



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Córrer per educar en valors

Treball de Final de Grau

Alumna: Clara Boix Frias

Tutora: Maria Rosa Buxarrais Estrada

Curs 2015-2016. Pedagogia



*“Les teves creences es converteixen en els teus pensaments,
els teus pensaments es converteixen en les teves paraules,
les teves paraules es converteixen en les teves accions,
les teves accions es converteixen en els teus hàbits,
els teus hàbits es converteixen en els teus valors,
els teus valors es converteixen en el teu destí”*

Mahatma Gandhi



A g r a ï m e n t s

Al papa, Josep Maria Boix i Masramon, que malgrat no haver pogut acompanyar-me en aquest projecte, el seu record, educació i estimació em conforten a cada passa, essent la millor herència i la força necessària per seguir avançant. Estic segura que l'omple l'orgull. Ets i seràs sempre present.

A Maria Rosa Buxarrais, que ha tutoritzat amb afecte, dedicació i excel·lència la realització d'aquest treball. Les seves aportacions, suggeriments i correccions han estat determinants a l'hora d'encaminar correctament la recerca.

A Judith Lloveras i Carlota Trias, un ferm puntal sempre infrangible. La seva amistat, afecte i suport constant suposen la dosi de coratge i energia necessària per afrontar qualsevol repte.

A la Mama i germans, Maria i Jep, per l'esforç i el recolzament mostrat.

Són també molt dignes d'esment Clàudia Soler, Albert Sánchez, Xavi Salort i Xandra Trias. La seva col·laboració positiva i desinteressada, juntament amb l'interès mostrat, han esdevingut definitoris al llarg del procés d'investigació i configuració dels respectius relats de vida.

Finalment, a Juan José González, el seu exemple d'humanitat i qualitat docent han servit d'element de referència al llarg del grau.

Les més sinceres gràcies a tots.



Í NDEX

PÀG

Resum / Abstract	3
1. Aportacions rebudes en el procés formatiu del grau	4
2. Treball segons la modalitat escollida	9
2.1 Introducció i justificació	9
2.2 Fonamentació teòrica	12
2.2.1 Valors i societat	13
2.2.1.1 Conceptualització del terme valor	13
2.2.1.2 Valors, actituds, normes i comportaments	14
2.2.1.3 Tipologies de valors i classificació	16
2.2.1.4 Prospecció de la situació actual: una crisi de valors global	18
2.2.2 Córrer per educar en valors	21
2.2.2.1 Valors susceptibles a ser exercitats a través de la pràctica esportiva de córrer	22
2.2.3 Els riscos de l'excés. Els antivalors	27
2.3 Metodologia de treball	29
2.3.1 Introducció	29
2.3.2 Orientacions metodològiques	29
2.3.3 Context d'investigació i destinataris	33
2.3.4 Objectius de la recerca	33
2.3.5 Hipòtesi de partida	33
2.3.6 Instruments i recollida d'informació	34
2.3.7 Anàlisi de dades	37
2.3.8 Descripció del procés seguit i cronograma	37
2.4 Descripció dels resultats	39
2.5 Conclusions generals	42



2.6 Referències bibliogràfiques	44
2.7 Índex de figures	47
2.8 Annexos	48
2.7.1 Preguntes conductores de les entrevistes	
2.7.2 Consentiment Informat dels informants	
2.7.3 Transcripció de les entrevistes	
2.7.4 Relats de vida de cada narrador	
2.7.5 Taula d'anàlisi i buidatge de dades	
2.7.6 Reportatge fotogràfic	
3. Avaluació i autoavaluació	48



Resum: Atenent a les aportacions de diversos experts, l'educació en valors constitueix actualment una important necessitat social a la qual convé oferir resposta. El propòsit d'aquesta investigació consisteix en analitzar quin és l'impacte de l'activitat esportiva de córrer en la construcció de l'escala de valors de les persones. Per mitjà d'una recerca teòrica en l'àmbit, complementada per quatre entrevistes fetes a corredors i les corresponents històries de vida, s'analitza qualitativament l'impacte que la pràctica de córrer ocasiona en les persones, les seva vida i la societat. L'anàlisi del marc teòric resalta el conjunt de possibilitats educatives del córrer pel que fa al desenvolupament de diversos valors, actituds i comportaments de la persona, així com també els riscos associats a una mala *praxis*. La part aplicada de l'estudi es vertebrada a partir de les entrevistes realitzades als quatre informats, juntament amb l'anàlisi corresponent de la informació recollida. La investigació conclou que l'activitat esportiva de córrer permet exercitar un conjunt de valors a la persona que la practica, contribuint d'aquesta manera a la millora individual i col·lectiva. Finalment, a partir d'aquesta recerca es volen promoure el conjunt de possibilitats d'educació en valors relacionades amb la pràctica de córrer.

Paraules clau: valors, córrer, educació en valors, esport i valors

Abstract: In response to input from several experts, values education is currently an important social need which should be addressed. The aim of this research is to analyze the impact made by the sport of running in the construction of people's values. By means of theoretical research in the field, complemented by the interviews made to four runners and its story life, the impact of running in people, people's life and society is qualitatively analyzed. The analysis of the theoretical framework highlights the whole educational possibilities of running as regards the development of various values, attitudes and person's behaviors, as well as the risks associated with its wrongdoing. The applied part of the study is structured based on four interviews with informed, along with the corresponding analysis of the information collected. The research concludes that the sport of running allows to exercise a set of values to the person who practices it, which leads to an individual and collective improvement. Finally, this research seeks to promote the set of possibilities offered by the sport of running when comes to values education.

Keywords: values, running, values education, sport and values



1. Aportacions rebudes en el procés formatiu del grau

És a través de l'el·laboració del present Treball de Final de Grau que apareix novament — i com és ja habitual al llarg d'aquest darrer any— un indicati palpable de que el recorregut formatiu com a alumna del Grau de Pedagogia a la Universitat de Barcelona s'atansa al desenllaç. Aquest fet però, no esdevé sinònim de final del camí, ja que la trajectòria formativa d'una persona pot estendre's al llarg de tota la seva vida. Així doncs, el termes més adients serien potser “punt d'encreuament” o “bifurcació”; un espai on el caminant abandona allò que li és habitual i conegut, un tram ja explorat per tal d'escollir quin és el pròxim sender a enfilar.

És moment doncs d'aventurar-se vers noves decisions i descobrir noves rutes. És moment de mirar endavant. Per fer-ho però, convé no menystenir les passes que hom ha seguit fins arribar a la posició actual. Analitzar les fites aconseguides amb l'objectiu d'avançar amb pas més ferm vers els esmentats nous reptes. Aturar-se uns instants a reflexionar de manera conscient sobre el camí recorregut pot ajudar a saber on s'és ara, així com també a esbrinar quina direcció es vol emprendre.

Tant és així, que les següents pàgines són destinades a la reflexió entorn de les aportacions rebudes al llarg del grau; un context idoni on configurar una síntesi que reculli els aspectes més destacables del propi procés formatiu, juntament amb la percepció global del mateix.

Prenent com a punt de partida el bagatge formatiu adquirit al llarg del grau, destaca el recopilatori del conjunt de coneixements i competències adquirides. Aquestes representen el fruit ufanós de les llavors sembrades i conreades amb paciència, perseverança i dedicació al llarg d'aquests quatre anys de carrera.

El conjunt d'aprenentatges adquirits i competències desenvolupades són extensibles tant a la vida personal com l'acadèmica; és a dir, el meu procés formatiu s'ha configurat a partir de la interacció dels esmentats àmbits, així com també de l'enriquiment recíproc entre aquests. D'aquesta manera, els coneixements obtinguts al llarg del grau han estat posats en pràctica en el si de la meua quotidianitat, al mateix temps que els fets derivats de la vida personal han pogut complementar la trajectòria acadèmica, tancant així un procés que es retro-alimenta.

Avançant ja vers la concreció dels aprenentatges i competències adquirides, destaca en primer lloc la **capacitat d'adaptació al canvi en la societat del coneixement**. Malgrat disposar d'uns



puntals sòlids que la sostenen, l'educació és un organisme viu i mòbil, ja que certes necessitats educatives resten estretament vinculades a la societat, el context o el temps, i per tant, també subjectes al seu canvi constant. A banda de les aportacions rebudes a mans del grau, l'assoliment personal de l'anterior competència s'ha vist també reforçat gràcies a la pròpia participació dins del Programa Èxit en qualitat d'Amiga Gran durant els darrers 4 anys. La oportunitat de dirigir un grup-classe m'ha atansat a la possibilitat de practicar *in-situ* la capacitat d'adaptació, tot basant-me i atenent necessitats i contextos canviants.

Aquesta interacció entre la teoria del grau i la posterior aplicació a la pràctica, al seu torn, ha representat un facilitador a l'hora de desenvolupar altres competències. El **desenvolupament d'una actitud innovadora en els processos educatius, formatius i professionals** ha esdevingut una competència fonamental a l'hora de cercar constantment vies dinàmiques d'optimització. És també digne d'esment una competència pròxima a l'anterior; la **capacitat de resolució de problemes educatius**. Aquesta ha estat tractada de manera especialment transversal al llarg de tot el grau, ja que, juntament amb els continguts teòrics de determinades assignatures (e.g: Mediació i conflicte), són múltiples i diverses les situacions viscudes que m'han permès exercitar la competència en qüestió des d'una perspectiva multicultural i complexa.

En referència a aquelles competències més relacionades amb aspectes metodològics, considero oportú remarcar la **capacitat de treball en equip**. Són pràcticament in comptables les ocasions en les quals la metodologia arrel d'aprenentatge ha consistit en potenciar l'aprenentatge col·laboratiu i del treball grupal. Malgrat les meves reticències inicials —motivades per un caràcter rígid, unes idees sovint estàtiques i certa tirada a l'individualisme—, la necessitat d'interacció amb els altres components del grup m'ha permès deixar enrere maneres de pensar sovint excessivament inamovibles i tenyides d'excessiva subjectivitat. Aquestes han estat substituïdes pel contrast del propi criteri amb el dels altres i la interacció d'opinions, procés que m'ha ensenyat a saber participar —de manera cada vegada més adient— en un projecte comú, tot vencent les discrepàncies, adaptant-me a diferents maneres de treballar i procurant deixar espai als altres.

En addició, l'assoliment dels anteriors reptes ha representat també una notòria millora d'aquelles competències relacionades amb la pròpia **capacitat comunicativa**. Ha estat a través de freqüents activitats com ara exposicions orals, presentacions grupals o activitats d'interacció amb la resta de companys/es que he pogut exercitar amb constància habilitats comunicatives tals com ara la seguretat, la fluïdesa, el llenguatge no verbal, etc. Més enllà encara, són igualment destacables els



aprenentatges relacionats amb la correcta estructuració de les idees i en la seva posterior transformació en missatges comprensibles i aptes per ser transmesos correctament.

Finalment, una darrera competència que vertebra i catalitza la resta ja esmentades: la **capacitat d'aprenentatge i responsabilitat**. Aquesta és constituïda a partir del conglomerat format per la capacitat d'anàlisi, síntesi, configuració de visions globals, aplicació dels coneixements a la pràctica, capacitat de prendre decisions i d'adaptació a noves situacions.

L'anterior recopilatori sintètic de les principals competències assolides podria ser doncs —i malgrat els matisos— englobat dins d'una mateixa òptica de caire més acadèmic. Altrament però, considero imprescindible fer digne esment d'aquell bloc competencial que aglutina coneixements i progressos des d'una vessant més personal. Aquests, es troben cenyidament relacionats amb el meu creixement personal i desenvolupament com a persona humana al llarg d'aquesta etapa universitària.

Paral·lelament al desenvolupament acadèmic, aquests anys com a alumna del grau de pedagogia han representat també una etapa d'essencial evolució personal, així com també una fita més en el creixement i la configuració de la pròpia personalitat i caràcter. Ha estat doncs al llarg d'aquesta etapa de transició entre l'adolescència i la vida adulta on competències ofertes pel grau han esdevingut de gran utilitat. Al mirar enrere i valorar aquest recorregut des d'un angle amb major perspectiva sóc capaç d'afirmar que —de manera progressiva i sovint, fins i tot, sense adonar-me'n— he avançat en l'assoliment de les competències recollides sota el terme genèric de **compromís ètic**.

En primer lloc, les aportacions més significatives rebudes al llarg del procés formatiu es relacionen amb la vessant axiològica, aquelles competències relacionades amb **els valors i el compromís ètic**. Malgrat haver cursat assignatures dedicades exclusivament a l'educació en valors, ha estat potser d'una manera més subtil que he pogut progressar en el procés de configuració i solidificació del propi codi axiològic. En altres paraules, no ha estat únicament a través d'una acció o assignatura concreta que m'ha estat possible estructurar, aclarir i consolidar els valors que em vertebraven. *“Fent i desfent aprèn l'aprenent”*; tal com diu el refrany doncs, han estat un conjunt d'aprenentatges simples i quotidians —juntament amb persones extraordinàries— els que m'han ofert el full de ruta adequat per seguir confeccionant amb constància una escala de valors cada dia més de ferma, íntegra, digne i sòlida.



Seguidament, aquelles competències que es relacionen amb la **capacitat crítica**. Prèviament a l'etapa universitària, no havia trobat un espai on exposar les meves opinions i pensaments de manera oberta i enriquidora; no havia gaudit d'un mitjà on discutir i debatre sobre els temes tractats. Donada la meva naturalesa racional i reflexiva, aquesta mancança havia representat durant llarg temps un nucli de frustració i dificultats comunicatives, ja fos amb els altres com amb mi mateixa. L'entorn del grau ha representat doncs un punt d'inflexió, ja que a través de classes, debats i la interacció —tant amb companys com professors/es— he pogut accedir als estímuls necessaris per treballar la pròpia capacitat crítica i autocrítica. Aquest fet, ha propiciat l'enfortiment d'un criteri personal més consistent i, al seu torn, ha permès també augmentar significativament el grau de coherència en relació a les pròpies concepcions ideològiques.

Arribats a aquest punt, han estat ja diverses les vegades que he fet esment d'aquells mitjans que m'han ajudat a assolir les competències concretades al llarg dels paràgrafs anteriors. Tant és així, que considero oportú especificar i destacar el conjunt d'assignatures que han deixat una petja profunda al llarg del meu procés formatiu al llarg del grau, les mateixes que han marcat la diferència.

Aquest recull s'inicia amb l'assignatura **Orientació i Gènere**, cursada al llarg del tercer any del grau. Els continguts tractats en la mateixa han afavorit l'exercitació de la meua capacitat per conèixer i criticar reflexivament la realitat en relació a aspectes de gènere, aprenent també a detectar els subtils camuflatges que escuden i legitimen les desigualtats dins la societat actual. Altrament, destaca també la presa de consciència pel que fa a la vasta extensió i diversitat d'àmbits contaminats per les desigualtats, procés útil a l'hora d'evitar caure en l'error de pensar que afecten exclusivament al col·lectiu femení.

Així doncs, a través d'aquesta assignatura he pogut recopilar les eines bàsiques que em permetin abordar un afer tant essencial com és la igualtat de gènere, tot intentant encaminar el progrés vers una societat on les persones siguin tractades de manera més justa i igualitària en qualsevol dels àmbits —familiar, parella, laboral, amistats, etc.—

A continuació i com no pot ser d'altre manera donada la temàtica del treball escollida, l'assignatura d'**axiologia i educació en valors**. L'aprofitament d'aquesta ha estat molt enriquidor, tant a nivell personal com acadèmic, ja que m'ha permès ser particip de l'amplitud i diversitat de metodologies i estratègies que hom pot utilitzar a l'hora de tractar un tema tant essencial dins la



societat com representa l'educació moral. En addició, he pogut créixer en valors gràcies a les actituds i l'exemple altament instructiu ofert pel professor, que ha esdevingut per a mi un element de referència en la matèria.

La darrera assignatura a destacar correspon a la d'**Entorns, Processos i Recursos Tecnològics d'Aprenentatge**, cursada al llarg del primer semestre del quart any del grau. Els continguts d'aquesta han estat especialment atractius, ja que la vinculació i incorporació de les TIC ha resultat un incentiu i una nova via d'exploració enfocada a un ventall molt ampli de noves possibilitats. Segons el meu entendre, és potser fins i tot més destacable la metodologia emprada al llarg del trimestre. Aquesta ha defugit les classes magistrals, tot prioritant l'aprenentatge col·laboratiu, però sense descuidar l'autonomia personal d'aprenentatge. En darrer lloc, la l'esmentada metodologia m'ha cridat especialment l'atenció, ja que al ser diferent va desvetllar el meu interès des de bon principi. Aquesta diferència m'ha resultat també molt útil per tal de contrastar diferents metodologies, amb la intenció d'elaborar un propi conglomerat a partir de les parts més positives de les mateixes.

En darrer lloc, l'assignatura de **Pedagogia Internacional** ha suposat la porta d'entrada a una visió pedagògica d'enfocament global, fet que m'ha permès establir un seguit de comparatives entre diversos sistemes educatius mundials i reflexionar entorn als mateixos.

Arribant ja a les acaballes, m'agradaria afegir algunes reflexions que ajudin a cloure degudament la síntesi de del bagatge formatiu fet durant les pàgines anteriors.

L'anterior resum competencial evidencia de manera més acurada els assoliments fets durant el grau, però aquests poden ser englobats en un de genèric: **la capacitat de ser competent dins del meu camp d'actuació**, però sense perdre de vista ni oblidar la humanitat, la integritat ni els valors que estructuraven la meva persona. Una fita abastada gràcies a les eines recollides al llarg d'aquests anys; els fruits ofenosos d'unes llavors sembrades i conreades amb paciència dia rere dia.

No obstant això, el camí no s'acaba aquí, caldrà seguir sortejant sempre els obstacles i entrebancs per tal de seguir avançant i no deixar mai d'aprendre; procurant fer-ho des d'una òptica humil i treballant la capacitat d'autoconeixement. Serà precisament aquesta la que m'atansi al desenvolupament, ja sigui personal o professional, essent capaç així de reconèixer les meves limitacions i potenciar les virtuts.



2. Treball segons la modalitat escollida

2.1 Introducció

Incertesa, soledat, estrès, consum compulsiu, manipulació de masses, manca de criteri propi, gregarisme i dogmatisme, violència en augment, conflictes bèl·lics, desastre ecològic, diner i poder divinitzats, obsessió per a la imatge, generació continua de necessitats que perpetuïn el consumisme a través de la insatisfacció...

L'enumeració anterior constitueix una fugaç pinzellada de la problemàtica que embolcalla el món en el qual vivim. Si hom mira al seu voltant, no serà difícil topar-se freqüentment amb les manifestacions i conseqüències d'aquest conjunt de factors. Les mateixes que minen diàriament la convivència civilitzada entre les persones humanes. I és que en paraules de Sylvia Ubal (2011), "En los últimos años estamos haciendo frente a la falta de valores en la sociedad y en las relaciones humanas. Estas conductas son antisociales y deshumanizadas pero desafortunadamente están instaladas en nuestra sociedad como patrón común."

Així doncs, l'arrel i el detonant de la dificultosa configuració mundial actual rau en una profunda crisi de valors, de la qual— i com és natural— les relacions humanes en resulten profundament ressentides i perjudicades. Estem en mig d'una societat desorientada que navega a la deriva, mancada d'elements de referència i valors que la vertebrin i la consolidin.

Dins d'aquest context i com a punt de partida, esdevé de vital rellevància aprofundir en el concepte de valor. Buxarrais (1997) defineix el terme com "allò propi de l'ésser humà, que fa que tinguem determinades actituds vers la vida i ens comportem d'una manera concreta. Un valor constitueix el motor i la guia de la nostra conducta i és un filtre per a les nostres percepcions i concepcions del món."

Atenent a l'anterior definició, resta evidenciada la rellevància de l'educació en valors com a mitjà de canvi social que permeti revertir progressivament el procés de deshumanització que avança a passes agegantades. Per altra banda i encara més enllà, l'educació moral pot representar el mitjà idoni per prevenir els conflictes ètics i morals que protagonitzen el nostre dia a dia. "L'educació en valors més que solucionar problemes socials, els pot prevenir. La xenofòbia, el racisme, la corrupció i d'altres contravalors són el resultat d'una manca d'educació en valors ètics." (Buxarrais, 1997)



La necessitat és doncs clara. Cal afavorir la humanització; cercar noves pràctiques i mitjans eficaços que permetin oferir resposta a les necessitats actuals d'educació en valors, amb l'objectiu d'encaminar aquell canvi que atansi a una configuració social més justa, pacífica i igualitària. És essencial no desertar davant la problemàtica. “Podem fer accions dins la nostra vida quotidiana per tal de millorar les relacions humanes entre tots nosaltres; cada gra de sorra compta.” (Ubal, 2011)

Així mateix, és estrictament necessari mantenir en el punt de mira una solució on l'educació moral jugui un paper protagonista, ja que d'altra banda, aquelles solucions tècniques que contemplin valors ètics esdevindran infructuoses (Grossoni, 2013). Malgrat això i a efectes pràctics, quines podrien ser les esmentades solucions?

El present treball vol aprofundir en una de les possibles vies que ofereixi resposta al conjunt de necessitats plantejades: córrer per educar en valors. Analitzar de quina manera pot ajudar la pràctica esportiva de córrer en el procés de creixement moral, atenent a les seves múltiples vessants i possibilitats. En addició, pretén també explorar quins són els principals valors que es desprenen d'aquesta pràctica —tot passant per la manera com són exercitats— fins arribar a l'anàlisi de l'impacte que aquests poden ocasionar en les persones i la societat.

I és que “l'esport conté unes innegables possibilitats formatives, atès que constitueix una escola de valors importantíssims per a la vida, virtuts que es poden traslladar a d'altres àmbits existencials.” (Turró, G. 2011:264)

Justificació de l'elecció de la temàtica. Perspectiva i interès personal en el tema

Per altra banda, i havent introduït la problemàtica que serà tractada al llarg del treball, considero també imprescindible abordar l'ampli ventall de motius que justifiquen el meu interès en el tema. Aquelles motivacions i fets que han esdevingut el detonant a l'hora de prioritzar aquesta temàtica davant les múltiples alternatives inicials, així com també la meua vinculació amb la mateixa.

