta manera de mostrar-nos al món. Exposar-nos constantment al judici dels altres i de com ens valoraran requereix molta energia i potser la necessitem per cultivar el nostre jardí interior.

¿Hem de mirar cap enfora contínuament o podem mantenir la identitat i la nostra privadesa sense ser uns *outsiders*? El sentit de pertinença quan formes part d'un equip és molt elevat i pots desenvolupar la teva individualitat sota el paraigua d'una minisocietat. Crec que és una bona manera de créixer.

Construir-se a un mateix és com fer un trencaclosques. Es van sumant experiències i vivències l'una darrere l'altra. La capacitat que tinguem de fer-les encaixar amb fluïdesa dins del nostre motlle particular determina-

rà el grau de salut i benestar de la nostra persona. Aquest és un procés infinit.

Ara enceto un camí nou en la meva vida. Treballo per a l'Uni Girona, on m'han donat l'oportunitat de ser la directora esportiva i responsable del projecte de base que hem creat conjuntament amb el Bàsquet Girona. Tinc una feina per a la qual no he estudiat, però em sento preparada per aprendre a fer-la. Ser permeable, flexible, treballadora, i estar disposada i amentent, em permetrà entendre el meu entorn i quines tasques haig d'executar. M'equivocaré, segur. Moltes vegades. I tant, millor! Serà una oportunitat per créixer.

He tingut una carrera esportiva d'èxit, sí. Si no, no m'hauríeu convidat avui, segurament. Però per a mi la qüestió no és tant el què, sinó com ho he fet. O quin discurs en faig.

Cada dia, cada dia ha de comptar!

Quan em llevo al matí, no estic gaire segura de què passarà aquell dia. Però m'aferro amb dents i ungles al moment que estic vivint. Enfoco amb estratègia, suo, batallo, rodolo, pateixo, penso, empenyo, estimo, respiro i gaudeixo. I així cada dia. Cada dia toca un partit. Us animo a tots a jugar a aquest joc. Exigiu-vos com si tinguéssiu un entrenador mirant-vos des de la perifèria de l'orella esquerra. Abraceu-vos com una companya suada i contenta ho faria després d'una victòria. Ploreu amb ràbia perquè no us ha sortit com esperàveu. Aixiqueu la copa, sí. Celebrem la vida i fem-ho junts, perquè el que està clar és que, amb un equip al costat, tot serà millor.

Moltes gràcies a tothom.



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

---

Edicions