Inicialment, hom podria pensar que aquesta passió per l'activitat esportiva de córrer és fruit de molts anys de pràctica o que possiblement es relaciona amb la continuïtat d'alguna activitat física extraescolar. D'altres potser, aventurarien que es tracta d'una afició passatgera motivada per l'actual i engrescadora crescuda del fenomen conegut com *running lifestyle*, tant de moda aquests darreres



temps. Tanmateix, cap dels motius anteriors s'ajusten als que edifiquen la meva estimació vers l'activitat de córrer.

Per tal d'explicar-los, convé retrocedir un parell anys, concretament a l'1 de març de 2014. Va ser a aquesta data on va tenir lloc el succés que, fins a data d'avui, més profundament ha marcat la meva trajectòria vital: la mort del meu pare a causa d'un càncer terminal.

Ell, havia ja combatut el càncer amb anterioritat durant dos anys, de manera admirable. Posteriorment, quan el diagnòstic era que l'havia superat de manera satisfactòria, un TAC de seguiment va revelar que el càncer no només havia rebrotat, sinó que també s'havia escampat pels ossos esdevenint terminal.

La sacsejada que aquesta funesta notícia va ocasionar a la família va ser immensa. El meu món de la manera que fins llavors m'era conegut va quedar trasbalsat de dalt a baix, havent d'afrontar situacions límit. La complexitat de la situació es va veure agreujada degut a la distància geogràfica, ja que sóc de Banyoles però estava cursant el segon curs del grau a Barcelona. Tot va canviar.

A banda d'això i com és natural, l'impacte emocional va ser devastador. La quantitat de nous sentiments i emocions que vaig haver d'afrontar a marxes forçades esdevingué aclaparadora. El dolor associat al procés de veure el seu patiment als hospitals i testimoniar com el càncer s'enduia implacable les seves forces fou tant immens que se'm fa impossible fer-li justícia a través d'aquestes ratlles.

Va ser doncs en aquest moment d'extrema dificultat on l'activitat de córrer entrà en l'equació. Per ser honesta, he d'afegir que no sé del cert quin va ser el motiu particular que em va impulsar a començar des de bell nou; mai havia estat una corredora regular ni m'havia interessat per aquesta pràctica esportiva.

Havent reflexionat ja diverses vegades al voltant d'aquest afer, he arribat a la conclusió que no va ser un factor aïllat, sinó un ampli conglomerat. La frustració acumulada i les hores d'hospital — juntament amb l'angoixa i el malestar— estaven fent presa de mi, i sense pensar-ho gaire, d'una manera quasi instintiva, vaig refugiar-me en unes bambes de córrer i la ruta que voreja l'estany de Banyoles. Vaig aguantar només 12 minuts corrent, però l'alleugeriment immediat que m'aportà aquesta pràctica era tant significatiu que aviat es va convertir en un hàbit. Recordo que m'enduia les bambes per aprofitar i anar a córrer durant les hores mortes, entre els torns per acompanyar el pare a l'hospital que havíem organitzat amb els germans i la mare.



Els dies van anar passant, i fins i tot després de la mort del pare, no vaig deixar de córrer. El que el principi només era un mitjà per extreure la ràbia i la frustració—perseguint l'alleugeriment momentani—, es va convertir en una pràctica profundament arrelada. Un repte que m'ha impulsat a afrontar la vida amb coratge i determinació, procurant defugir el victimisme i l'auto-planyença, tal com el pare em va ensenyar durant tants anys. Un mitjà de guarició personal, aprenentatge constant i superació. El 13 de Març de 2016 participo com a debutant a la Zurich Marató de Barcelona. 42,195 Km que simbolitzen una marató d'aprenentatges, valors i creixement personal.

Segurament, si abans de viure aquesta experiència algú m'hagués narrat una situació similar, el meu caràcter racional i escèptic haurien posat en entredit molts aspectes. Progressivament però, he anat descobrint de primera mà les infinites possibilitats que aquesta pràctica esportiva ofereix, especialment en l'àmbit de l'educació en valors i hàbits.

Reprenent doncs l'interrogant inicial, l'element principal que vertebra la meva motivació i justifica l'elecció d'aquesta temàtica és la possibilitat d'explorar més a fons les possibilitats de la pràctica de córrer com a mitjà d'educació en valors humans. Aprofundir en la manera com aquesta activitat esportiva pot contribuir a l'edificació i consolidació d'escales de valors sòlides i resistents en cada persona, aptes per afrontar la casuística i problemàtica ja esmentada al l'inici del present apartat.

2.2 Fonamentació teòrica

Els continguts que estructuraven la fonamentació teòrica del treball se segmenten en tres apartats principals. El primer vol representar una aproximació al concepte de valor, juntament amb l'anàlisi de la situació actual en relació al paper que tant els valors humans com l'educació moral ostenten dins l'actual societat. El segon apartat se centra en analitzar l'estreta relació que té l'activitat de córrer amb la tasca d'exercitació dels propis valors, atorgant especial èmfasi a l'especificació de quins són aquells susceptibles a ser treballats per mitjà d'aquesta pràctica esportiva.

Finalment, s'aborden el conglomerat d'aspectes vinculats amb els riscos associats la *mala praxis* i a les conseqüències que deriven d'aquesta.



2.2.1 Valors i societat

2.2.1.1 Conceptualització del terme valor

S'atribueix a Wilbur M. Urban (1906 citat a Collado, 2005:43) la primera utilització del concepte axiologia en la seva obra *Naturaleza y Leyes de la valoración* per fer referència a aquella part dels estudis filosòfics que se centra la realització d'un anàlisi reflexiu i racional dels objectes de valor. L'axiologia presenta per objectiu principal l'anàlisi d'allò que respon als termes valor i «desvalor», atorgant especial èmfasi als plans ètics i morals, tot atenent també a l'estructuració jeràrquica dels valors concrets. (Collado, 2005)

Altrament, segons la veu de Collado i Torregrosa i Lee (2000), són Shalom Schwartz, Scheler i Hartmann els principals autors responsables de la revitalització de l'estudi dels valors, ja que van perseguir l'objectiu de desenvolupar una teoria general sobre els valors prenent els treballs de Milton Rokeach com a punt de partida.

Seguint el procés de concreció i definició del concepte, els prestigiosos estudis en el camp dels valors realitzats per Rokeach (1973 citat a Gutiérrez Sanmartín, 1998:102) porten a l'autor a definir el terme com “una creencia duradera en que un modo de conducta o estado final de existencia es personal y socialmente preferible a un opuesto modo de conducta o estado final de existencia.”

Per altra banda, Schwartz (1996 citat a Torregrosa i Lee, 2000:73) defineix els valors com aquells “objetivos transituacionales deseables, que varían en importancia y que sirven como principios de guía en la vida de las personas.”

Més enllà encara, Gutiérrez Sanmartín (2003 citat a Torres 2011:5) considera els valors com a “conceptos o creencias sobre estados finales o conductas deseables que trascienden situaciones concretas, guian la selección o evaluación de la conducta y los eventos, y están ordenados por su importancia relativa. ”

Finalment, és Buxarrais (2014) qui defineix el terme valor com “allò propi de l'ésser humà, que fa que tinguem determinades actituds vers la vida i ens comportem d'una manera concreta. Un valor constitueix el motor i la guia de la nostra conducta i és un filtre per a les nostres percepcions i concepcions del món.”

Tal i com denota Castellagué (2008 citat a Torres 2011:7), l'anterior repàs focalitzat en les veus dels diferents autors posa de manifest la gran diversitat de definicions existents, i per tant, la



necessitat de destacar-ne els aspectes més rellevants, establint així un denominador comú entre les diverses definicions cercades.

Així mateix doncs, autors com Schwartz (1996 citat a Torregrosa i Lee, 2000), Lucini (1992 citat a Prat i Soler, 2003), Bolívar (1992 citat a Prat i Soler, 2003) i Puig (citat a Carranza i Mora, 2003) emfatitzen unànimement en els aspectes concretats a continuació a l'hora de definir el terme valor.

En primer lloc, els mencionats autors destaquen que els valors són principis normatius, estructures i creences que—provenint de l'experiència—s'adquireixen des de la voluntat i sorgeixen en el percebre. Per altra banda, estableixen els valors com a auto-concepcions; és a dir, imatges i creences que l'individu té de si mateix, juntament també amb les dels altres i de la resta del món, totes elles integrades en l'estructura de coneixement. En darrer lloc, els autors coincideixen en remarcar la funció reguladora dels valors, ja que són aquests els que orienten i guien el comportament individual i la vida de les persones, fet que els converteix en quelcom cercat i desitjat per les mateixes. Tant és així, que són el motor que genera les capacitats per reaccionar emocionalment a través de la vivència de les actituds i del compliment de manera conscient d'unes normes establertes.

2.2.1.2 Valors, actituds, normes i comportaments

Havent aprofundit en la conceptualització, diferenciacions i significat del terme valor, en paraules de Torregrosa i Lee (2000) “conviene establecer una distinción clara entre los valores y otros tipos de variables psicológicas, en especial las actitudes” (p.75). Això permetrà matissar les diferències existents al torn dels conceptes valors, actituds, normes i comportaments, fet que permetrà per altra banda entendre millor el concepte d'estudi: els valors.

Autors com Prat i Soler (2003), Collado (2005) i Carranza i Mora (2003) coincideixen a l'hora d'afirmar que els valors ostenten la posició més elevada en el sí de l'estructura cognitiva, afegint que són aquests els conceptes més generals que constitueixen un principi normatiu regulador de les persones en qualsevol moment i situació.

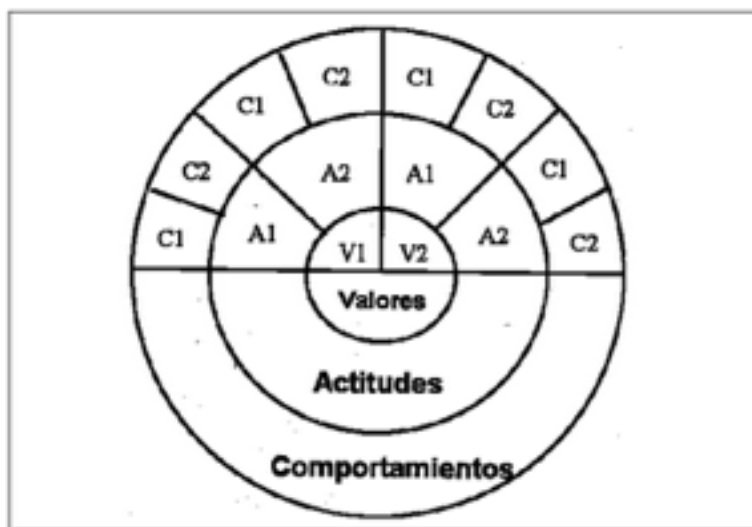
Les discrepàncies apareixen a l'hora de determinar les relacions i l'organització establerta entre les actituds els valors i els comportaments. Per una banda, Lee i Whitehead (2000 citat a Sánchez-Oliva et al. 2012) postulen que les creences són originades en posterioritat als valors, i que per tant, un mateix valor pot ser el detonant de diferents creences, totes elles definitives d'allò que hom



concep com correcte o incorrecte. Afegeixen que aquestes creences es tradueixen en actituds, de naturalesa més o menys positiva en funció dels processos anteriors.

Per altra banda, són autors com ara Prat i Soler (2003) i Collado (2005) que afirmen que un valor determinat es pot concretar en múltiples actituds i normes i que són els valors els que resten integrats en les creences.

A la figura 1 es representen les relacions i l'organització establerta entre les actituds, els valors i



els comportaments segons el criteri defensat per Torregrosa i Lee (2000). Tal i com s'observa al gràfic, els valors (V1) ostenten la posició central en la jerarquia, al mateix temps que poden ser relacionats amb més d'una actitud (A1 i A2). Finalment, les actituds poden vincular-se a comportaments diferenciats (C1 i C2).

Figura 1: **Organització dels valors, les actituds i els comportaments** (Torregrosa i Lee, 2000:75)

La diferència existent entre actituds i valors és també explicada pels mateixos autors els quals afegeixen que les actituds resten subjectes a l'especificitat de les situacions i poden ser tant positives com negatives. Els valors en canvi son sempre concebuts com a positius per a la persona que n'és posseïdora.

Des d'un altra front, els conceptes són explicats separatament per Carranza i Mora (2003), però els autors no estableixen un ordre o jerarquia entorn al concepte valor. Defineixen les actituds com “una tendència a comportarse de una forma consistente y persistente ante determinadas situaciones, objetos, hechos o personas” (p.18) ; el concepte norma és definit com “una regla de conducta que han de respetar las personas en determinadas situaciones” (p.18)

En darrer lloc, són Prat i Soler (2003) qui realitzen una aportació orientada a concloure amb les esmentades dicotomies, tot ubicant els valors a un nivell superior a les actituds i afegint que és en aquestes darreres on els valors es posen de manifest. Afegeixen també que, degut al seu caràcter



abstracte, els valors no poden ser observats ni avaluats; per tant, allò realment constatable són les múltiples i diverses actituds i normes que progressivament els conformen.

Aquestes afirmacions resten sintetitzades a la figura 2 on s'aclareixen els matisos definitoris de cada concepte.

VALORS	ACTITUDS	NORMES
Ideals abstractes que representen creences.	Predisposicions o tendències per a l'acció.	Regles o pautes de conducta.
Projectes ideals (individual/social) de comportar-se i existir.	Caràcter relativament estable.	No sempre es formulen explícitament.
Creences de llarga durada.	Poden modificar-se i, en conseqüència, són educables i poden ser apreses.	Poden ser subjectives o externes.
Metes amb valor per si mateix i independents del subjecte que les valora.	Components de les actituds: afectiu, cognitiu i comportamental.	S'aprenen i s'integren de manera vivencial i a través de la reflexió.

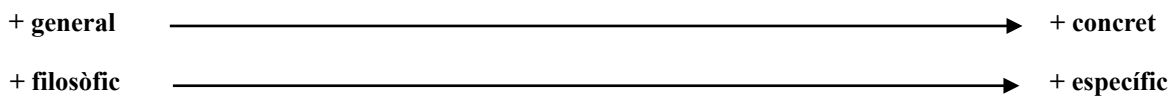


Figura 2: Relacions entre valors, actituds i normes (Prat i Soler, 2003:32)

2.2.1.3 Tipologies de valors i classificació

Després d'haver aprofundit en el concepte valor—passant per les seves definicions, característiques i havent indagat en la dicotomia entre conceptes semblants— el següent apartat passarà d'un enfocament general en el qual es parli dels valors culturals i socials, a un anàlisi més profund que condueixi al conjunt de valors que s'apliquen a l'àmbit esportiu.

Prenent com a punt de partida la classificació establerta per Alastrué (2011), es poden distingir tres tipus de valors en funció de l'entorn en el qual resten immersos. L'autor justifica la necessitat d'aquesta classificació remarcant la localització de la pràctica esportiva de base en el sí d'una societat que gaudeix de la seva idiosincràsia i, per tant, “dels seus propis valors que condicionen la visió que es té de l'esport i de les diferents situacions que s'hi viuen” (p. 21). Emfatitza en aquest aspecte afegint que “l'esport en si mateix també és un univers amb uns valors particulars, que en molts casos compartiran criteris amb la societat en què es practica.” (p.22)



D'aquesta manera, l'esmentada classificació de l'autor situa en primer lloc els valors socioculturals, entesos com aquells que s'aprenen per mitjà dels valors dominants en el grup al qual hom pertany, juntament amb el conjunt d'experiències individuals. Més enllà d'aquesta definició, Alastrué (2011) afegeix que convé tenir en compte que “no totes les societats, cultures o comunitats comparteixen els mateixos valors” (p.23) i per tant, el que per a uns pot ser una manera correcta de fer les coses, per a altres persones pot representar un senyal de mala educació o manca de consideració. La rellevància que l'autor atorga a aquest fenomen es relaciona directament amb l'actual pluriculturalisme, ja que “diàriament, fins i tot quan fem esport, interactuem amb persones que apliquen una escala de valors que pot diferir significativament de la nostra” (p.24).

El segon tipus de valors figurants a la classificació d'Alastrué (2011) correspon als valors personals; aquells configurats al llarg del procés de desenvolupament de la persona a partir de la influència i els estímuls rebuts del seu entorn, juntament amb la connexió directe amb el procés d'edificació del caràcter i la personalitat.

El darrer grup en la classificació establerta per l'autor és constituït pels valors esportius. Són definits com aquells valors que, malgrat presentar diferències en funció de la disciplina esportiva o la trajectòria històrica de cada esport, són compartits per la comunitat que du a terme una pràctica esportiva determinada.

Més enllà encara, un gran nombre d'investigadors de diferents disciplines—psicologia, sociologia i ciències de l'educació— han desenvolupat diversos models o categories de valors excitats a partir de la pràctica esportiva.

A la figura 3 es presenta el model proposat per Frost i Sims (1974 citat a Alastrué, 2011) a partir de les discussions tingudes amb la comunitat científica.

Dimensió general	Justícia i honestat	Comportament ètic
	Autosacrifici	Autocontrol
	Lleialtat	Humilitat
	Respecte als altres	Perfecció en l'execució
	Respecte a les diferents cultures	Veritat
	Joc net	Intercanvi cultural
	Eliminació dels prejudicis	Autorealització màxima
	Amistat internacional	



Dimensió psicosocial	Gaudi i diversió Autoestima i autorespecte Respecte als punts de vista diferents Respecte als adversaris Control emocional i autodisciplina Joc amb els límits propis Tolerància i paciència Lideratge i responsabilitat	Lleialtat i integritat Honestedat i esportivitat Valor Respecte a les decisions arbitrals Determinació Autorealització Salut i benestar físic Amistat, empatia i cooperació
Esport recreatiu i a l'aire lliure	Ús creatiu del temps lliure Estètica Gaudi i satisfacció personal Participació familiar Evasió emocional Participació no competitiva Autodisciplina i autorespecte Benestar físic i psicològic Comunicació Lideratge Promoció i l'assoliment i l'experiència	Iniciativa i originalitat Reconeixement personal Independència Interessos vocacionals Nous desafiaments constants Assoliment personal i autorealització Respecte per la natura Control emocional i responsabilitat Comprensió d'un mateix i dels altres Lleialtat al grup Relaxació

Figura 3: Valors segons la recopilació de Frost i Sims (Alastrué, 2011:28)

2.2.1.4 Prospecció de la situació actual: una crisi de valors global

És a aquest punt on, havent aclarit la conceptualització i classificació del terme valor, esdevé representatiu realitzar un fugaç anàlisi de la situació de l'objecte d'estudi—els valors— en el sí de la societat actual, així com també la seva evolució al llarg de les darreres dècades.

A l'hora d'abordar l'esmentada temàtica s'ha manifestat Valdomir (2009) afegint una premissa inicial. L'autora remarca que no totes les persones que habiten actualment el planeta Terra es comporten de la mateixa manera, i que per tant, convé tenir en compte que les aportacions fetes en aquest àmbit es refereixen a tendències majoritàries, també diferents en funció de les diverses localitzacions geogràfiques.

En el seu estudi centrat en la crisi dels valors morals i ètics de la societat actual, Valdomir (2009) estableix la postmodernitat — ubicada als anys 70 del passat segle XX— com l'etapa en la qual “los grandes principios éticos y morales de la modernidad dejan de ser universales” (p.3). Afegeix que és també en aquest moment quan l'home postmodern comença a percebre el projecte impulsat per la modernitat com a excessivament ardu, fet que l'impulsa a refusar-lo i a perdre la confiança en el conjunt de projectes de transformació de la societat. S'abandonen llavors els ideals i s'opta per la *cultura del jo*. Aquesta configura el model d'home narcisista, venerador d'ell mateix i



del diner, així com també centra els esforços en la realització personal. “Los principios éticos y morales de la modernidad dejan de ser universales” (Valdomir, 2009:4)

Dins d'aquest front, és la mateixa autora que atorga especial rellevància a l'augment de protagonisme dels mitjans de la comunicació en els nostres dies i a la influència d'aquests en la pèrdua d'una visió unitària del món. Els *mass media* ofereixen de manera imprudent i tergiversada “diferentes perspectivas que generan la caída de una visión unitaria del mundo, de su historia y sus valores; lo que lleva a buscar la libertad en hacer la voluntad de uno mismo sin respetar los derechos del otro.” (p.5)

Així doncs, les conseqüències de l'actual crisi de valors es palpen a tots els col·lectius però especialment en la joventut, que es veu arrossegada a l'aïllament i la desorientació, fet que al seu torn i en l'intent de diferenciar-se, els impulsa a transgredir i menysprear les normes socials, tot exigint a través de la violència allò que ells conceben com la seva pròpia veritat i els seus drets (Valdomir, 2009).

Seguint aquesta línia, Bautista (2012) recorre al reconeixement de la violència com a problema de salut pública que la Organització Mundial de la Salut va fer l'any 2006. És en aquest on es reconeix la complexitat de la problemàtica vinculada a la violència, ja que integra diversos factors com ara biològics, socials, econòmics, polítics i familiars, entre altres.

Per altra banda, destaquen les aportacions de Fromm (1992 citat a Morales, 2010) relacionades amb l'esmentada situació de desorientació vital dels individus. L'autor relaciona la crisi de valors amb la gravetat de la crisi d'identitat present en la societat post moderna, orientada a posseir i en la qual es prioritzen els bens materials davant de les persones humanes. L'autor qualifica com agreujant el model econòmic establert a partir de la època industrial que propaga la producció il·limitada, la llibertat absoluta i la felicitat sense restriccions, justificant que “ estos rasgos engendrados por el sistema económico enferman al individuo y a la sociedad, lo cual se manifiesta en el individualismo y el consumismo.” (Morales, 2010:2)

Un altre front important dins d'aquesta crisi de valors és “el predominio de la actividad cerebral y el poco desarrollo de las emociones” (Morales, 2010:2). L'autora atribueix i relaciona aquesta carència amb l'enorme afluència d'informació amb la qual hom compta actualment a través dels anteriorment mencionats mitjans de comunicació. Aquests, juntament amb els progressos tecnològics, no són qualificats com a negatius, ja que la seva perillositat rau l'ús erroni dels



mateixos; la manca de criteri i reflexió entorn dels massius estímuls i dades rebudes constantment per les persones. Bautista (2012) afegeix que són les precisament les noves tecnologies —juntament amb els sistemes de telecomunicacions— les que actuen com a mitjans difusors dels estereotips de la cultura moderna i postmoderna, enfocats bàsicament a “una sociedad mercantilista y de consumo diseñado, establecido y promovido por las grandes empresas” (p.101). Aquests nous patrons, assimilats principalment per les noves generacions, representen una ruptura o modificació de la cultura i valors tradicionals.

Valdomir (2009) tracta també aquest aspecte afegint que la societat es troba immersa en una situació en la qual el passat, l'experiència i els valors admesos que en deriven són desacreditats i menystinguts, fet que condueix a l'home postmodern a obeir judicis múltiples i contradictoris entre si. “El Postmoderno no se aferra a nada, no tiene certezas absolutas, nada le sorprende, sus opiniones pueden modificarse de un momento a otro y hay una pérdida de la preocupación por la realización colectiva, importando solamente la obtención de logros personales.” (Valdomir, 2009:3)

Frankl (1946 citat a Morales, 2010) atribueix l'anterior situació de desorientació i buit existencial a la doble pèrdua afrontada per les persones. Per una banda, el distanciament de determinats instints animals bàsics que li aportaven seguretat i per l'altre, l'allunyament de les seves tradicions. “ Carece pues de un instinto que le diga lo que ha de hacer y no tiene ya tradiciones que le indiquen lo que debe hacer; en ocasiones no sabe ni siquiera lo que les gustaría hacer.” (Morales, 2010:3)

De hecho, la crisis de valores que vivimos en nuestros días se manifiesta en todos los aspectos de la vida humana: en el modo de hablar, de relacionarse con los demás, en la forma en que se quiere acumular todo, ya sean posesiones materiales, información o hasta gente, y también en el ambiente laboral. Sin embargo, el ser humano entre más tiene, más vacío se siente, ya que el consumismo exagerado lo aleja de los valores y principios que son la base de su existencia (Morales, 2010:4).

Una altra òptica aportada per Gómez (2009) afirma que en comptes d'una crisi de valors— entesa com el procés de desaparició o degradació— s'està assistint a una “mutación acelerada y profunda de los valores dominantes” (p.5). Segons l'autor, el cànon que estableix la distinció entre cultures és la manera com aquestes jerarquitzen, articulen i practiquen els seus valors, i no pas entre les diferències existents entre els valors de cadascuna.



Hoy están en alza, por ejemplo, los valores afectivos y estéticos, el cuidado del cuerpo, la tolerancia, la preocupación por la naturaleza o por la paz, la solidaridad internacional o con colectivos sociales desfavorecidos y, por el contrario, se encuentran a la baja los racionalistas, los éticos y políticos, la religiosidad, la voluntad, la estabilidad, la acción colectiva o la pertenencia institucional. (Gómez, 2009:5)

En darrer lloc i havent explorat les òptiques de diverses veus en relació a la temàtica tractada, destaca la unanimitat d'autors com Rigol (2003), Bautista (2012), Morales (2010), Cárdenas (2014) i De la Cruz (2009) a l'hora de reconèixer la necessitat de restablir un sistema de valors competent que vertebrí les persones i la societat a través d'una visió humanista, l'educació i la ètica. A la vista d'aquests aspectes, proposen l'educació com el mitjà primordial per aportar significat a la vida de les persones, tot facilitant la configuració de la pròpia identitat i alimentant aquelles actituds i conductes basades en un codi ètic digne.

La educación es el conjunto de conocimientos que permiten a un individuo estar en armonía con la naturaleza y con la comunidad en la que vive, y tiene por fin ayudar a actuar y a pensar a otra gente, prepararla para la vida, formar a los individuos con valores para que aprendan a vivir con responsabilidad sobre cada uno de sus actos, con sensibilidad humana, con espíritu de colaboración. La educación es la vida misma, no sólo es leer, aprender y memorizar información de los libros o de las computadoras, sino que es la conciencia que acompaña a la persona para guiarla en el recto vivir. (Bautista, 2012:104)

2.2.2 Córrer per educar en valors

És en el present apartat on són exposades les aportacions de diversos autors vinculades amb la funció educadora de l'esport en general—comprenent totes les seves disciplines i modalitats— per tal de procedir, posteriorment, a l'exploració i concreció de les actituds i valors concrets treballats a partir de la pràctica de córrer.

Actualment, autors com Jiménez (2012), Gutiérrez (2004), Torregrosa i Lee (2000), Ruiz i Cabrera (2004) i Turró (2011) presenten unanimitat a l'hora de reconèixer les possibilitats formatives que presenta l'esport a través dels seus valors humanístics.

Els esmentats autors conceben l'esport com una via indispensable per la modulació de la personalitat moral i la consolidació de la fermesa moral, tot afavorint i potenciant actituds positives i saludables davant la vida.



L'esport conté unes innegables possibilitats formatives, atès que constitueix una escola de valors importantíssims per a la vida, virtuts que es poden traslladar a d'altres àmbits existencials. De la mateixa manera que l'ètica ens ensenya a ser humans, l'esport serà una escola d'esforços i voluntats, ens mostrarà un camí de perfeccionament moral mitjançant la constància, la disciplina, l'esperit de sacrifici o la fermesa anímica. (Turró, 2011:264 - 265)

És Heinemann (2001) qui aporta un matís addicional, afegint que l'esport no té valors ens sí mateix i que tal com diu Fraile (1996, citat per Ruiz y Cabrera, 2004), únicament amb la participació no és possible garantir l'adquisició de valors educatius, sinó que fins i tot poden filtrar-se valors negatius com ara l'agressivitat o l'hedonisme. Contreras (1998) reforça aquesta afirmació agregant que serà la metodologia utilitzada durant la pràctica esportiva — juntament amb les condicions en les quals aquesta es desenvolupi— que convertiran l'esport en un instrument educatiu útil i pròsper.

Així doncs, és l'estudi de Cecchini et al. (2003) el que aglutina les diverses òptiques afirmant que la practica esportiva pot ser un mitjà adequat pel desenvolupament ètic dels participants, sempre i quan se sigui capaç de generar situacions favorables per exercitar aquells valors que comportin un desenvolupament psicològic i social positiu dels individus que la practiquen.

2.2.2.1 Valors susceptibles a ser exercitats a través de la pràctica esportiva de córrer

Torralba (2015), Mipham (2015), Murakami (2007), Jornet (2013), McDougall (2011), Jurek (2013), Moratinos (2012) i Picas (2015) són alguns dels autors i autores que han explorat l'univers del córrer d'ençà del *boom* que aquesta pràctica ha experimentat al llarg de la darrera dècada. Tractant també en profunditat la vessant axiològica d'aquest esport, tots ells coincideixen al considerar el córrer com un sòlid portaveu dels valors humans, socials i individuals:

Córrer és una experiència total, integral, perquè afecta i altera totes les dimensions de la persona, no solament la seva exterioritat, el seu cos; també, i de manera intensa, la seva interioritat, allò invisible que hi ha en ella, per dir-ho a la manera de Saint-Exupéry. (Torralba, 2015:23)

Torralba (2015) al·lega que córrer pot esdevenir un mitjà idoni per treballar la disciplina personal, tot substituint la vida sedentària per un conjunt d'esforços— planificació, organització, horaris, etc.— orientats a l'acompliment d'un objectiu determinat. S'afegeix també a aquest procés la reconexió de la persona amb el propi cos a través d'una “experiència sensorial i un aprenentatge



corporal en el què hom esdevé més receptiu i permeable a les sensacions físiques” (Torralba, 2015:27). En addició, la voluntat de millorar hàbits de salut com ara l’alimentació o la higiene també resulta incrementada.

Al mateix temps, l’autor senyala el procés de consolidació de la constància i la paciència; es tracta de lluitar per assolir quelcom que promet resultats a llarg termini, fet que comporta al seu torn, la voluntat de “vindicar la lentitud com a valor” (Torralba, 2105:63) al combatre progressivament la pressió social que premia la immediatesa de resultats.

Mipham (2015) atorga especial rellevància al desenvolupament de la valentia i l’esforç personal, així com també a la fortalesa i tenacitat que el corredor pot desenvolupar. Segons l’autor budista, aquest esport ensenya a aquell que el practica l’entrenament i el valor de la perseverança, entesa com la capacitat per seguir endavant d’acord a una meta proposada malgrat les dificultats existents. Sosté que és gràcies a una actitud perseverant que hom creix en fidelitat a un mateix i en coherència amb els objectius proposats, requisits que l’autor classifica de primordials a l’hora de fer front a una societat que aliena les persones mitjançant l’efemeritat, la insatisfacció permanent i el canvi constant.

Torralba (2015) reprèn també aquesta qüestió establint un paral·lelisme dels esmentats aspectes amb la vida de les persones:

La por a la repetició condueix a cercar desesperadament nous vincles, noves relacions, nous amics, una nova parella, però quan aquest nou vincle comença a ser vell, torna de nou la por i es produeix una nova fugida. Córrer és una manera d’exercitar-se en el domini i control del desig. Ensenya a centrar-se en un únic desig i mantenir-lo al llarg del temps. Solament el qui vol una cosa de manera persistent pot arribar a assolir-la. La disciplina s’oposa a la dispersió, que és justament el seu oposat, i que consisteix a saltar d’un objectiu a l’altre sense romandre en res. (Torralba,2015:74)

Per altra banda, és Murakami (2007) qui utilitza la pròpia experiència per posar de manifest la utilitat del córrer a l’hora de vertebrar, alterar i modificar positivament la interioritat de la persona. Afirma que es tracta d’una via idònia per configurar el propi caràcter, consolidar una manera de ser i endurir la personalitat, tot fent-la més apta per afrontar adversitats i contrarietats.

L’autor associa l’esmentat procés d’enduriment amb la l’esperit de coratge i lluita que la persona treballa mitjançant la pràctica de córrer: “la lluita és inherent al fet de córrer. Un corredor lluita per vèncer els seus límits, per assolir el seu objectiu, per completar la seva fita” (Murakami, 2007:17). Complementa l’afirmació afegint que la lluita pot ser també enfocada al control del dolor. “Córrer



és una experiència que permet dominar el dolor una llarga estona i conviure-hi, aprenentatge molt útil a la vida, perquè en moltes situacions l'únic que es pot fer és conviure amb el dolor.” (Murakami, 2007:18)

Sense lluita no hi ha esport. En aquest punt, el córrer és una perfecta metàfora de la vida, perquè no hi ha vida sense lluita, sense incertesa, sense possibilitat de fracassar” (p.70). “És una actitud, un estil de vida, que no solament afecta la manera de córrer, sinó que impregna totes les àrees de la seva existència. (Torralba, 2015:71).

El doctor Ramon Ollu (1999), cofundador de la Marató de Catalunya, constata gràcies a diverses experiències personals que són l'exigència, l'inconformisme i l'esperit incansable de superació les virtuts comunes presents en les persones que tenen l'hàbit de córrer incorporat a les seves vides. Afegeix que aquestes s'estenen més enllà de la realitat esportiva de cadascú, tot protagonitzant també la seva vida privada o professional.

D'altra banda, són també diversos els autors que han destacat les possibilitats d'auto-coneixement associades a la pràctica de córrer. Jurek (2013), campió d'ultra-maratons, utilitza la pròpia experiència per realitzar diverses aportacions vinculades a l'esmentat procés de coneixença i retrobament amb un mateix. Explica que el fet de córrer en solitari ajuda a la persona a submergir-se en el silenci, deixant pas als propis pensaments, sensacions i emocions, tot garbellant-los i analitzant-los. Incrementa la capacitat d'estar sol amb un mateix, de connectar de nou amb la pròpia interioritat, ignorant qualsevol altre estímul o pressió externa. Escriu també el periodista Miquel Molina (2013): “Córrer no és una fuga, sinó una pura retrobada.” (p.23)

La gran preocupació del personatge és fer creure als altres que és diferent de com realment és: més interessant, més brillant, més virtuós, més valent, més enigmàtic, més seductor. Córrer en solitari és un exercici de despulament, una ocasió per oblidar-se del personatge social, de la representació, per dir-ho amb el tema d'Arthur Schopenhauer, i per retrobar-se amb el fons d'un mateix (Torralba, 2015:60).

Més enllà encara, de l'auto-coneixement deriva també l'establiment i coneixença de quins són els límits d'un mateix. McDougall (2011) sosté que córrer és dels millors mestres a l'hora d'alliçonar les persones en relació als límits, tot fent que aquestes esdevinguin conscients de la vulnerabilitat i finitud humana. Segons l'autor, seran les experiències d'un corredor les que encarnaran la realitat de que no tots els límits són franquejables i ensenyaran a la persona la importància d'atansar-se a l'equilibri i la mesura. Aprenentatges i pautes que McDougall (2011) qualifica d'extrapolables i vàlids en el sí de la quotidianitat dels individus.



Són també dignes de menció les aportacions de Jornet (2013) connexes als anteriors aspectes. Aquestes es relacionen amb la utilitat de córrer a l'hora d'exercitar la pròpia tolerància a la frustració i treballar la humilitat. Segons el reconegut atleta, és l'exploració, l'acceptació dels límits que permet prendre consciència de la petitesse d'un mateix, entenent però al mateix temps, la gran singularitat i vàlua de la persona humana. “La humilitat és la consciència viva dels límits, el reconeixement que estem fets de la terra i que, per molt que ens enlairem amb la ment, sempre hi ha una força de gravetat que ens lliga a la terra” (Jornet,2013:118). En addició, afegeix que és a través del contacte amb contingències tals com la climatologia, les malalties o les lesions, que la persona aprèn a polir, treballar i perfilar els propis límits de frustració, entrenant així el nivell de tolerància vers aquesta.

Tot seguit, és Mipham (2015) qui a través de les seves contribucions parla de l'augment de l'autoestima, millora d'auto-concepte i de confiança que experimenten aquelles persones fidels a la pràctica de córrer. Sosté que es tracta d'un exercici de superació que atansa a la persona a sentir-se realitzat a través de la pròpia superació i l'acompliment dels reptes proposats, al mateix temps que l'ajuda a créixer en determinació i personalitat. Afirmar que és un esport que ensenya a bregar per una meta personal regida pels motius que hom considera realment importants, al marge de la opinió aliena i desvinculada de la validació de l'entorn:

El corredor no cal que digui a ningú el que es proposa, tampoc no li cal exhibir la seva fita si l'ha assolit. En cas que hagi reeixit, sent la satisfacció interior, un benestar que no depèn de l'aprovació ni de l'aplaudiment dels altres, perquè brolla de les profunditats del seu ésser (Mipham, 2015:69).

Per altra banda, és de nou Torralba (2015) qui s'atansa a la gratuïtat de la pràctica de córrer per tal d'elogiar els possibles aprenentatges a través d'aquesta. Així mateix, posa a relluir el fet de que córrer es tracta d'una activitat que és un fi en ella mateixa, i que per tant, ajuda a la persona a distanciar-se de la dinàmica actual en la qual sovint són prioritzats els resultats i els beneficis— fins i tot davant de valors indispensables. “Correm gratuïtament, sense esperar res a canvi, sense càlcul de beneficis i premiant allò que realment importa de veritat” (Torralba, 2015:116).

Accentua que, al seu torn, aquest fet proveeix a la persona d'un escut anti-materialisme sota el qual protegir-se de la societat actual profundament consumista; aquella que impulsa al consum per mitjà de la constant generació de necessitats supèrflues. Ressalta que es tracta d'una activitat que no



requereix grans inversions ni equipaments per tal de que pugui ser duta a terme, més aviat tot el contrari: guardona la lleugeresa i senzillesa.

Aquest camí cap a allò essencial és molt valuós, sobretot en un món especialment barrocs, caracteritzat per l'excés i per la desmesura, en el qual tendim a carregar tota mena d'ornaments i d'objectes completament inútils i crear-nos dependències de manera totalment innecessària. (Torralba, 2015:113)

En relació a la temàtica, Jornet (2013) agrega que córrer es tracta d'una experiència de llibertat, ja que al no estar reglamentada activa la dimensió més anàrquica del propi ésser. Aquest fet, segons l'autor, contribueix a obrir la vàlvula de la creativitat i la imaginació, sortint cada vegada més dels abundants patrons uniformitzadors de la societat: "córrer és deixar que la meva imaginació tingui el mitjà per expressar-se i indagar dintre meu." (Jornet, 2013:182)

És al llarg de les anteriors pàgines i per mitjà de les aportacions de diversos autors, que s'ha procurat aprofundir principalment en la interioritat del corredor, així com també en els valors, conductes i hàbits exercitats. Ja en darrer lloc, són també destacables les aportacions d'aquells autors que tracten la relació del corredor amb el seu entorn, principalment aquella establerta amb la natura i la relació amb els altres.

En relació a aquest aspecte, s'han pronunciat autors com Torralba (2015), Mipham (2015) i McDougall (2011), coincidint tots ells en afirmar que córrer es tracta també d'una experiència sensorial que configura una via de reconexió de la persona amb l'entorn immediat, ja sigui la naturalesa o qualsevol altre. "El corredor participa, amb carn i ossos, dels batecs del món. Mentre trota, el corredor *s'impregna* del món, *viu* el món, *esdevé* el mateix món," (Torralba, 2015:66)

McDougall (2011) addiciona que és a través de l'enfortiment del vincle amb l'entorn que la persona creix en respecte i cura vers aquest: "en definitiva, córrer és un camí per submergir-se en el món, un mitjà per deixar-se penetrar per la naturalesa o per posar-se en contacte amb l'univers accessible." (p.126)

Referent a la relació amb els altres, Torralba (2015) assegura que córrer és un conducte directe vers l'increment de la fraternitat, la companyonia, l'empatia, l'altruisme i la superació de diferències. Ja sigui corrent sol o en grup, aquesta activitat "s'oposa a la mentalitat individualista, a la fragmentació i l'atomització, proporciona un sentiment solidari, un desig de bé per a tots." (p. 131)



Finalment i en relació a aquest aspecte, valors com la companyonia i l'esperit de competitivitat sana són aportats per aquesta pràctica si és duta a terme des de la òptica correcta:

Guanyar no vol dir acabar en primera posició. No vol dir batre els altres. Guanyar és vèncer-se a un mateix. Vèncer el nostre cos els nostres límits i les nostres pors. Guanyar vol dir superar-se un mateix i fer realitat els somnis. (Jornet, 2011:50)

2.2.3 Els riscos de l'excés. Els antivalors o contravalors.

A través de les aportacions dels diversos autors presentades al llarg de l'apartat anterior s'ha realitzat una síntesi dels conjunt d'actituds i valors que poden ser exercitats a través de la pràctica esportiva de córrer, així com també les possibilitats que ofereix aquest esport a l'hora d'educar en valors.

Per altra banda però, són també significatives les contribucions d'aquells autors que han senyalat el conjunt de riscos derivats del mal ús del córrer. Així doncs, “cal no ignorar els perills que comporta aquesta pràctica quan es desenvolupa sense les adequades previsions” (Torralba, 2015:19). És el mateix autor qui utilitza dos termes principals —equilibri i mesura— per tal de sintetitzar i tractar els esmentats perills, desenvolupant a partir d'aquests la resta de riscos derivats de l'excés: la dependència desmesurada i l'obsessió.

D'entrada, Torralba (2015) recorre a la definició aristotèlica de virtut— entesa com el punt mitjà localitzat entre l'excés i el defecte— per tal d'emfatitzar en la importància d'establir i mantenir el punt d'equilibri necessari a l'hora d'atansar-se a la pràctica del córrer, tot apuntant a l'objectiu d'evitar que aquesta es converteixi en un substrat d'antivalors. Seguint aquesta línia, l'excés i desconexió dels propis límits poden esdevenir sinònim de lesions físiques i frustracions (Moratinos, 2012).

Murakami (2007) senyala que de l'excés també en deriva la dependència que, ja sigui física o psicològica, pot generar elevats nivells de malestar i irritabilitat en la persona quan aquesta no pot sortir a córrer.

L'obsessió és el tercer nucli de riscos derivats de la manca d'equilibri en la pràctica de córrer:

Córrer es pot arribar a convertir en una obsessió, en una forma de vida unidimensional que, en lloc d'unir persones i generar gaudi, propicia l'aïllament, el refredament dels vincles i tota mena de sofriments



psíquics i de patiments físics. Córrer pot ser un mecanisme per fugir d'estudi i per tancar-se cada com més en el propi món, en una espècie d'autisme social. (Torralba, 2015:19)

Així doncs, córrer des d'una òptica obsessiva pot representar una desconexió o fugida nociva de la realitat, conduint a la persona a una visió monotemàtica i desconnixa del seu entorn.

Mipham (2015) afegeix l'ego al conglomerat de prejudicis generats per l'obsessió. L'autor distingeix cinc tipus diferents d'orgull, i relaciona aquell derivat del córrer amb el darrer grup: l'orgull procedent dels triomfs, la joventut o la bellesa. "Un atleta tiende especialmente a este tipo de orgullo porque resulta de la apariencia física" (Mipham, 2015:158). Per altra banda, l'orgull desmesurat es relaciona amb "la voluntat de lluïment i d'exhibició, també amb l'afany per sortir de l'anonimat social i de guanyar-se el reconeixement, d'esdevenir algú en el món" (Torralba, 2015:23), esdevenint així anti-alliberador.

En addició, tant Jurek (2013) com Jornet (2013) ressalten l'elevat nivell d'intolerància al fracàs que l'obsessió per córrer pot desencadenar. Els autors sostenen que, sense l'esmentada mesura, la pràctica de córrer que tant pot ajudar a la persona a treballar positivament la gestió de la frustració i la tolerància al fracàs, pot transformar-se en una via d'insatisfacció permanent. "També s'aprèn dels fracassos, però solament si estem disposats a digerir-los mentalment i emocionalment i a aprendre les lliçons que ens ensenyen per afrontar el futur." (Torralba, 2015:19)

Valors	Contravalors
- Salut	- Violència
- Socialització	- Utilitarisme
- Recreació	- Manipulació
- Creació	- Consumisme
- Llibertat	- Hedonisme
- Solidaritat	- Triomfalisme
- No violència i pau	
- Constància	

Figura 4: Valors i contravalors de l'esport (Lozano, 2001 citat a Gutiérrez, 2003:39)

En darrer lloc, les aportacions d'Arnold (1991, citat a Gutiérrez, 2004) en aquest àmbit reforcen i sintetitzen el conjunt d'idees exposades. "El deporte mal utilizado puede promover la vanidad



personal, el deseo codicioso de victoria y odio entre rivales, y un espíritu corporativo de intolerancia y desdén por los demás.” (Gutiérrez, 2004:107)

2.3 Metodologia de treball

2.3.1 Introducció

És per mitjà de la present part aplicada on es delimitaran el conjunt d'objectius del present treball, així com també la hipòtesi inicial. Per altra banda, s'exposen també les orientacions metodològiques seguides i les diferents fases i accions a dur a terme.

L'estudi, vertebrat a partir del mètode hipotètic-deductiu, apunta a la configuració de quatre històries de vida a partir de les quals poder realitzar el pertinent buidatge d'informació que permeti afirmar o refutar la hipòtesi plantejada, juntament amb la consegüent extracció de conclusions.

D'aquesta manera i a grans trets, la fase coincident amb el punt de partida és la que correspon al procés de documentació teòrica, juntament amb la revisió de coneixements assolits a partir de les fonts consultades. Així doncs, és a través de l'esmentada insistència en l'assimilació dels continguts que s'aconseguirà establir una base sòlida que serveixi de fonament per la posterior recerca i recollida de dades.

La segona fase és protagonitzada per la formulació d'uns objectius, juntament amb el plantejament de la hipòtesi corresponent d'acord amb el mètode utilitzat, per posteriorment donar pas a la selecció i la preparació dels instruments de recollida de dades d'acord amb les orientacions metodològiques establertes. Serà doncs també aquest procés el que portarà a delimitar el col·lectiu o la mostra de destinataris, així com també el mètode de mostreig utilitzat.

La fase consegüent correspon a la del tractament de la informació, recollida i anàlisi de dades. Serà aquesta doncs la que donarà pas a la darrera fase: la comprovació de la hipòtesi inicial juntament amb la presentació dels principals resultats i l'extracció de conclusions.

2.3.2 Orientacions metodològiques

És al llarg del següent apartat on es procedeix a la presentació del conjunt d'orientacions metodològiques que articulen la recerca, així com també els motius que justifiquen la seva elecció. Per dur a terme eix procés d'investigació s'utilitza el mètode hipotètic-deductiu.



Tal com explica Quintanal et al. (2012), aquest—considerat com el mètode científic per excel·lència—sorgeix de la necessitat de considerar tant la inducció com la deducció com a fonts de coneixement. L'investigador estableix com a punt de partida el plantejament d'una hipòtesi inicial; és a dir, determina un seguit de prediccions concretes a partir de lleis generals o d'una determinada teoria, el que es coneix com a marc teòric o fonamentació teòrica. Posteriorment, és mitjançant el procés d'observació de realitats concretes i particulars que l'investigador pot corroborar, modificar o contrastar les diverses hipòtesis plantejades inicialment. Procés que s'anomena anàlisi de resultats a través de la part aplicada de la investigació.

Per altra banda i referent a la metodologia d'investigació, Blaxter et al. (2008) i Quintanal et al. (2012) denoten l'existència de la investigació qualitativa i la quantitativa. En aquest estudi s'utilitza la investigació qualitativa, ja que és aquesta la que s'ocupa de la recopilació i l'anàlisi d'informació per mitjà de diversos instruments no numèrics. “És aquella orientada a l'estudi interpretatiu dels significats de les accions humanes i de la vida social des d'un punt de vista molt més reflexiu i holístic de la realitat del nostre interès” (Quintanal et al., 2012:25). En addició, aquesta metodologia “tendeix a centrar-se en l'exploració, tant detallada com sigui possible [...] i el seu objectiu és aconseguir *profunditat* en comptes d'*amplitud*.” (Blaxter et al., 2008:78)

Per altra banda, Lincoln et al. (2004) afegeixen que “una investigació qualitativa és útil davant de la necessitat d'examinar els contextos complexos i dinàmics de l'educació en les seves múltiples formes, entorns i variacions [...]” (Lincoln et al., 2004 citats a Denzin i Lincoln, 2012:27-28).

Seguidament, és a la taula presentada a continuació on se sintetitzen les diferències existents entre la investigació quantitativa i qualitativa.

INVESTIGACIÓ CUALITATIVA	INVESTIGACIÓ QUANTITATIVA
Centrada en la fenomenologia i comprensió	Basada en la inducció probabilística del positivisme lògic
Observació naturista sense control	Medicina penetrant i controlada
Subjectiva	Objectiva
Inferències de les seves dades	Inferències més enllà de les dades
Descriptiva	Confirmatòria
Orientada al procés	Orientada al resultat
Dades “riques i profundes”	Dades “sòlides i repetibles”
No generalitzable	Generalitzable



INVESTIGACIÓ CUALITATIVA	INVESTIGACIÓ QUANTITATIVA
Holista	Particularista
Realitat dinàmica	Realitat estàtica

Figura 5: **Diferències entre investigació qualitativa i quantitativa** (González i Ruiz, 2011)

Dins de l'esmentat context d'investigació qualitativa, l'instrument de recollida d'informació que vertebrava la recerca del treball correspon al de la història o relat de vida.

La historia o relato de vida es una técnica de investigación cualitativa que consiste básicamente en el análisis y transcripción que efectúa un investigador del relato que realiza una persona sobre los acontecimientos y vivencias más destacados de su propia vida o sobre un tema en particular. El análisis supone todo un proceso de indagación, a través de una metodología fundamentada en entrevistas y charlas entre investigador y protagonista, sobre los sentimientos, la manera de entender, comprender, experimentar y vivir el mundo y la realidad cotidiana, de este último, intentando conferir, finalmente una unidad global al relato o bien dirigirlo hacia un aspecto concreto, que es el especialmente analizado por el investigador. (Martín, 1995:42)

És també Martín (1995) el que distingeix les històries de vida en tres tipologies diferents en funció de diversos aspectes. En primer lloc, la coneguda com a història de vida total, centrada en analitzar íntegrament la vida del subjecte. Seguidament, és a la biografia preparada per l'investigador on aquest retalla la narració amb l'objectiu de seleccionar el material i donar-li un format més mal·leable o adequat per a la seva publicació. Ja en darrer lloc la modalitat utilitzada en aquesta recerca: l'aspecte temàtic. En aquesta, l'investigador segueix un determinat tema o aspecte al llarg de tota la vida relatada pel subjecte, fet que permet la comparació temàtica dels relats de diferents vides.

Per altra banda i seguint les aportacions de de Cornejo et al. (2008), els relats de vida resulten de gran utilitat dins del camp de les ciències socials, ja que aquests presenten múltiples objectius i són utilitzats en diverses disciplines com ara la investigació, les intervencions o com a eines de valor testimonial. "En este sentido, puede señalarse que el relato de vida tiene un carácter instrumental: es una técnica que puede ser utilizada con diversas finalidades." (Cornejo et al., 2008:13)

La predilecció per aquest instrument en la present recerca s'ajusta precisament a la finalitat d'aconseguir una aproximació al valor testimonial, ja que tal com expressa Torralba (2015):

En l'àmbit acadèmic nord-americà s'hi ha aprofundit més perquè als EUA hi ha més tradició social del *running*, i en articles científics s'ha verificat el lligam que existeix entre el fet de córrer i l'estimulació dels valors, però en el nostre àmbit és difícil trobar textos que mostrin científicament com el fet de córrer activa aquestes facultats i com altera i modifica la vida emocional. (p.68)

Més enllà encara, la utilització dels relats de vida com a instrument de recollida d'informació resten en coherència i sintonia amb l'objecte d'estudi: els valors. Tal com s'ha esmentat anteriorment, constitueixen una realitat viva i en constant procés de modificació i canvi. Atenent a aquest afer, el que converteix en apropiat l'instrument en qüestió és precisament aquesta possibilitat de flexibilitat que presenta, ja que segons Cornejo et al. (2008) "el relato está vivo, justamente porque da cuenta de un individuo también vivo, en constante cambio y transformación." (p.31)

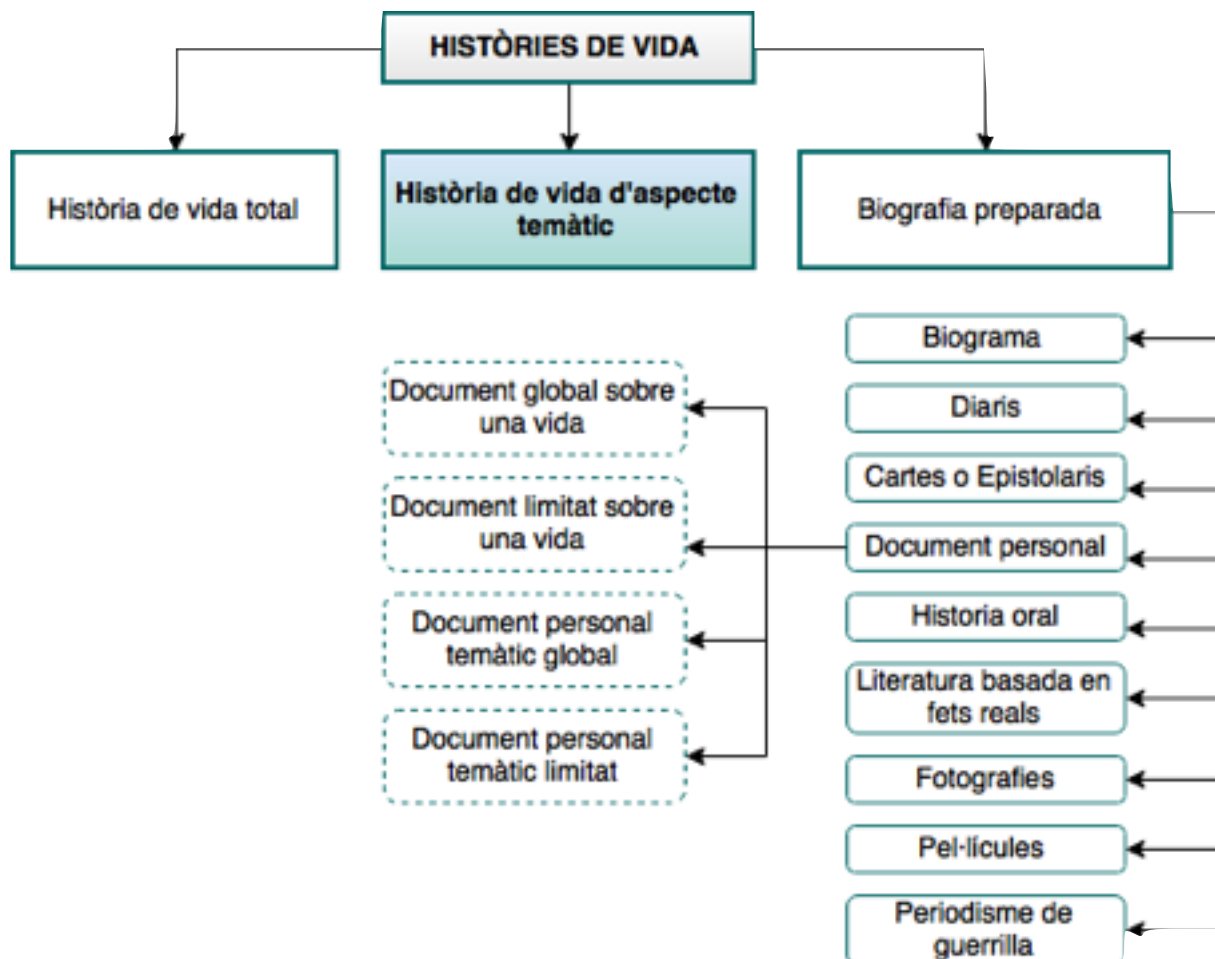


Figura 6: Classificació de les tipologies d'històries de vida (Martin, 1995)



2.3.3 Context d'investigació

El context on es durà a terme el procés d'investigació resta constituït per la realitat i l'entorn que embolcalla a les persones que protagonitzen els relats de vida, així com també les seves característiques i trets distintius. Atenent a aquesta premissa, els esmentats contextos variaran en funció del subjecte i les particularitats del mateix. Malgrat això, destaca un denominador comú que els presideix: la presència de la pràctica esportiva de córrer i les implicacions que aquesta comporta en el context vital de cada persona.

D'aquesta manera, els diferents contextos restaran explicitats en els relats de vida de cada narrador, ja que serà a través d'aquests que es podrà accedir a les particularitats contextuais anteriorment mencionades.

2.3.4 Objectius de la recerca:

Objectiu general

1. Analitzar l'impacte de l'activitat esportiva de córrer en la construcció de l'escala de valors de les persones.

Objectius específics

1. Determinar quins són els principals valors, actituds i comportaments exercitats a través de la pràctica de córrer.
2. Definir i analitzar a través d'exemples vius l'impacte que la pràctica esportiva de córrer ocasiona en les persones i la seva vida.
3. Senyalar les limitacions i riscos de l'exercici de córrer.
4. Analitzar el grau d'incidència i impacte que els valors construïts a través del córrer tenen en les persones i el sí de la societat.

2.3.5 Hipòtesi de partida

L'activitat esportiva de córrer permet exercitar un conjunt de valors a la persona que la practica, contribuint d'aquesta manera a la millora individual i col·lectiva, afavorint la humanització de la societat.



2.3.6 Instruments i recollida d'informació

És en aquest apartat on es procedeix amb la concreció del procés d'elaboració dels instruments de recollida d'informació, que en aquests cas, corresponen a les entrevistes realitzades a quatre corredors i corredores diferents i a la posterior configuració de relats de vida. Totes elles comparteixen un tret comú; l'activitat de córrer com una pràctica habitual incorporada a les seves vides.

Per tal d'assolir els objectius proposats a través dels relats biogràfics, Martin (1995) emfatitza en la necessitat de desenvolupar un procés metodològic complet, el plantejament i seguiment del qual esdevé més complex del que pot semblar a primera vista, ja que coincideix amb el plantejament metodològic de qualsevol investigació. Per tal propòsit, el mateix autor divideix el procés en cinc fases clarament distintes.

La primera, **el disseny del treball d'investigació**, correspon a les actuacions fetes fins a aquest punt, ja que centra en la discussió i afinament d'aquells aspectes relatius a la pregunta d'investigació, a la relació de l'investigador amb el tema i, finalment, a les bases conceptuals i teòriques que orientaran la investigació.

La recollida de dades configura la segona fase. Cornejo et al. (2008) destaquen el conjunt d'elements relacionats amb els participants que convé tenir en compte al llarg de la mateixa:

- **Definir els participants.** La decisió relacionada amb el nombre de narradors a convocar restarà condicionada per les característiques, propòsits i orientacions particulars de cada investigació, així com també per criteris relacionats amb amb el temps disponible per realitzar la investigació.

En aquest cas concret, s'ha delimitat un nombre de quatre narradors, la selecció dels quals ha estat feta a través de mostreig no probabilístic per decisió raonada. És doncs a través d'aquesta tècnica on l'investigador busca seleccionar—de manera racional i no casual— individus en funció de les seves característiques i que tenen un coneixement profund del tema estudiat.

- **La lògica de les trobades.** Referent a aquest aspecte, és important entregar als participants de la investigació la informació relativa al contingut i objectius de la investigació, així com també respecte a les modalitats i procediments que implicarà la seva participació.



Els quatre participants d'aquesta investigació van ser contactats a través de correu electrònic en relació als esmentats afers. Per altra banda, se'ls va informar de la intenció de gravar les sessions així com el nombre i la durada d'aquestes— dues en total d'aproximadament una hora cada una.

○ **Consentiment dels participants.** “La investigación con relatos de vida aboga por la importancia del consentimiento informado de los participantes y de tener presente la libertad que tiene el sujeto frente la propuesta realizada, la cual puede rechazar en todo momento” (Cornejo et al., 2008:34).

Els quatre participants d'aquesta investigació, havent rebut el mail informatiu de contacte inicial, van atorgar el seu consentiment i disposició a participar a la recerca mitjançant la signatura del document de consentiment informat, consultable a l'apartat d'annexos.

○ **Presentació dels investigadors.** Un darrer aspecte important a considerar en aquesta fase, és la presentació de l'investigador, juntament amb l'explicació de com s'ha arribat a contactar el subjecte. Al llarg d'aquesta recerca i gràcies al tipus de mostreig escollit, coneixia els quatre narradors, fet que va facilitar la tasca de contacte i comunicació amb ells.

La tercera fase proposada per Martin (1995) s'ajusta a la de **recollida de dades**, protagonitzada pel conjunt d'entrevistes realitzades als narradors. Són de nou Cornejo et al. (2008) qui revisen i aprofundeixen en certs aspectes puntuals referits al desenvolupament de recollida dels relats amb cada narrador a través de les esmentades entrevistes:

○ **El nombre d'entrevistes.** Destaca la necessitat de dur a terme diverses trobades per tal d'oferir al relat l'espessor reflexiva desitjada. Tot i així, el nombre concret restarà subjecte a les necessitats tant del narrador com del narratori, adaptant-se d'aquesta manera a les característiques i situacions particulars de cadascú.

En la present investigació, les trobades van ser estructurades a partir de dues sessions d'una hora de durada amb cadascun dels informants. Seguint les indicacions de Cornejo et al. (2007 citats a Cornejo et al., 2008), la primera trobada fou destinada a la primera posta en contacte i al primer desplegament els temes plantejats per la investigació. Va ser durant la segona i darrera entrevista que van tenir lloc les preguntes d'aprofundiment per donar pas finalment a la cloenda.

○ **Transcripció de les entrevistes.** El mètode d'enregistrament d'aquesta investigació ha estat la gravació de les trobades, atenent sempre al previ consentiment dels narradors i a la posterior



entrega de les transcripcions per tal de que aquests puguin revisar-les lliurement. Els relats, consultables als annexos de la investigació, han estat transcrits en la seva totalitat, procurant, conservar al màxim la seva riquesa en les transcripcions, les faltes del llenguatge, lapsus, així com també silencis i pauses.

- **Durada de les entrevistes.** En general i com s'ha esmentat prèviament, la durada de cada entrevista va ser d'una hora aproximadament. “Es una duración que permite que tanto narrador como *narratario* puedan mantener su capacidad de escucha, uno, y la producción de un material rico, el otro.” (Cornejo et al., 2008:36)
- **La conducció de les entrevistes.** “Las entrevistas deben ser conducidas a la luz de los criterios de la no-directividad: una escucha calurosa, una comprensión empática y una neutralidad benévola.” (Lainé, 1998 & Legrand, 1993 citats a Cornejo et al., 2008:36)

Així doncs i prenent com a punt de partida aquestes orientacions, es va premiar en les entrevistes l'autonomia de l'interlocutor, optant per entregar consignes inicials àmplies i generals enfocades a atorgar llibertat als narradors per estructurar el relat segons les seves preferències. El mencionat ús de consignes àmplies fou fonamentat en la opció ètica de que sigui el narrador qui assumeixi un rol principal, essent el subjecte agent i responsable del seu propi relat. Tot i així i no obstant seguir el principi de no-directivitat, es va elaborar un guió de preguntes orientatives (annex 1) per tal d'ubicar el subjecte dins la temàtica i evitar un distanciament excessiu del tema d'investigació, així com també per facilitar el posterior anàlisi de dades agrupant les informacions obtingudes per temàtiques.

Per altra banda, es va procurar conduir l'entrevista en un entorn recollit i a partir d'un caire conversacional, evitant una interrogació freda i cercant el predomini d'un ambient relaxat i còmode mitjançant l'escolta activa i el respecte de ritmes.

Es vital la intimidad, el espacio familiar, etc.; estimular positivamente las ganas de hablar de nuestro informante, haciéndose sentir la importancia de su testimonio para nuestro proyecto; evitar el dirigismo excesivo: las preguntas deben ser abiertas y generales; y la regla de oro: que el encuestador no hable más que cuando sea indispensable. (Pujadas, 2000:130)

Ja per acabar, altres tècniques utilitzades durant el procés van ser aquelles proposades per Martínez (1992 citat a Martín, 1995:56): la tècnica del silenci (deixar que l'entrevistat segueixi parlant davant del mutisme intencionat de l'entrevistador), tècniques d'animació i elaboració



(s'anima al subjecte a parlar sobre un tema determinat mostrant evident interès mitjançant diverses expressions), la tècnica de reafirmar o repetir i, finalment, la tècnica de la recapitulació (invitar l'informant a repetir algun passatge del relat ja narrat amb la intenció d'aprofundir-hi o recollir més dades sobre el mateix).

2.3.7 Anàlisi de dades

D'acord amb la metodologia emprada, la fase d'anàlisi de dades correspon als processos de "transcripción, codificación y archivo de los relatos recogidos" (Martín, 1995:56).

Referent a la transcripció, tal com s'ha fet esment amb anterioritat, les quatre entrevistes (annex 3) han estat transcrites de manera literal. Posteriorment, s'ha procedit a l'organització de les mateixes a través de la configuració dels relats de vida simplificats (annex 4) per tal de facilitar el l'extracció d'aquells continguts més rellevants. Per altra banda, s'han utilitzat dos del tipus d'anàlisi proposats dins la classificació feta per Szczepanski (1978, citat a Martín, 1995) dels possibles mètodes d'anàlisi de material biogràfic:

- L'anàlisi de contingut. "És una técnica de investigación para hacer inferencias mediante la identificación sistemática y objetiva de características específicas dentro de un texto." (Stone et al., 1966 citat a Martín, 1995:57)
- El mètode d'exemplificació: "Mediante ejemplos seleccionados de varios relatos se ilustran y apoyan las hipótesis planteadas en la investigación o los propios resultados obtenidos en la misma." (Martín, 1995:57)

D'aquesta manera, la utilització d'ambdós mètodes s'ha integrat a partir d'una taula de doble entrada, consultable al final de treball. En la mateixa s'ha organitzat el buidatge del conjunt de fragments més rellevants, facilitant així tant el seu anàlisi, com el procés de relació amb els objectius específics de la investigació i la posterior presentació de resultats.

2.3.8 Descripció del procés seguit: Pla de producció

És per mitjà de les taules presentades a continuació que s'apunta a presentar una descripció sintètica del procés seguit al llarg de la realització del treball. És en aquestes doncs on resten especificades de les parts i les tasques que s'han dut a terme, juntament amb la quantitat d'hores invertides en cadascuna de les mateixes. La taula corresponent a la figura 7 s'ajusta a l'anomenat pla de

producció inicial. Aquesta fou realitzada als inicis del treball, tot buscant esdevenir una pauta orientativa; una projecció que permetés organitzar les tasques, definir el nombre d'hores necessàries i el seu moment de realització.

Per altra banda, la segona taula respon al pla de producció real. Aquesta—configurada de manera simultània a mesura que anava avançant el treball—pretén recollir el nombre d'hores reals dedicades a cada etapa del procés i el moment en que han estat dutes a terme, comparativa establerta amb la intenció de facilitar posteriorment el procés d'avaluació i autoavaluació.

Mes	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE	GENER	FEBRER	MARÇ	ABRIL	MAIG	JUNY	TOTAL
TASCA										
Coordinació	2	2	2	2	2	5	5	5	5	30
Maquetació i organització d'annexos		2	2	2	3	4	5	10	5	33
Tutories	2	2					1			5
Estructuració inicial del treball: estructura formal, normativa APA, parts del treball, tipologia, etc.	5									5
Procés de recerca de fonts documentals i informatives		10	5	5	5	5	3			33
Exploració i lectura de la informació recollida		30	30	10	10	15	4			99
Introducció general		5								5
Aportacions rebudes en el procés formatiu del grau			5							5
Introducció i justificació			4							4
Marc conceptual / teòric			10	30	30	30				100
Metodologia de treball				10	10	15	15			50
Descripció del procés seguit i cronograma		5		10	2	2	10			29
Recerca i investigació (recollida d'informació)						2	30	15		47
Descripció i anàlisi dels resultats							15	15		30
Conclusions generals							15			15
Avaluació i autoavaluació								15		15
Bibliografia						3	3	10		
Revisió i correccions			2	3	3	3	3	10	10	34
Total/Hores	9	56	60	72	65	84	109	80	20	539

Figura 7: **Pla de Producció inicial.** Font pròpia.



Mes	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE	GENER	FEBRER	MARÇ	ABRIL	MAIG	JUNY	TOTAL
TASCA										
Coordinació	5	4	4	6	7	5	4	4	2	41
Maquetació i organització d'annexos		3	2		1	2		2	5	15
Tutories	1	1		1			1	1		5
Estructuració inicial del treball: estructura formal, normativa APA, parts del treball, tipologia, etc.	3		5							8
Procés de recerca de fonts documentals i informatives		5	5	20	15	8		3		56
Exploració i lectura de la informació recollida		15	15	10	20	20	8	5		93
Introducció general				8	5					13
Aportacions rebudes en el procés formatiu del grau			10	7						17
Introducció i justificació			5	6	2					13
Marc conceptual / teòric				10	15	30				55
Metodologia de treball				3	10	4	20	20		57
Descripció del procés seguit i cronograma				4		5	3	2		14
Recerca i investigació (recollida d'informació)							10	30		40
Descripció i anàlisi dels resultats								20		20
Conclusions generals								20		20
Avaluació i autoavaluació								10		10
Bibliografia							10	3		13
Revisió i correccions			4	4	4	4	5	3	15	39
Total/Hores	9	28	50	79	79	78	61	123	22	529

Figura 8: **Pla de Producció real.** Font pròpia.

2.4 Descripció dels resultats

El present apartat es configura a partir de la presentació dels resultats més significatius constatats amb el desenvolupament del projecte.

Si bé Martín (1995) afirma que no existeix un acord unànim pel que fa a la presentació dels esmentats resultats, és Pujadas (2000) qui senyala que una de les vies més freqüents de presentar-los és mitjançant la inclusió de la transcripció literal en forma d'annexos.

Han estat doncs les anteriors indicacions les que regeixen la presentació dels resultats obtinguts, procurant il·lustrar l'anàlisi previ mitjançant les transcripcions annexades, així com també mostrar la fiabilitat del procediment seguit.



Per altra banda, la presentació dels resultats d'acord amb els objectius proposats inicialment — obtinguts a partir del buidatge i anàlisi de dades— es presenta a través de la següents taules.

	Albert Sánchez	Clàudia Soler	Xanra Trias	Xavi Salort
Principals valors actituds i comportaments exercitats a través de la pràctica de córrer.	<ul style="list-style-type: none"> - Alegria - Auto-estima - Auto-confiança - Creativitat - Dedicació - Definició d'objectius i reptes - Esforç - Esperit de superació - Establiment d'hàbits saludables - Força de voluntat - Gratuïtat - Humilitat - Motivació - Paciència - Prudència - Sacrifici - Sociabilitat - Tolerància a la frustració 	<ul style="list-style-type: none"> -Auto-coneixement - Auto-estima - Altruisme - Capacitat de planificació - Coherència - Companyonia - Dedicació - Definició d'objectius i reptes - Determinació - Disciplina - Esforç - Establiment d'hàbits saludables - Esperit de superació - Gratuïtat - Respecte per la naturalesa - Tolerància a la frustració - Valentia 	<ul style="list-style-type: none"> - Auto-coneixement - Auto-confiança - Autonomia - Capacitat de planificació - Capacitat d'adaptació - Coneixement dels propis límits - Constància - Continuïtat - Creativitat - Definició d'objectius i reptes - Esforç - Esperit de superació - Establiment d'hàbits - Establiment d'hàbits saludables - Estructuració de les prioritats - Gratuïtat - Introspecció - Motivació - Paciència - Perseverança - Personalitat - Recerca de sentit - Tolerància a la frustració 	<ul style="list-style-type: none"> - Auto-coneixement - Auto-regulació - Autonomia - Capacitat de concentració - Capacitat de relaxació - Capacitat de simplificació - Coherència - Coneixement dels propis límits - Constància - Definició d'objectius i reptes - Determinació - Establiment d'hàbits - Establiment d'hàbits saludables - Gratuïtat - Independència - Força de voluntat - Persistència - Personalitat - Respecte per la naturalesa

Figura 9: **Principals valors, actituds i comportaments exercitats a través de la pràctica de córrer segons els informants.** Font pròpia.

A la primera s'aprecien el conjunt dels principals valors, actituds i comportaments exercitats per cada informant a partir de la pràctica esportiva de córrer, tots ells obtinguts mitjançant l'anàlisi i buidatge de les transcripcions i la configuració dels diferents relats de vida.

Seguidament, la classificació present a segona taula inclou aquells valors, actituds i comportaments extrets a partir de les afirmacions dels informants en relació a l'impacte que el córrer ocasiona a les seves vides; és a dir, en el sí de la seva quotidianitat i el seu dia a dia.



Recuperant l'anteriorment esmentada classificació d'aquells valors treballats a través de l'esport feta per Frost i Sims (1974), destaca en ambdues taules la presència de valors pertanyents a cadascun del tres grups: la dimensió general, dimensió psico-social i la dimensió d'esport recreatiu i a l'aire lliure.

	Albert Sánchez	Clàudia Soler	Xanra Trias	Xavi Salort
Impacte que la pràctica esportiva de córrer ocasiona en les persones i la seva vida	<ul style="list-style-type: none"> - Benestar personal - Capacitat d'evasió - Control de la frustració - Felicitat - Humanització - Humilitat - Introspecció - Llibertat - Pau interior - Positivitat 	<ul style="list-style-type: none"> - Benestar personal - Capacitat d'evasió - Capacitat de planificació - Esforç - Establiment d'hàbits - Felicitat - Introspecció - Paciència - Perseverança - Positivitat - Motivació 	<ul style="list-style-type: none"> - Autonomia - Aprofitament dels propis recursos - Capacitat d'adaptació - Capacitat de ser resolutiu - Control de la frustració - Llibertat - Gestió del propi temps - Felicitat - Motivació - Personalitat - Positivitat - Resiliència - Respecte - Superació personal - Tenacitat - Tolerància 	<ul style="list-style-type: none"> - Auto-confiança - Auto-estima - Benestar personal - Felicitat - Llibertat - Optimisme - Personalitat - Seguretat personal - Voluntat

Figura 10: Principals valors, actituds i comportaments exercitats a través de la pràctica de córrer directament vinculats a la quotidianitat dels informants. Font pròpia.

Quant a la tercera taula, aquesta recull les principals limitacions i riscos de l'exercici de córrer extretes a partir de les visions i l'experiència dels informants en relació a la temàtica. Dins d'aquestes, prenen especial protagonisme l'excés de competitivitat, l'obsessió o la manca de límits, esmentades pels tots aquells narradors que s'han manifestat sobre l'afer.

Ja en darrer lloc, esdevé pertinent remarcar els resultats despresos de l'anàlisi del grau d'incidència o impacte que tenen els valors construïts a través del córrer en el si de la societat. Tal i com pot discernir-se a la taula d'anàlisi de transcripcions (annex 5), els quatre informants presenten unanimitat a l'hora d'afirmar la utilitat del córrer per generar un impacte positiu a la societat. Tant és així, que coincideixen en asseverar que la pràctica esportiva de córrer incideix millorant a la



persona que la practica, i en tant que aquesta influeix positivament al seu entorn immediat, de retruc l'impacte augmenta i s'expandeix en termes de societat.

	Albert Sánchez	Clàudia Soler	Xanra Trias	Xavi Salort
Limitacions i riscos de l'exercici de córrer	<ul style="list-style-type: none"> - Excés de competitivitat - Faltes de respecte - Manca d'auto-control - Obsessió - Manca de límits - Negligència de les pròpies limitacions 	<i>No en parla</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Desmesura - Excés de competitivitat - Manca d'equilibri - Manca de límits - Obsessió 	<ul style="list-style-type: none"> - Dependència - Excés de competitivitat - Obsessió - Manca de límits

Figura 11: **Limitacions i riscos e l'exercici de córrer segons les aportacions dels informants.** Font pròpia.

2.5 Conclusions generals

En el present treball s'ha volgut analitzar quin és l'impacte de l'activitat esportiva de córrer en la construcció de l'escala de valors de les persones. Per fer-ho, en primer lloc, s'ha dut a terme una recerca en l'àmbit dels estudis més importants relacionats amb la temàtica, tot realitzant un buidatge d'aquella informació de més interès. Posteriorment, l'atenció s'ha focalitzat en aquells conceptes rellevants i més concretes a tractar, constituint d'aquesta manera els diversos apartats i subapartats presents en el marc teòric.

A continuació, avançant ja en termes de metodologia, s'ha elaborat un patró d'aquelles qüestions orientadores de les entrevistes per tal d'evitar un distanciament excessiu de la temàtica tractada al llarg de la recollida d'informació (**annex 1**). Seguidament, s'ha procedit amb l'establiment de contacte amb els informants (**annex 2**) fins arribar a la realització de les quatre entrevistes (**annex 3**). A partir d'aquí, s'ha elaborat l'anàlisi dels resultats a partir de la informació recollida (**annexos 4 i 5**), tot utilitzant com a guia el conjunt de temes tractats al marc teòric i els propis objectius de la recerca.

Aquest ha estat doncs el procés que ha permès arribar al present punt on es presenten el conjunt d'aportacions més significatives del treball a l'àmbit de coneixement abordat, així com també es fa esment les limitacions de la recerca.



Reprement la hipòtesi plantejada anteriorment, és aquest el punt on es pot acceptar la mateixa. A través de l'anàlisi holístic de la informació obtinguda a través de les persones entrevistades, es pot concloure que l'activitat esportiva de córrer permet exercitar un conjunt de valors a la persona que la practica. Simultàniament, aquest fet contribueix a la millora social i col·lectiva per mitjà d'un increment de la humanització dels seus membres.

En altres paraules, l'exercici de córrer genera un impacte a la societat mitjançant la millora individual dels valors, actituds i hàbits de les persones que la configuren.

Per altra banda, aquests es traslladen també a la vida diària de les persones i les activitats que realitzen dins la seva quotidianitat, tot generant-hi un impacte positiu i un augment del benestar personal.

Acte seguit, els resultats obtinguts permeten concloure que la pràctica esportiva de córrer pot desenvolupar diversos anti-valors, actituds negatives i hàbits perjudicials si no s'enfoca de la manera adient. És a dir, la utilitat educativa de la pràctica resta subjecte a l'enfocament que se li atorga. Tant és així, que convé reforçar una base educativa prèvia que permeti enfocar la pràctica d'una manera sana i allunyi dels riscos associats a la desmesura.

Des d'un altre angle i fent referència a les limitacions del treball, afegir que el grau de representativitat dels resultats obtinguts resta, en part, subjecte al nombre de persones entrevistades i a les informacions aportades per aquestes. Així doncs, els resultats obtinguts esdevindrien més representatius per mitjà d'un augment del nombre d'entrevistes realitzades. Tanmateix, s'ha intentat compensar l'esmentada limitació mitjançant l'anàlisi acurat i exhaustiu de la informació aportada per cada narrador amb l'objectiu d'incrementar la riquesa dels resultats que en deriven.

A més a més, tal com resta explicat a la metodologia del treball, convé tenir en compte la rellevància que el valor testimonial ostenta en el si del treball: la trajectòria experiencial de les persones entrevistades presenta unes singularitats pròpies que no poden ser ignorades per la comprensió de la perspectiva adoptada. Aquest fet però, no dinamita les regularitats emergides dels seus relats de vida en relació a l'objecte d'estudi.

Ja per acabar, les implicacions d'aquesta recerca poden servir per explorar el conjunt d'oportunitats educatives atansades per la pràctica de córrer, ja que al tractar-se d'un esport molt complet permet abordar simultàniament diverses vessants educatives de la persona. També, el conjunt de conclusions extretes de l'anàlisi de resultats poden esdevenir una guia de referència per



les actuacions dutes a terme en aquest àmbit. Finalment, el treball pot servir d'utilitat com a punt de partida per a altres recerques o investigacions relacionades.

2.6 Bibliografia

- Alastrué, P. (2011). *L'educació en valors a través de l'esport*. Barcelona. Diputació de Barcelona.
- Bautista, O. (2012). La superación de la crisis de valores y violencia en la sociedad contemporánea. *Espacios Públicos*. Recuperat de http://eprints.ucm.es/22045/1/esp-pub_33crisis_y_violencia-abril2012.pdf
- Blaxter, L., Hughes, C, & Tight, M. (2008). *Cómo se investiga*. Barcelona: Graó.
- Buxarrais, M.R. (2014, 23 d'abril). L'educació en valors és un repte per tothom. *Calidoscopi d'Educació Social*. Recuperat de <http://calidoscopideducaciosocial.blogspot.com.es/2014/04/educacio-en-valors-es-un-repte-per.html>
- Carranza, M.; Mora, J.M. (2003). *Educación física y valores: educando en un mundo complejo*. Barcelona. Graó Editorial.
- Cardénas, R. (2014). Sociedad y crisis de valores: interrogantes y respuestas desde la bioética y la biojurídica. *LUMEN, Revista de la Facultad de Derecho de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón*, 31-38. Recuperat de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/derecho/lumen_10/31.pdf
- Cecchini, C., Montero, F. & Peña, A. (2003) Repercusiones del Programa Delfos sobre los niveles de agresividad en las clases de educación física: actividades colaborativas versus competitivas. *Revista de Formación del Profesorado e Investigación Educativa*. pp. 11-21. Recuperat de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3844404.pdf>.
- Collado, Fernández, D. (2005). *Transmisión y adquisición de valores a través de un programa de educación física basado en el juego motor, en un grupo de alumnos y alumnas de primero de Educación Secundaria Obligatoria*. (Tesi doctoral, Universidad de Granada). Recuperat de https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiKnd2RjarMAhXK1hoKHR9KABkQFggbMAA&url=http%3A%2F%2Fdigibug.ugr.es%2Fbitstream%2F10481%2F2406%2F1%2F18188643.pdf&usq=AFQjCNHItcYwhLyeCaXi0nr__AS8giJJyQ&bvm=bv.120551593,d.ds
- Contreras, J. (1998). *Didáctica de la educación física: un enfoque constructivista*. Barcelona. Inde Publicaciones



- Cornejo, M., Mendoza, F. & Rojas, R. (2008). La investigación con Relatos de Vida: Pistas y Opciones del Diseño Metodológico. *PSYKHE*. Vol.17, n.1. pp. 29-39. Recuperat de <http://www.scielo.cl/pdf/psykhe/v17n1/art04.pdf>.
- De la Cruz, F.M. (2009). La necesidad de la educación en valores en educación primaria. *Revista digital. Innovación y Experiencias Educativas*. Vol.17. Recuperat de http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_17/FRANCISCO%20MANUEL_DE%20LA%20CRUZ_2.pdf
- Denzin, N. i Lincoln, Y. (2012). *Manual de investigación cualitativa Vol. 1: El campo de la investigación cualitativa*. Barcelona: Gedisa.
- Gómez, P.J. (2009). ¿Crisis de valores o valores en crisis? *Corintios XIII: Revista de teología y pastoral de la caridad*. Vol.133, 121-135. Recuperat de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3179120>
- González, J.L., Ruiz, P. (2011). Investigación cualitativa versus cuantitativa: ¿dicotomía metodológica o ideológica? *Index de enfermería*. Vol.20 n.3 Recuperat de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962011000200011
- Grossoni, M. (2013). Crisis de valores y repercusiones en la sociedad: crisis, un reflejo del interior y una oportunidad para el cambio. *Training*. Recuperat de <http://www.tdd-online.es/content/crisis-de-valores-y-repercusiones-en-la-sociedad-crisis-un-reflejo-del-interior-y-una>
- Gutierrez, M. (1998). Desarrollo de valores en la educación física y el deporte. *Educación física y deporte*. Vol. 51, pp. 100-108. Recuperat de http://cedoc.infed.edu.ar/upload/Educacion_fisica_M._Cagigal.pdf
- Gutierrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*. núm. 335, pp. 105-126. Recuperat de http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf.
- Heinemann, K. (2001). Los valores del deporte. Una perspectiva sociológica. *Educación física y deportes*. Vol. 54, pp. 17-25. Recuperat de <http://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/download/301943/391559>
- Jimenez, F. (2012). El deporte como fenómeno socio-cultural portador de valores. Recuperat de https://campusvirtual.ull.es/ocw/pluginfile.php/3700/mod_resource/content/0/TEMA2ide-11-12.pdf
- Jornet, K. (2013). *Córrer o morir*. Barcelona. Ara Llibres.
- Jurek, S, & Friedman, S. (2013). *Correr, comer, vivir. Las claves de un corredor indomable*. Madrid. Temas de Hoy Ediciones.
- Macdougall, C. (2011). *Nacidos para correr*. Madrid. Debate.



- Martín, A. (1995). Fundamentación teórica y uso de las historias y relatos de vida como técnicas de investigación en pedagogía social. *Ediciones Universidad de Salamanca*. pp. 41-60.
Recuperat de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=122506>
- Mipham, S. (2015). *Correr y meditar*. Madrid. Ediciones la Llave.
- Molina, M. (2013). «...sempre que l'origen no fos córrer». *La Vanguardia*, 21 de maig del 2013, p. 23.
- Morales, M.F. (2010). Crisis de Valores. Recuperat de <http://direccionestrategica.itam.mx/wp-content/uploads/2010/07/Crisis-de-Valores.doc>
- Moratinos, J. (2012). *Ser feliz corriendo*. Alicante. Editorial Club Universitario.
- Murakami, H.(2007). *De qué hablo cuando hablo de correr*. Barcelona. Tusquets Editores.
- Oliu, R. (1999). *L'essència de córrer*. Barcelona. Fundació La Caixa de Sabadell
- Picas, N. (2015). *Córrer per ser lliure*. Barcelona. Columna Edicions.
- Pujadas, J. (2000). El método biográfico y los géneros de la memoria. *Revista de Antropología Social*, núm. 9, pp. 127-158. Recuperat de http://www.postgrado.unesr.edu.ve/acontece/es/todosnumeros/num08/02_03/metodo_biografico_y_los_generos_de_la_memoria.pdf
- Prat, M., Soler, S. (2003) *Actitudes, valores y normas en la Educación Física y el deporte*. Barcelona: Inde.
- Quintanal, J., García, B., Riesco, M., Fernández, E. & Sánchez, J.C. (2012). *Fundamentos básicos de la metodología de investigación educativa*. Madrid: CCS.
- Rigol, J. (2003). Aula de Innovación Educativa. *Revista Aula de Innovación Educativa*, 120.
- Ruiz, G. & Cabrera, D. (2004). Los valores en el deporte. *Revista de Educación*, núm. 335, pp. 9-19. Universidad de las Palmas de Gran Canaria. Recuperat de http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_03.pdf.
- Sánchez, P.A., Pulido, J., Amado, D., Sánchez, D. & Leo, F.M. (2012). Percepción de la conducta de los padres en los comportamientos antisociales mostrados por los jóvenes participantes de deportes colectivos. Vol. 13, núm.1. Recuperat de <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/3281/6834>
- Torrallba, F. (2015). *Córrer per pensar i sentir*. Barcelona. Angle Editorial.
- Torres, J. (2011). Educar en valores a través del deporte. Estrategias, Técnicas y Recursos. *Revista Andaluza de Documentación sobre el Deporte*. Vol.2. Recuperat de <http://>



www.juntadeandalucia.es/cultura/web/html/sites/consejeria/iad/Galerias/adjuntos/revista_ddxte/DDxte_002_Textos1_Torres_Guerrero.pdf

Torregrosa, M., & Lee, M. (2000). El estudio de los valores en psicología del deporte. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 9, núm. 1-2, pp. 71-83. Recuperat de <http://www.imd.inder.cu/adjuntos/article/709/EI%20estudio%20de%20los%20valores%20en%20psicologia%20del%20deporte.pdf>

Turró, G. (2011). Esport, educació i valors: una proposta humanista. *Temps d'Educació*, 40, p. 263-278. Barcelona, Universitat de Barcelona.

Ubal, S. (2011, 15 de setembre). La sociedad humana sufre una crisis de valores. *Aporrea*. Recuperat de <http://www.aporrea.org/actualidad/a130258.html>

Valdomir, Z. (2009). Crisis de los valores morales y éticos en la sociedad actual. Postmodernismo. *Comisión del Recuento y la Amistad*. Recuperat de <http://www.smu.org.uy/elsmu/comisiones/reencuentro/crisis-valores.pdf>

2.7 Índex de figures

Figura	Font	Pàgina
Figura 1: Organització dels valors, les actituds i els comportaments	Torregrosa i Lee, 2000:75	15
Figura 2: Relacions entre valors, actituds i normes	Prat i Soler, 2003:32	16
Figura 3: Valors segons la recopilació de Frost i Sims	Alastrué, 2011:28	18
Figura 4: Valors i contravalors de l'esport	Lozano, 2001 citat a Gutiérrez, 2003:39	28
Figura 5: Diferències entre investigació qualitativa i quantitativa	González i Ruiz, 2011	31
Figura 6: Classificació de les tipologies d'històries de vida	Elaboració pròpia a partir de Martin, 1995	32
Figura 7: Pla de Producció inicial	Elaboració pròpia	38



Figura 8: Pla de producció real	Elaboració pròpia	39
Figura 9: Principals valors, actituds i comportaments exercitats a través de la pràctica de córrer segons els informants	Elaboració pròpia	40
Figura 10: Principals valors, actituds i comportaments exercitats a través de la pràctica de córrer directament vinculats a la quotidianitat dels informants	Elaboració pròpia	41
Figura 11: Limitacions i riscos e l'exercici de córrer segons les aportacions dels informants	Elaboració pròpia	42

2.8 Annexos

A l'apartat d'annexos es poden trobar els següents documents:

- Preguntes conductores de les entrevistes
- Consentiment Informat dels participants
- Transcripció de les entrevistes
- Relats de vida de cada narrador
- Taula d'anàlisi i buidatge de dades
- Reportatge fotogràfic

3. Avaluació i autoavaluació

Com ja es feia esment al llarg de les pàgines introductòries del treball, el procés d'avaluació i autoavaluació constitueixen una fita essencial en qualsevol procés o recorregut. Acotant les mires al present Treball de Fi de Grau, seran els anomenats processos els que cercaran l'aproximació a una revisió acurada de la feina feta, procurant d'aquesta manera avançar en termes de reflexió objectiva que encamini vers la millora.

Encetant amb termes d'avaluació general, la realització del treball ha suposat un seguici d'aportacions altament significatives a nivell formatiu.



En primer lloc és remarcable l'augment del propi nivell de coneixement en relació al tema abordat, fet que ha permès al seu torn, satisfer les necessitats d'aprofundir en el centre d'interès en qüestió.

Per altra banda, convé parlar esment al conjunt d'aprenentatges relacionats amb els diferents mètodes d'investigació explorats. L'increment de la comprensió dels mateixos — així com també de les seves característiques i utilitats— ha facilitat la tria del mètode més adequat i coherent amb la recerca i els objectius plantejats per aquesta. En addició, l'anterior procés es complementa també a través del domini adquirit dels diversos procediments continguts en la metodologia escollida (contacte amb els informants, direcció d'entrevistes, consentiment informat, etc.)

Seguidament, les aportacions fetes al llarg de la realització d'aquest treball han permès utilitzar, posar de manifest i consolidar el conjunt de coneixements, habilitats i actituds assimilades durant el transcurs del grau. Concretant a efectes pràctics, alguns exemples poden ser l'augment del grau d'autonomia a l'hora de treballar o el perfeccionament de les metodologies de recerca, selecció i síntesi d'informació.

Altrament, el procés ha suposat una posta en contacte amb la realitat, permetent aplicar i traduir diversos coneixements teòrics en accions pràctiques, per augmentar d'aquesta manera el seu grau de significativitat.

En darrer lloc, afegir que han estat aquestes vies les que han conduït vers una reflexió conscient enllaçada amb diverses perspectives professionals dins l'àmbit de la pedagogia.

Per altra banda, al dirigir la mirada a la vessant de l'auto avaluació, tot seguit figura la valoració feta a nivell personal en relació a diversos aspectes associats al procés de realització del treball.

Així doncs, dins dels mateixos pren la davantera l'afer de l'organització del propi temps. Per una banda, tal com ho evidencia el pla de producció inicial, son remarcables els esforços personals invertits en organitzar de manera coherent i repartida el temps invertit, així com també la planificació de les tasques a dur a terme. Tanmateix, és el pla de producció real el que posa de manifest les diferències existents entre allò que s'apuntava a fer en un primer moment i allò fet a la realitat.



Una de les principals diferències correspon a la temporització prevista, ja que al pla de producció real es pot observar un augment i concentració de les hores invertides al llarg dels darrers mesos previs a l'entrega final. Tanmateix, aquest fenomen—lluny d'encarnar una manca d'interès o motivació—respon a l'elevat nivell d'intensitat que protagonitza el darrer curs del grau. D'aquesta manera i com és natural, han estat abundants les circumstàncies laborals, personals, acadèmiques i familiars les que han dificultat la correspondència fidedigne a les intencions inicials. No obstant això i malgrat comportar alts nivells d'estrès, aquests desajustaments han facilitat una millora de la capacitat d'adaptació personal a les circumstàncies, a les pautes delimitades i a les contingències sorgides al llarg del procés.

Així doncs, observant l'esmentada comparativa establerta entre el pla de producció real i l'inicial, destaca la diferència existent en la distribució mensual de les hores dedicades a cada tasca. No obstant això, a l'observar el nombre d'hores totals invertides, la diferència és mínima.

En aquesta mateixa direcció, cobra protagonisme la dimensió de l'auto-coneixement, ja que la comparació d'ambdós plans de producció ha evidenciat aspectes personals i limitacions en relació al ritme personal de treball, fet que pot facilitar una millora en futures experiències similars.

Per altra banda, la configuració del treball he suposat també la consolidació d'una actitud positiva davant les dificultats i la pressió. Aquest fet que al mateix temps, ha permès treballar la pròpia autonomia a l'hora de cercar vies alternatives davant d'un entrebanc. Així doncs, ha quedat de nou demostrat que la dedicació, la constància i l'esforç—juntament amb la dosi correcta d'exigència personal— són els millors consellers a l'hora d'assolir una meta o un objectiu proposat.

A banda d'això, és destacable l'exercici dut a terme en relació al grau d'objectivitat personal. Considerant allò explicat en relació a l'interès que justifica l'elecció del tema escollit, és evident la proximitat i el vincle personal amb el mateix. Tot i així i malgrat ser abundants els dubtes a l'inici del treball, s'ha aconseguit tractar el tema en qüestió des de la professionalitat, defugint qualsevol càrrega subjectiva que pogués dinamitar el rigor de la recerca.



Ja per acabar i degut a les raons expressades al llarg d'aquestes pàgines, la balança es decanta notòriament cap a una valoració positiva del treball en general. Si bé és cert que hi ha hagut moments de dificultat i desorientació, la feina feta i l'esforç dedicat han acabat conduint vers una nova fita satisfactòria en el propi procés vital i formatiu, atorgant un digne final al grau de pedagogia cursat durant els darrers quatre anys.



Preguntes conductores de la recollida d'informació en la configuració dels relats de vida.

- 1. Presentació de la persona:** explicació d'aquelles trets personals més característics, activitats, moments rellevants del passat, etc.
- 2. Quan vas començar a córrer?** motius que van impulsar a la persona a submergir-se a la pràctica esportiva del córrer.
- 3. Què significa per a tu aquesta pràctica esportiva?** Descripció personal de com viu cada persona aquesta activitat esportiva.
- 4. Què entens pel terme valor?** Visió d'un mateix en relació a la conceptualització del terme valor.
- 5. Quins són els valors que t'ha permès exercitar la pràctica de córrer?** Enumeració dels principals valors treballats per un mateix.
- 6. De quina manera creus que aquests valors es traslladen a la teva quotidianitat?** Relació entre els valors enumerats i la seva presència en el dia a dia de la persona.
- 7. Creus que generen algun impacte en la societat en general?**
- 8. Altres aportacions**

FORMULARI DE CONSENTIMENT INFORMAT

Aquest formulari de consentiment informat és per al **Treball de Final de Grau: Córrer per educar en valors**.

Aquest projecte, el durà a terme **Clara Boix** des de **1-10-2015** fins a **14-05-2016** a la **Universitat de Barcelona**, sota la supervisió de **Maria Rosa Buxarrais**. Aquest formulari conté informació sobre el procediment i les condicions generals de l'estudi.

Benvolgut, benvolguda,

Gràcies pel teu interès en el meu Treball de Final de Grau. Aquest document descriu el que se't demana que facis per al projecte, i també detalla els permisos atorgats. Llegeix el document i després signa'l a la part inferior dient que entens i que acceptes les condicions d'aquest estudi. Si tens alguna pregunta, si us plau, adreça't a **Clara Boix**.

- 1) Dones permís a **Clara Boix** per prendre apunts de les teves observacions i converses informals amb tu relacionades amb la temàtica d'investigació.
- 2) Dones permís a **Clara Boix** per utilitzar aquests apunts com una font d'informació per dur a terme el seu projecte d'investigació, que conduirà a la presentació del mateix.
- 3) Et compromets a participar en un màxim de **dues** entrevistes. Les entrevistes tindran una durada d'**aproximadament una hora cada una**, i es duran a terme a **al lloc convingut**. **Clara Boix** t'entrevistarà.

La teva participació en aquest estudi és voluntària; per això el pots abandonar en qualsevol moment sense penalització ni donar cap explicació. No corres, doncs, cap risc indegut per participar en aquest estudi.

La teva privacitat: tota la informació que ens proporcionis serà utilitzada únicament per finalitats acadèmiques dins de l'esmentat Treball de Final de Grau.


L'accés a les dades estarà restringit a les persones involucrades en aquesta investigació, que serà el Nom i els seus companys Nom, Nom, Nom i Nom.

Estic molt agraïda per la teva ajuda: pensa que aquesta recerca no hauria estat possible sense la teva participació. Si us plau, a continuació, signa aquesta pàgina per indicar que entens i que acceptes les condicions d'aquest estudi. Moltes gràcies.

Nom del participant: ALBERT SÁNCHEZ

Nom de l'investigador/a: CLARA BOIX

Signatura:



Signatura:



FORMULARI DE CONSENTIMENT INFORMAT

Aquest formulari de consentiment informat és per al **Treball de Final de Grau: Còrrer per educar en valors**.

Aquest projecte, el durà a terme **Clara Boix** des de **1-10-2015** fins a **14-05-2016** a la **Universitat de Barcelona**, sota la supervisió de **Maria Rosa Buxarrais**. Aquest formulari conté informació sobre el procediment i les condicions generals de l'estudi.

Benvolgut, benvolguda,

Gràcies pel teu interès en el meu Treball de Final de Grau. Aquest document descriu el que se't demana que facis per al projecte, i també detalla els permisos atorgats. Llegeix el document i després signa'l a la part inferior dient que entens i que acceptes les condicions d'aquest estudi. Si tens alguna pregunta, si us plau, adreça't a **Clara Boix**.

- 1) Dones permís a **Clara Boix** per prendre apunts de les teves observacions i converses informals amb tu relacionades amb la temàtica d'investigació.
- 2) Dones permís a **Clara Boix** per utilitzar aquests apunts com una font d'informació per dur a terme el seu projecte d'investigació, que conduirà a la presentació del mateix.
- 3) Et compromets a participar en un màxim de **dues** entrevistes. Les entrevistes tindran una durada d'**aproximadament una hora cada una**, i es duran a terme a **al lloc convingut**. **Clara Boix** t'entrevistarà.

La teva participació en aquest estudi és voluntària; per això el pots abandonar en qualsevol moment sense penalització ni donar cap explicació. No corres, doncs, cap risc indegut per participar en aquest estudi.

La teva privacitat: tota la informació que ens proporcionis serà utilitzada únicament per finalitats acadèmiques dins de l'esmentat Treball de Final de Grau.

L'accés a les dades estarà restringit a les persones involucrades en aquesta investigació, que serà el Nom i els seus companys Nom, Nom, Nom i Nom.

Estic molt agraïda per la teva ajuda: pensa que aquesta recerca no hauria estat possible sense la teva participació. Si us plau, a continuació, signa aquesta pàgina per indicar que entens i que acceptes les condicions d'aquest estudi. Moltes gràcies.

Nom del participant: CLÀUDIA SOLER

Nom de l'investigador/a: CLARA BOIX

Signatura:



Signatura:



FORMULARI DE CONSENTIMENT INFORMAT

Aquest formulari de consentiment informat és per al **Treball de Final de Grau: Còrrer per educar en valors**.

Aquest projecte, el durà a terme **Clara Boix** des de **1-10-2015** fins a **14-05-2016** a la **Universitat de Barcelona**, sota la supervisió de **Maria Rosa Buxarrais**. Aquest formulari conté informació sobre el procediment i les condicions generals de l'estudi.

Benvolgut, benvolguda,

Gràcies pel teu interès en el meu Treball de Final de Grau. Aquest document descriu el que se't demana que facis per al projecte, i també detalla els permisos atorgats. Llegeix el document i després signa'l a la part inferior dient que entens i que acceptes les condicions d'aquest estudi. Si tens alguna pregunta, si us plau, adreça't a **Clara Boix**.

- 1) Dones permís a **Clara Boix** per prendre apunts de les teves observacions i converses informals amb tu relacionades amb la temàtica d'investigació.
- 2) Dones permís a **Clara Boix** per utilitzar aquests apunts com una font d'informació per dur a terme el seu projecte d'investigació, que conduirà a la presentació del mateix.
- 3) Et compromets a participar en un màxim de **dues** entrevistes. Les entrevistes tindran una durada d'**aproximadament una hora cada una**, i es duran a terme a **al lloc convingut**. **Clara Boix** t'entrevistarà.

La teva participació en aquest estudi és voluntària; per això el pots abandonar en qualsevol moment sense penalització ni donar cap explicació. No corres, doncs, cap risc indegut per participar en aquest estudi.

La teva privacitat: tota la informació que ens proporcionis serà utilitzada únicament per finalitats acadèmiques dins de l'esmentat Treball de Final de Grau.

L'accés a les dades estarà restringit a les persones involucrades en aquesta investigació, que serà el Nom i els seus companys Nom, Nom, Nom i Nom.

Estic molt agraïda per la teva ajuda: pensa que aquesta recerca no hauria estat possible sense la teva participació. Si us plau, a continuació, signa aquesta pàgina per indicar que entens i que acceptes les condicions d'aquest estudi. Moltes gràcies.

Nom del participant: XANDRA TRIAS

Nom de l'investigador/a: CLARA BOIX

Signatura:



Signatura:



FORMULARI DE CONSENTIMENT INFORMAT

Aquest formulari de consentiment informat és per al **Treball de Final de Grau: Córrer per educar en valors**.

Aquest projecte, el durà a terme **Clara Boix** des de **1-10-2015** fins a **14-05-2016** a la **Universitat de Barcelona**, sota la supervisió de **Maria Rosa Buxarrais**. Aquest formulari conté informació sobre el procediment i les condicions generals de l'estudi.

Benvolgut, benvolguda,

Gràcies pel teu interès en el meu Treball de Final de Grau. Aquest document descriu el que se't demana que facis per al projecte, i també detalla els permisos atorgats. Llegeix el document i després signa'l a la part inferior dient que entens i que acceptes les condicions d'aquest estudi. Si tens alguna pregunta, si us plau, adreça't a **Clara Boix**.

- 1) Dones permís a **Clara Boix** per prendre apunts de les teves observacions i converses informals amb tu relacionades amb la temàtica d'investigació.
- 2) Dones permís a **Clara Boix** per utilitzar aquests apunts com una font d'informació per dur a terme el seu projecte d'investigació, que conduirà a la presentació del mateix.
- 3) Et compromets a participar en un màxim de **dues** entrevistes. Les entrevistes tindran una durada d'**aproximadament una hora cada una**, i es duran a terme a **al lloc convingut**. **Clara Boix** t'entrevistarà.

La teva participació en aquest estudi és voluntària; per això el pots abandonar en qualsevol moment sense penalització ni donar cap explicació. No corres, doncs, cap risc indegut per participar en aquest estudi.

La teva privacitat: tota la informació que ens proporcionis serà utilitzada únicament per finalitats acadèmiques dins de l'esmentat Treball de Final de Grau.

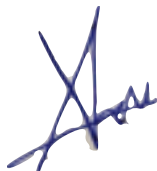
L'accés a les dades estarà restringit a les persones involucrades en aquesta investigació, que serà el Nom i els seus companys Nom, Nom, Nom i Nom.

Estic molt agraïda per la teva ajuda: pensa que aquesta recerca no hauria estat possible sense la teva participació. Si us plau, a continuació, signa aquesta pàgina per indicar que entens i que acceptes les condicions d'aquest estudi. Moltes gràcies.

Nom del participant: XAVI SALORT

Nom de l'investigador/a: CLARA BOIX

Signatura:



Signatura:



ANNEX 3: Transcripció de les entrevistes.

Entrevistador/a	<input checked="" type="radio"/> Clara Boix Frias	
Narrador/a	<input checked="" type="radio"/> Albert Sánchez	
Data de les entrevistes	Dijous 14 d'abril de 2016 Dilluns 18 d'abril de 2016	
Durada total de les entrevistes	110 minuts	

Clara: Hola, hola?.. Provant.. Sí, grava correctament. Bé, la primera part és una mica la presentació, és a dir, si em pots explicar trets personals teus. Ja siguin coses importants de quan eres petit... Una mica la teva presentació general.

Albert: La meva trajectòria fins al moment que vaig arribar a fer esport?

Clara: Sí, exacte. Juntament amb tot allò que consideris important; activitats, moments destacats del passat.

Albert: D'acord. Emmm... Jo ja era molt esportista, val? emmm.. Espera que intodueixi. Quan intodueixi tot començarà a fluir sol, com una roda.

Clara: Sí, jaja, exacte!

Albert: Jo de petit ja feia molt esport, vale? Sobretot bici i nadava als campus d'esport i se'm donava molt bé. Però un dia d'aquests que estava fent bici a un parc, doncs vaig tenir un accident. Era un estiu i vaig tenir un accident de bici, val? Em vaig caure. Era un parc de muntanya i en una baixada em vaig caure. No diré el motiu de l'accident perquè és ridícul, però va ser molt "heavy" la caiguda i era estiu.

Clara: Tranquil, no et preocupis. Però, va ser greu?

Albert: Sí, em vaig fer molta sang i "vamos", un caos. I quan vaig tornar al cole, després d'aquest estiu, ja estava bé i tot era normalitat. Però es veu que jo estava més despistat, no atenia tant a classe, no escoltava... Jo ho notava, una anècdota fàcil és que quan anava amb el cotxe amb els meus pares demanava que pugessin el volum de la radio.

Clara: Ahá, sí.

Albert: I aleshores un dia, la mestra —la tutora “vaya”— els hi va dir als meus pares que em portessin a una revisió auditiva, per mirar com estava. Em van detectar una pèrdua auditiva del 60 i “algo” per cent.

Clara: Ostres...

Albert: I van investigar com havia passat això perquè era... i quan ho van investigar es veu que amb l'impacte de la caiguda al cap, el nervi auditiu es va trencar, petar o diga-li com vulguis. I em van tenir que posar audiòfons perquè sense ells no escoltava molt bé perquè sense ells, necessitava que em parlessin a cau d'oïda.

Clara: Ja...

Albert: I arrel d'aquest accident i de portar audiòfons, al principi era “el niño guay” saps? Perquè portava això i tal qual... però de “el niño guay” es va començar a derivar en el nen amb qui posar-se i mirar el que portava i tal. I vaig agafar desconfiança en mi mateix, en els demés, vaig deixar l'esport completament per la caiguda i per això. I... la meva vida es basava casa-cole, cole-casa. I com que no feia esport i a més tinc una genètica que engreixo molt fàcilment jo, emmm doncs, em vaig començar a engreixar, engreixar, engreixar moltíssim. Vaig provar molts esports, “ossigui”, si em preguntes qualsevol esport, et diré sí, el vaig fer.

Clara: Judo?!

Albert: Ah! doncs no! jajaja

Clara: Jajaja, ja te l'he trobat!

Albert: Bueno, vaig fer els típics, tennis, “balonmano”, voley— no ho sembla però sí—. El tennis se'm donava bé però era molt car i tampoc era molt àgil, perquè... Total, que va arribar que tenia 16 anys i pesava 98kg. “Ossigui” que era... podia anar rodant als llocs.

Clara: Ahá!

Albert: Quan vaig acabar la ESO amb 16 anys, els meus pares em van regalar, entre cometes, apuntar-me al gimnàs.

Clara: Vale...

Albert: I a partir d'allà, doncs va començar “mi andadura en el deporte”. I en “mi andadura en el deporte” vaig començar a menjar millor, “ossigui” que primer va ser menjar menys, i després d'aquest menys menjar millor.

Clara: Ja...

Albert: I ja m'estava aprimant. I... També anava al Gym. Em recordo que agafava la cinta i corria a 8 i mig per hora i em "ficava les mans al cap". I feia peses i tal, i un amic m'acompanyava. I res... em vaig començar a aprimar i...

Clara: I una cosa va portar a l'altre, no?

Albert: Sí. Vaig començar a aprimar-me molt, i a l'estiu següent, ja portava un any fent esport i aprimant-me i tot en general m'anava millor, tot. Els estudis, la vida en general, més confiança i amb els amics i tot.

Clara: Sí,sí,sí...

Albert: I a l'estiu següent sortíem amb bici amb els amics per la muntanya, per Collserola, etc. I un dia d'aquests d'estiu.. Emmm.. Em vaig adonar que la roda estava punxada i no funcionada. Quedaven 5 minuts perquè tanquessin la tenda. I vaig anar corrents a la tenda, saps?

Clara: Jajaja, igual que en Forrest Gump, eh?!

Albert: Era el primer cop que corria pel carrer, i a l'arribar a la tenda, vaig dir: "*Ostia! No me he cansado!*" I vaig tornar corrents a casa també. I a partir d'aquí ja vaig començar a corre pel carrer, seguia anant amb bici amb els amics...

Clara: És clar, perquè fins llavors havies corregut només a la cinta, no?

Albert: Sí, exacte. A la cinta una mica. Seguia anant amb bici amb els amics, així una mica, anar i tornar del Tibidabo quatre hores, potser... I també hi havia una piscina al gimnàs. Em vaig recordar que de petit m'agradava molt nadar... Vaig nadar, i de casualitat se'm donava força bé. "Bueno" dintre de "lo que cabe" se'm donava bé. Doncs, sense donar-me'n compte, nadava, anava amb bici, corria, anava al gimnàs...

Clara: I et vas tornar polifacètic en l'esport.

Albert: Vaig descobrir el triatló, i vaig dir: "*Jo vull fer un triatló!*" I vaig seguir entrenant, vaig fer una... Vaig comprar una bici de carretera, el 2013 era, i vaig anar fer fent, vaig debutar en un triatló de muntanya, després vaig...

Clara: Bé, aviat està dit, un triatló de muntanya! Du ni dó!

Albert: Vaig fer el triatló, em va "molar" molt... Vaig fer un altre triatló de carretera i també em va agradar. Després vaig fer un altre triatló una miqueta més llarg... I l'any següent, vaig fer la maratón. Ja m'anava posant objectius, saps? Cada cop més grossos.

Clara: Caram!

Albert: Bueno, vaig fer la marató al 2014, i després vaig dir: “*Bueno, ara vull fer un triatló d’aquests de mig Ironman*”. Ja havia descobert la distància Ironman i vaig dir: “*com una persona pot fer això?*” No ho entenia, saps?

Clara: Sí,sí,sí... Oi tant!

Albert: Nadar 4 km, nadar 180 km en bici i una marató de 40 km corrent al final. I vaig dir: “*Ara vull fer el mig Ironman*” Va ser a Salou, i em va anar força bé. I... Després d’això, doncs em picava la idea de fer l’Ironman.

Clara: Ja ho tenies al cap.

Albert: Sí, ja ho tenia al cap. I al cap d’uns mesos, durant l’estiu, anuncien: “*En octubre hay el Ironman de Barcelona*”. Llavors jo vaig dir: “*Això ho han fet per mi! Aquí haig d’anar si o si!*”. Era nou, saps? I els vaig dir als meus pares, els meus pares no estaven d’acord?

Clara: Per què?

Albert: Perquè és una bogeria! I sóc molt jove, o era molt jove.

Clara: És clar, és veritat!

Albert: I aleshores, no estaven d’acord però jo vaig seguir estalviant perquè val una pasta, fer una Ironman. 500€.

Clara: Què?!!

Albert: 500€ val fer una Ironman. I bueno...

Clara: jajaja, jo que em pensava que la Marató ja era cara.. Imagina’t!

Albert: I vaig seguir estalviant. Era setembre i ja tenia forces diners, però s’estaven esgotant les places. Jo, després de molt insistir als meus pares...

Clara: Et van fer un petit préstec?

Albert: Exacte! El meu pare eh! La meva mare passava, no ho volia. I al final vaig aconseguir apuntar-me. Durant aquell estiu vaig fer un triatló i vaig seguir entrenant molt. Entrenava una bogeria, saps? Que ara em pregunto: “*Com entrenava tot això?*” I no ho sé.

Clara: Jo em pregunto... I els descans? Com ho feies?

Albert: Descansava un dia. Un dia a la setmana. Però entrenava tant malament!... Entrenava pel meu compte, em destrossava el cos. “Ossigui” sempre tenia els peus “fets caldo” i anava cansat per la vida. Ara vaig cansat també, però d’una altra manera.

Clara: jajaja. Ara cansat de manera correcte, no?

Albert: Sí. Ara vaig cansat també, però no és el mateix del que feia. Entrenava molt malament. Però vaig fer un triatló, em vaig donar compte de que no estava... No estava bé del tot, “ossigui” que tal com estava, un Ironman no el feia ni somniant, saps?

Clara: Ja...

Albert: I això em va motivar, vaig anar a un campus de triatló, vaig conèixer una persona que ara és molt important per mi, ja ho diré després. I em vaig posar les piles, i al final va arribar l'octubre i al final vaig fer una Ironman. M'ho vaig passar pipa, però...

Clara: !!!??

Albert: “Ossigui” vaig patir “lu seu” als últims 20 quilòmetres, però... I ho vaig aconseguir.

Clara: Va ser reconfortant però l'arribada a la meta, oi?

Albert: Ja havia fet una Ironman. Ja havia perdut completament de vista des d'on venia. Vaig començar per aprimar-me i em vaig trobar fent una Ironman. Quan la vaig fer però, em va quedar com un buit, saps?

Clara: Sí, un “ i ara què”, no?

Albert: Sí, exacte, això. I... a mi, del que hi ha per sobre de la Ironman, per dir-t'ho d'alguna manera, ja no m'agrada.

Clara: Què hi ha per sobre ?

Albert: Bàsicament hi ha el que es diu Ultraman, que son tres dies que el primer dia fas, nedes 10km, fas 140km amb bici. El segon dia 280km amb bici, i el tercer dia dues maratons seguides, 80 km.

Clara: Costa de creure... Hi ha algú que fa això?

Albert: Força gent. Cal entrenar molt, moltíssim.

Clara: Però, a base d'entrenament es pot arribar a fer això?

Albert: Et dic jo que a base d'entrenar s'arriben a fer aquestes coses. Si tu ara agafes aquest objectiu, estas tres anys amb molta paciència, sobretot, entrenant. Amb molt de cap, més el cap que físic, ho podries fer. Una altra cosa és que tinguis les ganes de fer-ho, saps? I no cal fer-ho si no en tens ganes.

Clara: Sí, és també el que representa per cadascú.

Albert: Exacte.

Clara: Jo crec que ara estic a la fase , en el terme de córrer concretament, hi ha dies que faig una mica de bici. Bé, faig *spinning* al gimnàs que és totalment diferent, però és d'aquells dies que noto

que he de descansar perquè agafaré periostitis, vaig al gimnàs. La periostitis m'ha molestat molt. Sobretot en el temps que s'apropava la maratón. Abans de la fase de descàrrega entrenava forces km de al dia i tenia periostitis

Albert: Jo tinc periostitis. Tenies un “bulto” a la “espinilla”?

Clara: No, no vaig arribar a “bulto”

Albert: Jo tinc un bulto, passes el dit i “flipes”. Després de te l'ensenyo.

Clara: Però em passava això, saps? Que deia: “vale, estic entrenant moltíssim”, realment tenia el cap a lloc, estava molt focalitzada en el que havia de fer, i entenia el cert sacrifici que comportava: aixecar-me als matins per entrenar, no anar-me'n de canyes, etc. Però per altra banda em costava compaginar els descansos. Suposo que és en aquest punt on necessites algú més expert que t'orienti més.

Albert: Sí, exacte. Doncs quan vaig fer l'Iroman em va quedar aquest buit pensant “què faig ara”?

Clara: Però et vas desmotivar?

Albert: No, seguia fent esport però a mi m'agrada fer esport amb objectius, saps? “Ossigui” no necessàriament objectius de competir, eh... Però sí que amb objectius d'algun tipus. Per exemple un objectiu d'arribar fins a tal lloc a un entrenament, anar corrent fins allà i tornar...

Clara: Entenc, petites metes no?

Albert: Sí, exacte. I vaig pensar, m'agafaré el triatló en serio, i durant l'estiu al campus que he comentat abans, vaig conèixer un entrenador de triatló que era l'organitzador també d'aquell campus. Ens vam caure molt bé i ...

Clara: Aquesta és la persona important que deies abans, no?

Albert: Sí, exacte. I vaig dir, Ivan, perquè es diu Ivan, “me lo quiero tomar en serio, y eso pasa por tener un entrenador, y quiero que seas tú.” I va acceptar fer-ho, i a partir d'allà em va començar a entrenar. Va ser un canvi radical, saps? “Ossigui” de com ho feia a com ho faig ara. I al 2015, l'any passat, vaig fer triatlons. Ja en el primer triatló que vaig fer amb ell, vaig tenir una sensació que no havia tingut mai: em vaig sentir per primer cop triatleta.

Clara: Amb totes les lletres.

Albert: Va amb aquell triatló que vaig dir: “Ahora sí que he hecho un triatlón de verdad”. I em va agradar molt, perquè abans sempre anava a acabar, i ara des del primer triatló, evidentment vaig a acabar, però també vaig a alguna cosa més. No sabria dir-te amb paraules concretes al que vaig,

però vaig a alguna cosa més que acabar. També entreno molt millor, faig millors temps — evidentment—, m’ho passo molt millor, he conegut a molta més gent...

Clara: És clar, se t’han obert moltes més portes.

Albert: Exacte, perquè a més, el meu entrenador és el president d’un club. Vaig a entrar a aquell club, també. El club és al costat de casa; visc a St. Feliu i el club és a Esplugues, 5 minuts amb bicileta. I res, vaig començar a fer triatlons, dona la casualitat que a un que vaig fer, va anar molt bé. Em vaig classificar per campionat d’Espanya. M’ho vaig trobar així.

Clara: Però tu t’ho esperaves?

Albert: No, de fet, no sabia ni que era un classificat, saps? L’objectiu d’aquell triatló era baixar les 5 hores, i de cop em vaig trobar baixant sobrat de 5 hores i classificat. A les hores, a l’estiu, l’Ivan i jo vam decidir de fer aquest triatló, que era a Eivissa a l’octubre. Vaig seguir entrenant, vaig fer un parell de triatlons mes i vaig anar a fer el definitiu. Em va anar molt bé, va ser un triatló molt important. No sabia... No vaig anar a competir perquè era una distància que, en teoria, no domino. Era llarga distància, no era mitja.

Clara: Que vol dir?

Albert: Araestic... La meva especialitat, és a dir, el que vaig fer l’any passat 2015 era mitja distància només. Que és mig Ironman: 2 km nadant, 90 km en bici i 21 corrent, val? Això se’m dona molt bé. El campionat d’Espanya aquest, però, era llarg: 4 km nadant, 120 amb bici i 30 corrents. No era una Ironman, però tampoc era un *half*.

Clara: Entenc, era un entre-mig oi?

Albert: Sí. És diu triatló C. Li falten aquests km que a una Ironman et fan arribar al límit. Per tant, no vaig anar a competir. Vaig entrenar molt bé i molt. Una bestialitat vaig entrenar. Estava centradíssim, però no anava a competir perquè no sabia què m’hi trobaria i hi havia un nivell increïble. Total, que arriba aquell triatló a Eivissa, i de categoria *sub 23* érem uns 40 o així, i d’aquest hi ha grups d’edat i grups d’elit. Els d’elit són els professional i els d’edat, persones com jo que fan esport però que no van a ser professionals, o no tenen la intenció de dedicar-se exclusivament a això.

Clara: D’acord.

Albert: Vaig fer els 4 km d’aigua i les bicis, els boxes estan agrupats per categories. Al sortir de l’aigua em vaig donar compte que faltaven només 4 bicis de sub 23. Anava 5è de 40 persones, 17 de les quals eren d’elit. “Què hago aquí? vaig pensar.

Clara: jajaja

Albert: Vaig pensar: “hoy es mi día”. Em “vaig venir a dalt”, vaig competir i vaig acabar 4t sub-23.

Clara: No t’ho devies creure...

Albert: En realitat sí, perquè era el que feia, però em va sorprendre. A partir d’aquell moment se’m van obrir moltes més portes, en el món del triatló vaig començar a ser més conegut i ja m’han aparegut un parell de col·laboradors i coses així. Vaig fent i mira... I fins aquí he arribat.

Clara: Molt bé! Però ara tens metes a curt termini? A llarg termini?

Albert: A llarg termini, sí. L’any que ve tornaré a fer una ironman. El 2017 l’ironman de Niça. Però vaig tranquil. Encara falta molt.

Clara: Amb calma.

Albert: Sí. I vaig fent. De fet, després — el 5 de juny — tinc un triatló a Banyoles, després no sé que faré. No sé què faré aquest any o l’any que ve, però sé que l’any que ve faré una ironman. Jo si faig esport, ja deixant de banda el triatló i les competicions... Jo no faig esport per competir. És a dir, a mi em treuen ironman, imagina que ara de sobte no existeix, seguira fent esport igual. A mi el que m’agrada és entrenar. Hi ha gent que necessita competir cada setmana o cada dues per sentir que gaudeix de l’esport.

Clara: Entenc.

Albert: A mí, m’és igual competir o no. A mi el que m’agrada de veritat és entrenar. Hi ha gent que em diu “per què segueixes entrenant si algun dia hauràs de parar?”

Clara: De veritat? jajaja. És com preguntar “perquè segueixes vivint si algun dia hauràs de morir?”. I quan mires enrere...

Albert: No oblidó d’on vinc, però ja ha passat tant de temps i ja he assolit un nivell que ja no es nota que vinc d’on vinc. Igualment, ara tinc un nivell que ningú s’esperaria la meva història. Hi ha molta superació al darrere. No te res a veure d’on vinc i el que estic fent ara.

Clara: Molta superació. “Deu ni dó...” Se’ns ha fet l’hora, Albert. No et voldria entretenir! Seguim al pròxim dia?

Albert: Sí! Moltes gràcies, Clara! Ens veiem el proper dia!

Clara: Bé, reprement el fil del dia passat, m’agradaria aprofundir una mica més en el tema de córrer, a nivell de què significa per tu aquesta pràctica. En un sentit molt general.

Albert: D'acord. Corro tant, és a dir, faig tants km a la setmana que hi ha de tot. Sobretot, quan estava entrenant una marató que per desgràcia no vaig poder fer, corria entre 60 i 75 km a la setmana — repartits entre 4 sessions d'entrenament—. Hi ha dies que tot flueix, saps? És a dir, vaig a uns ritmes increïbles, em sento bé, sento l'aire, ho percebo tot i m'aporta pau. Disfruto molt. Aquestes són les sensacions que jo associo amb l'esport real. Desconnecto una estona i ho oblidó tot. Aquest... No sé si èxtasis és la paraula concreta, el sents potser un cop de cada 10. Però també hi ha moltes altres coses. Però també hi ha moments de passar-ho malament; dies que ja vas cansat, no en tens ganes, tens queixes... però sempre s'aprèn molt. Això també és esport, també en forma part. Més que res perquè si tot fóssim moments bons, no els valoraríem tant.

Clara: Com tot a la vida...

Albert: Això, que es pot aplicar a córrer, es pot aplicar també a la vida. I res... En els moments que ho passes bé, quan flueixen els km, doncs sí, tenim les paraules boniques: força, voluntat, alegria... Però quan ho passes malament i ho aconseguixes fer...

Clara: Té el triple de valor.

Albert: Exacte. Perquè ho pots passar malament però ho estàs fent igualment. Però també tindries la opció d'estar-ho passant malament i no fer-ho. Si no ho fas doncs...

Clara: Cadascú té la tria.

Albert: Si ho aconseguixes fer; sacrifici, força de voluntat, objectius, superació... Aprens moltíssim.

Clara: Com portes el tema de la frustració?

Albert: “Mañana será otro día”. Ja t'acostumes. “Ha ido mal? Pos lo olvidas”. El camí cap a l'objectiu —perquè posem per exemple l'objectiu de la marató—és tant llarg que no sempre es pot anar bé. I per un dia que vagi malament, aquest objectiu no el perdràs de vista. És allò que diuen: “si el camino va mal, cambia el camino, pero no cambies el objetivo”. “Pues” és això. Què em va malament fer-ho d'una manera? “Pues” la canvies.

Clara: En proves una altra

Albert: Creativitat al poder. Que et va malament un dia? Doncs ja ho recuperaràs el dia següent, saps? L'important que tinguis clar cap a quina direcció has d'anar. Cal no obsessionar-se. Això s'ha de controlar moltíssim. “Ossigui” hi ha gent que fent triatlons, que la nit anterior li comença a fer mal alguna cosa, li agafa mal de panxa, estan nerviosos, no tenen gana... Això cal controlar-ho, és un problema molt greu.

Clara: Sí, cal tenir auto-control.

Albert: Jo tinc la sort que no em passa això. A mi, he tingut sort perquè a mi m'és igual, saps? A mi em diuen que en aquest sentit sóc molt tranquil. Jo... Tothom als triatlons... Tot l'equip allà ben nerviosos, com "espartanos" i cridant... I jo.. Doncs, vale... Tranquil.

Clara: jajaja, vas ben tranquil.

Albert: Sí, això és una cosa que has de fer.

Clara: En el treball també he parlat de la part negativa i els riscos que pot portar la pràctica de córrer... La obsessió, el no tolerar el fracàs, la competitivitat excessiva...

Albert: Aquesta competitivitat tant "hevy" és l'anti-esport. Hi ha moltes vegades que als calaixos de sortida, els corredors es donen fins i tot cops o s'empenyen per sortir primers i avançar als altres. Això dels cops es horrible, especialment als triatlons. Patades a l'aigua...

Clara: De veritat? Que dur...

Albert: Les patades que es donen al triatló... "Ossigui" a mi un cop em van donar tant fort que em van saltar les ulleres.

Clara: !!!!

Albert: Per sort va ser al començament que és quan passa això. Al començament és una "lavadora" un triatló. Tothom vol agafar la millor posició. Quan van saltar-me les ulleres les vaig agafar a l'aire i me les vaig posar.

Clara: Molt èpic!

Albert: Havia de nadar darrere del meu entrenador perquè ell només feia la part de natació i aniria molt ràpid. I clà, quan es va darrere d'un nadador és molt més fàcil perquè l'aigua ja et ve moguda i la braçada és més directa. L'aigua t'acompanya i has de fer menys força.

Clara: Ja tens més inèrcia.

Albert: Sí, exacte. Doncs aquesta actitud de donar cops és un dels perills de l'esport. El 24 d'abril vaig fer el triatló de terres de l'Ebre. I... Perquè jo ja ho controlo això, però la sensació que vaig tenir d'aquells cops, a una altra persona que no ho controli, li dona un atac d'ansietat. "Ossigui" en ma vida mai m'havien donat tants cops. Anava buscant aire per tot arreu.

Clara: Ha de ser tant estressant...

Albert: Sí... A més, a aquell triatló sortíem tots de cop, i com que a terres de l'Ebre la platja és molt plana, havies de córrer com 200 metres fins la boia i començar a nadar. Es va muntar un caos... Mare meva... Com ho vaig passar...

Clara: Ostres...

Albert: Jo, als primers triatlons, em posava al final de tot i a l'extrem oposat de la boia, perquè tothom passarà el més arran possible per retallar. Tothom es posava a l'esquerra i jo a la dreta. Feia més metres però anava més tranquil.

Clara: Certament són aspectes que t'ensenya l'experiència. Bé, podries Albert parlar-me una mica sobre què entens del terme valor? En general; ja sigui valors de les persones, valors de la societat...

Albert: Jo per valor, "ossigui" els valors que tinc, entenc els principis que segueixo. Aquests principis són subjectius a cada persona. Hi ha persones que... Tu pots considerar que els meus principis i valors són bons o dolents, però cada persona té els seus. A partir d'aquests principis o valors, doncs són els que li guien durant el camí o cap a un objectiu. I en aquest objectiu, "ossigui" en aquest camí, aquests valors et poden fer actuar d'una manera o d'una altre.

Clara: D'acord! Reprement el que hem parlat abans, valors concrets del córrer?

Albert: En segueixo tres. El primer, primer, que em va ensenyar el meu entrenador són tres valors. I els segueixo des d'aquell dia. N'hi ha moltíssims eh... Però els tres amb els que em quedo jo, els que em van ensenyar i encara segueixo i treballa són: prudència, humilitat i paciència. Són els que segueixo, però d'aquests en deriven d'altres. Per prudència entenc portar molta cura amb el que faig, no obsessionar-me amb les coses en general. Si una cosa surt malament, no ho intentis arreglar de la mateixa manera.

Un matí em va sortir malament un entrenament, i a la tarda hi vaig tornar. Em va caure una "bronca"... Vaig acabar el dia corrent 36 km, imagina't!

Clara: jajaja. Què dius?!

Albert: I això, portar cura amb els actes. Tant públics com propis, saps? Humilitat. Hi ha aquestes bàsiques; no presumir del que fas.

Clara: Jo suposo que això ha de costar... Quan un mateix ha aconseguit coses tant importants, costa ser humil perquè hi ha molt d'esforç a darrere.

Albert: Sí. Però una vegada treballes la humilitat vas millorant. Jo faig tot això però ho trobo normal ja. El tercer era la paciència. Tenir calma, no voler aconseguir les coses a la primera, tornar-ho a provar, anar pas a pas... No desistir quan les coses es posen difícils.

Clara: Mantenir-se ferm.

Albert: Exacte. Per exemple, jo vull fer una ironman, però fer-ho aquest any seria impossible, seria no tenir paciència. Haig de tenir paciència per aconseguir-ho.

Clara: Abans de córrer cal caminar, que diuen.

Albert: Sí, això ensenya molt. En aquesta societat d'ara és un "ara. Ja. Vull això ara mateix. Doncs una meta així que necessita un procés tant llarg ajuda molt a treballar la paciència i l'esforç.

Clara: Exacte. I seguint una mica més aquest fil, de quina manera creus que aquests valors es traslladen a la teva vida quotidiana? Veus que aquests valors que et regeixen a tu en la pràctica de córrer, s'han vist reflectits en algun aspecte del teu dia a dia?

Albert: Sens dubte. Córrer—i l'esport— m'han fet molt millor persona amb tots els sentits. Molt més productiu, més humà. Hi ha una diferència brutal entre quan vaig a la universitat havent anat a córrer a les 7 del matí o no. Evidentment, vaig més cansat—està clar— però vaig molt més tranquil, més feliç. M'influeix molt positivament. Quan corro, gaudeixo molt més de les coses que no pas quan no corro. Estàs més cansat però et surten millor les coses, t'és més fàcil fer-ho tot en general. És com si sortís la part més bona de mi mateix

Clara: Coincideixo completament amb tu, Albert. A mi també em passa.

Albert: També pot ser al revés de vegades. Quan he tingut un molt bon dia, l'entrenament també em surt millor. És un cercle.

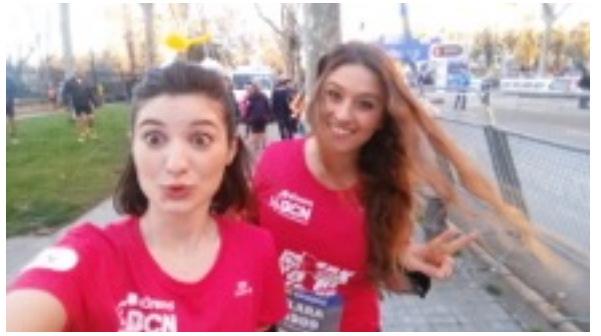
Clara: I dit amb paraules planeres, creus que a córrer concretament i l'esport en general tenen un bon impacte en la societat en general?

Albert: No en tinc el menor dubte. No només això que comentàvem de ser més feliç, també més a nivell de salut, trencar amb els costums sedentaris, adquirir bons hàbits alimentaris. Córrer ensenya a governar-se a un mateix, i si tothom aprengué a fer-ho, la societat agafaria una altra direcció. Hi hauria molta més consciència i més valors.

Clara: Seria fantàstic... Bé, Albert, moltes gràcies per haver participat tant positivament. De veritat eh.. Vas cap al metro?

Albert: Sí! Jaja, tranquil·la! A mi també m'ha agradat compartir la meva experiència.

Clara: Perfecte! Ara vinc, vaig a pagar.

Entrevistado r/a	● Clara Boix Frias	
Narrador/a	● Clàudia Soler Frigola	
Data de les entrevistes	Dissabte 30 d'abril de 2016 Dissabte 7 de maig de 2016	
Durada total de les entrevistes	92 minuts	

Clara: Hola? Hola? Provant.. Sí! Grava correctament. Bé, Clàudia, doncs si et sembla bé comencem una mica amb la teva presentació general.

Clàudia: Doncs...Sóc banyolina i tinc 22 anys. Ara mateix estic acabant la carrera de mestra d'Educació Primària a la Universitat de Girona. I... I diguéssim que jo em considero una persona que sóc simpàtica, oberta i sempre disposada a aprendre a noves coses, no? Del que recordo jo de més petita era que... “Bueno” jo sempre he estat... He ballat i he fet “Funkí” però mai m’havia centrat en el tema de córrer fins fa relativament poc. És més, a les classes d'Educació Física en les que havíem de córrer una poca distància era com “buff...”, anava sempre la última perquè no tirava. Em feia sempre molta mandra sempre i pensava: “uff.. no, no, no. Això no és per a mi”.

Clara: Jajajaja. Doncs d'on va venir? en quin moment vas començar...?

Clàudia: Vaig començar... Encara m'en recordo... El meu primer cop que vaig sortir a córrer mitja hora o 45 minuts va ser amb el meu xicot. Que va ser un dia de “Va” vine a córrer”. I em va fer sentir molt bé, em va agradar i veia que aguantava bé i tot. Però la segona vegada que hi vaig anar, ja no em vaig sentir tant bé, semblava que ja no tirava tant, em cansava més i vaig dir : “ uiuiui, això no és lo meu”. Però després, a l'estiu ho vaig tornar a reprendre perquè sabia que era un habit necessari i positiu per la salut, i feia curtes distàncies, la volta a l'estany... I m'agradava, i més que res ho feia també per fer una mica d'esport.

Clara: Entenc.

Clàudia: Fins que un dia, vaig començar a comentar la jugada amb tu i ens vam adonar que a les dues ens agradava córrer. Vam començar a entrenar juntes i jo m'adonava que cada vegada li trobava més sentit a això de córrer. Cada vegada ho tenia més incorporat.

Clara: Cert! Jo també recordo aquells entrenaments amb molt d'afecte.

Clàudia: Sí, van ser el principi del que després ha estat tot un canvi... Mica en mica i sense adonar-men'n ja estava totalment enganxada a córrer per tot el que em donava. Em sentia sempre tant bé després d'un entrenament... Llavors va ser el dia que em vas proposar de fer la mitja maratón de Barcelona.

Clara: Sí! És veritat!

Clàudia: Al principi vaig pensar que estaves boja, que jo no podria córrer mai 21 km. Jo sempre havia estat fent 5 km, 5,5 km. Com a molt 6, i mai havia passat d'aquesta distància. Mai m'ho havia proposat. I va ser el dia en el que m'ho vas proposar, i com que el meu xicot està acabant la carrera de ciències de l'esport em va diguéssim, com orientar una mica de com ho havia de fer per preparar-me per fer els 21 km. I a partir d'aquí va ser molta disciplina: entrenaments cada setmana, córrer tres dies a la setmana, cada vegada augmentar els km, fer llargues distàncies, fer sèries per guanyar velocitat i resistència... I va ser una mica per aquí. Si que hi havia dies que em... que feia molta mandra, era un esforç molt gran... Hi havia dies que plovia, que feia molt fred. Hi havia dies que per tema d'estudis havia d'anar-hi a les 8 del matí o a les 10 de la nit i... però "bueno". Al final, és una cosa que em va ajudar molt a esforçar-me per allò que volia. A quan vols una cosa lluitar per ella no?

Clara: Exacte! I quins eren els teus motius? Què t'impulsava diguéssim?

Clàudia: Darrere dels 21 km, a part de voler-los córrer, doncs hi havia també un repte i actitud personal. Volia ser capaç de complir amb el que m'havia proposat, volia superar-me. I mai m'havia marcat un repte tant ambició, tant important o tant llunyà. O d'aquests que dius... Que algú li preguntes i dirà: "ui noi, això no és per a mi". Doncs jo volia fer-ho, era un gran repte, no?

Clara: Hahaha, volies tapar la boca als incrèduls.

Clàudia: Volia fer-ho, i com que eres una gran companya de joc entre cometes, no sé, em motivava molt. A més fèiem alguns entrenaments juntes i era com el repte de poder-ho fer juntes. Disfrutàvem molt també...

Clara: I... en el teu dia dia, quan feies els entrenaments, què senties?

Clàudia: Hi havia dies que sentia molta frustració, que corria plorant perquè vaig tenir anèmia i pel fet de tenir anèmia no podia donar tot el que jo volia de mi. I corria plorant perquè o m'agafava "flato", o veia que m'afogava, hi havia dies que em sentia molt cansada, o que tenia la regla i no podia tirar... I hi havia dies que no, que em sentia molt bé, que pensava "avui ho he donat tot"... És una mica aquests alts i baixos, no?

Clara: Sí, Sí... Ho entenc perfectament.

Clàudia: Però sempre em sentia molt orgullosa de mi mateixa perquè sentia que era fidel a la meua meta, i que no desistia quan les coses es posaven difícils. I em feia sentir molt i molt bé un cop ho havia fet, em... m'ajudava a estar més positiva i de bon humor. Encara que estava sempre força cansada, em sentia enèrgica i motivada.

Clara: I quan vas creuar la línia de meta, què tal?

Clàudia: Quan vaig creuar la línia de meta només em va sortir la plorera de: "ja ho he aconseguit! Ja ho he fet! I ho he aconseguit..." I va ser molt emotiu i emocionant, però a la vegada que vaig pensar: "I ara què?"

Clara: I ara què.

Clàudia: "Ara ja ho he fet i ara què?" I sí, he seguit corrent però clar... no tinc una meta, un objectiu tant marcat com el de la marató. I a dia d'avui segueixo corrent igual, però no tot el que m'agradaria per tema de treball, per tema de carrera... però vaig fent els meus pocs quilòmetres però... Espero que quan acabi, quan arribi més l'estiu, poder fer més tirades de 10, 15 km. Reprendre. Potser no per fer una altra mitja marató però sí per seguir. Em fa feliç i ja està. Per seguir marcant-me reptes.

Clara: Molt bé! Llavors... Vinculant una mica amb el tema dels valors, quins són per tu els valors que creus que has exercitat més a través de la pràctica esportiva de córrer?

Clàudia: Sense cap mena de dubte, l'esforç i treure la mandra. Per a mi, l'esforç ha sigut molt important perquè fa molta mandra aixecar-te al matí per anar córrer. Quan fa "molta" fred, quan plou, quan no tens ganes, quan no et trobes bé... Que sí que hi ha hagut dies que s'ha posposat aquest entrenament, però al final sempre s'acaba fent perquè la meua consciència i allò que m'estirava de fons m'ho deien. Sabia que m'importava de veritat i que havia de fer certes coses si realment volia aconseguir-ho. I això s'ha traslladat a la meua vida quotidiana penso, perquè m'ha...

“Ossigui” les ganes de... de voler una cosa que no és material i haver de lluitar per ella, de no tenir-la immediatament. I en els meus estudis, o en el meu treball em fa com esforçar-me, no?

Clara: La dinàmica de l'esforç.

Clàudia Sí, exacte. De l'esforç, de dir: “Bueno, doncs si un dia m'he de quedar fins a les 12 fent feina, doncs m'hi quedo perquè vull esforçar-me i treure-ho i seguir endavant”. Igual que un dia si he d'anar a córrer a les 10 de la nit hi vaig perquè he de ser conseqüent amb el que he escollit i ho he de fer. I el que he aconseguit molt i m'ha agradat molt és poder incloure el córrer a la meva vida de cada dia com una rutina més, no? És a dir, igual que m'he de rentar les dents, igual que he de menjar, igual que he de dormir... Doncs he de córrer. Potser no cada dia, però si bastants dies a la setmana.

Clara: Hàbits.

Clàudia: Hi ha hagut un abans i un després. “Ossigui” també he d'afegir els hàbits saludables... Jo mai he sigut una noia amb sobre-pes, sóc més aviat primeta, però si que és veritat que més enllà d'això, jo em veig molt més saludable, molt més tonificada diguéssim en aquest sentit... Em sento més forta, les meves cames estan més fortes, em noto més... Em sento molt millor amb el meu cos en tots els sentits des de que corro. I molt millor amb mi mateixa quan estic corrent de que penso... és una sensació de llibertat molt bona.

Clara: Molt bona! La llibertat! I reprement el que m'explicaves de que a través del córrer has après a agafar aquesta dinàmica d'esforç, hi ha algun altre valor que també creguis que has treballat?

Clàudia: Oi tant! Per exemple, dies que sortia de treballar a les 10 de la nit i l'únic que tenia ganes de fer era anar a dormir perquè l'endemà al matí m'havia d'aixecar a les 7, aprenia a ser valenta i no ser víctima dels meus capricis... Perquè a la vida no sempre podem fer el que ens “ve de gust”. De vegades hem de saber el que “cal fer” per aconseguir un bé major. Llavors, era un: “ doncs no! Vull anar a córrer perquè sé que em va bé”. Era fugir del camí còmode per agafar el camí correcte.

I aprendre a no rendir-me mai ni desistir.

Clara: És clar. I fent un pas més, creus que a la societat això pot tenir algun impacte? És a dir, partint de la teva experiència, creus que les persones que corren poden generar un impacte positiu a la societat a través dels valors que s'aprenen corrent?

Clàudia: Jo crec que sí! Perquè... Perquè, almenys a mi, per exemple, quan veig una persona quan joestic anant a treballar o a les pràctiques, i que són les 8 del matí i veig algú que ja està corrent, l'admiro i veig una actitud molt valuosa que s'encomana i dona ganes de fer-ho. I jo de vegades també, quan explico aquestes coses o parlo amb el meu entorn sobre córrer, a les meves amigues o a la gent del meu voltat, crec que s'empapen d'aquesta força de voluntat. Pensen: "Bua... jo també ho faré..."

Clara: Com una cadena ?

Clàudia: Potser no de córrer mateix, però d'altres coses. És una actitud que s'encomana. L'actitud del valor de l'esforç. I també he après a valorar els graus de l'esforç. Perquè per alguna persona l'esforç és anar al supermercat perquè li costa molt i té el mateix valor que un altres que corre 25 km. L'esforç no està forçosament lligat al resultat vull dir. Per a mi fer 21 km suposa molt d'esforç, i per això té tant de valor. Perquè una altre persona potser en corre 40 de km però no li suposa tant d'esforç.

Clara: Entenc. Bé Clàudia, si no et fa res estaré encantada de seguir durant la propera sessió, és que ara m'esperen a casa. Moltes gràcies i fins la propera.

Clàudia: Sí, sí. Cap problema, seguim el proper dissabte.

Clara: Aquí estem de nou! Per reprendre una mica el fil, podries explicar-me una mica l'impacte que córrer ha tingut amb la relació amb tu mateixa?

Clàudia: El córrer, penso que també m'ha afectat molt en la meva vida interior perquè és això, quan corro és el meu moment. Puc pensar en tot tipus de coses i és doncs una estona per estar amb mi mateixa i comunicar-me amb mi mateixa i pensar. I... puc desconnectar molt, i és com que després estic com amb molta més força, vull dir, més cansada evidentment, però també amb més energia. No sabia ben bé com explicar-ho. I a part, com que durant el dia sempre estic envoltada de molta gent i no em puc parar a pensar gaire, quan corro és un moment només per a mi, que puc estar sola i "netejar-me" de tot el pes del dia. "Bueno", i si vaig al matí, és la manera de començar el dia amb tranquil·litat i de manera molt positiva. Vull dir que, quan he anat a córrer de bon matí, quan acabo sento d'alguna manera que ja tinc el dia guanyat.

Ahh i Clara, també m'agradaria dir.. doncs la relació amb els altres. Vull dir, m'agrada molt córrer sola, però també m'ho passo molt bé quan entreno amb algú altre. Vull dir amb l'Eloy —la meua parella— o amb tu. Perquè les vegades que hem entrenat juntes també hem après molt i ens ho hem passat “teta”. Hi havia dies que tu baixaves el ritme perquè jo no tirava tant aquell dia i al revés, era com també deixar de banda aquelles coses personals per pensar en el bé d'algú que no sóc jo. No sé ben bé com explicar-ho... jajaja suposo que companyerisme

Clara: Oi tant! Jo també “disfruto” molt els entrenaments que fem juntes... Sí, aprenem molt.

Clàudia: I també m'ha ajudat molt en el tema de la meua alimentació i els meus hàbits saludables de mi mateixa. Jo no... Jo abans no menjava malament però sí que és veritat que ara... És com que córrer m'ha canviat tots els hàbits que tenia. Ha canviat la manera de menjar, és com un tot que va junt: menjo molt més sa, intento fixar-me molt més en el que porten els aliments... Si que quan haig d'anar a córrer després intento sempre hidratar-me molt bé per eliminar toxines... En general, no sé, és com estar molt més en contacte... Estar molt més en sintonia amb el meu propi cos. I quan haig d'anar a córrer procuro menjar més carbohidrats... Em fixo molt més en tot el que haig de menjar o en què és allò que el meu cos necessita per estar bé i poder seguir endavant.

Clara: Que bé! I pel que fa a la relació amb el medi?...

Clàudia: M'agrada molt córrer... M'agrada molt córrer per la natura, però també m'he acostumat a córrer per asfalt i quan corro per llocs que no són asfalt ho noto molt. El que m'agrada molt és canviar d'entorn. Perquè quan ja tinc una ruta molt marcada i... I la faig molt sovint m'aburreix. És com que sempre busco trencar la meua àrea de confort. I quan corro em puc fixar molt més en els detalls de tot allò que m'envolta i veure coses que normalment doncs... Coses que normalment em poden passar per alt. Moltes vegades, quan he corregut per Girona, que tinc una ruta ja establerta que ja sé quants km són i penso: “Va, no! Avui aniràs per aquí”. Vaig a explorar. I aniré a mirar cap a on puc anar. Jajaja és com que sóc més creativa. És un “Va! Per aquí! Perquè per aquí hi ha escales” I perquè moltes vegades és “Vale, doncs aniré per aquí que és la ruta fàcil” i a vegades és el contrari. És com, encara que sigui un petit repte, intento posar-me'l.

Clara: Jajaja, caram!

Clàudia: I també... també quan de vegades corro donant la volta a l'estany, aprenc a com no sé... Estar més amb la natura, com a valorar-la més i fixar-m'hi amb més detall. Això, córrer per allà em saneja, és com el petit ritual que em permet estar bé.

Clara: Sí... I Clàudia creus que córrer té algun impacte en la societat en general?

Clàudia. Sí... Em... Cada vegada hi ha més gent que corre i això ha de voler dir alguna cosa. Sé que puc semblar ingènua al dir això eh, però crec que si tothom dediques un moment del seu dia a córrer o a fer algun altre tipus d'esport, les coses anirien de ben segur... Anirien molt millor, perquè córrer ajuda molt a la persona, i si corres estàs bé amb tu mateix... I doncs això, com que estàs bé amb tu pots estar-ho també més amb els altres. Vull dir.. Està clar que córrer no ho arregla tot jajaja, però realment pot ser una ajuda.

Clara: Jo també ho penso, Clàudia...

Clàudia: I també... Ah finalment m'agradaria donar-te les gràcies per haver-me iniciat i guiat en aquest món *runner* que tantes coses positives m'ha donat jajaja.

Clara: jajaja, ha estat un plaer. No pateixis que quan acabi l'estrès del curs ja reprendrem els entrenaments juntes i farem alguna mitja maratón més.

Clàudia: Sí!

Clara: Bé doncs, moltes gràcies de nou, Clàudia. Quan tingui la transcripció de l'entrevista feta te la passaré per mail.

Clàudia: Sí, moltes gràcies!

Entrevistador/a	<input checked="" type="radio"/> Clara Boix Frias	
Narrador/a	<input checked="" type="radio"/> Xandra Trias Tomas	
Data de les entrevistes	Dilluns 9 de maig 2016 Dijous 12 de maig de 2016	
Durada total de les entrevistes	119 minuts	

Clara: Hola? Sí, ja grava correctament. Bé, primer de tot, moltes gràcies per participar, Xandra. És de gran ajuda. Què et sembla si per comencem una mica amb la teva presentació? Explica una mica tot el que creguis pertinent.

Xandra: D'acord! Emmm... Sóc de Barcelona des de sempre, tinc 24 anys... Visc amb els meus pares i la meva germana i he estudiat psicologia a la Universitat de Barcelona. Vaig estar durant molts anys treballant com a monitora de tennis en un club, a l'escola base. No portava nens de competició, simplement des dels mes petits de 4 anys fins a 12 o 13. Tant durant l'any com els estius. Per això ja he estat una mica lligada a l'eport.

Clara: Ja tenies un primer contacte.

Xandra: Emm... De fet també havia... Vaig començar a treballar allà perquè havia entrenat allà, però sempre molt com a hobby, com a diversió. No competia a nivell en serio. Llavors... Doncs he estudiat 4 anys de psicologia. Bé, van ser 5 anys perquè vaig estar 3 mesos fora a EEUU i ara estic fent... Acabant un màster de recursos humans per la UOC, treballo... Bé, faig les pràctiques a una empresa de recursos humans des de fa un any i mig o així i per les tardes estic amb nens amb dificultats d'aprenentatge.

Clara: Caram! Molt complert !

Xandra: Sí!

Clara: I quin va ser el moment en el que vas començar a córrer? D'on va venir la cosa?

Xandra: Jo... Bé com t'he dit, si que havia entrenat a tennis. Vaig començar a l'escola base, entrenant un cop per setmana més que res per estar una mica en forma. Després vaig passar a la que ja ens fèiem més grans, crec que dels 16 als 20, potser, em vaig estar entrenant amb un professor

particular. Allà és també on vaig aprendre'n més. I a la que vaig començar la universitat, vaig acabar deixat les classes particulars de tennis perquè anava molt ocupada. Hi havia dies que no podia, a part, començava a treballar i llavors vaig començar a apuntar-me al gimnàs amb la intenció de seguir fent una mica d'esport. Em vaig apuntar 3 vegades i m'he desapuntat.

Clara: Ai el gimnàs ! jajaja

Xandra: I bé, si que sempre he anat fent coses d'esport però mai a nivell intens i volia seguir fent alguna cosa. I vaig veure que "bueno"... Al meu entorn hi havia molta gent que corria, a casa meva el meu pare corre, l'havia acompanyat a curses i... M'agradava molt l'ambient, el que feia i a part veia que era un esport que era compatible amb el què estava fent en aquell moment.

Clara: Sí, la llibertat d'horaris ajuda molt.

Xandra: I vaig engrescar-me. Això va ser fa potser un any, no m'ho vaig prendre gaire seriosament al principi, amb l'estiu pel mig... jajaja. I a partir de... Sí, després de l'estiu, cap al mes d'octubre va ser quan vaig començar més de veritat. Sobretot això, al tenir aquest esport a prop de casa...

Clara: Sí, va venir rodat.

Xandra: El fet de veure el meu pare sortir a córrer m'obligava també a mi a sortir.

Clara: Heu sortit junts a córrer alguna vegada?

Xandra: Sí, però hem acabat separats. I ara, com que estic començant necessito trobar el meu ritme, i de vegades, si l'altre va a un ritme diferent altera molt. I és clar, el papa té un ritme força àgil.

Clara: Sí! Trobar el propi ritme és important. Perquè de vegades, quan es corre amb gent, sobretot al principi, el que passa és que t'enganxes inconscientment al seu ritme. I és clar, potser és un ritme forçat per un mateix.

Xandra: Exacte, per això no m'agrada córrer amb el meu pare. I a les curses igual, encara que comenci a córrer amb algú t'acabes separant.

Clara: Sí... I podries explicar-me, Xandra què significa per tu la pràctica esportiva de córrer. Ja sigui una estona per pensar... En general les sensacions, el que per tu representa.

Xandra: Per norma, jo intento, "bueno" ara aquestes setmanes tant atabalades és més difícil, no? Però intento, per norma, anar a córrer al vespre, perquè al matí... Per ara és inviable. Més que res entre setmana, entre setmana vaig als vespres. Llavors... M'ajuda sobretot... hi ha dies que m'ha vingut molt de gust anar a córrer per sortir de la rutina de l'estrès, de fugir del fet d'arribar a casa i tancar-te i...no. Necessito aquest moment d'evasió, aquest moment de d'escapar. El mateix que em podria portar qualsevol transport, el fet de córrer, de fugir i desfogar-te. Si has d'apretar més ho fas,

i si has d'anar més tranquil també. Dóna molta llibertat i capacitat d'evasió, de trencar amb la rutina i encara que estiguis a la ciutat... A l'hora que vaig jo, no hi ha tanta gent. A un tros potser si que és més incòmode però un acaba trobant les seves pròpies maneres i rutes. I és un moment meu, per estar amb mi. I el cap de setmana, si vaig a córrer, doncs "bueno" si vaig molt d'hora al matí és el moment perfecte per començar el dia amb energia. És perfecte. I alguna vegada, si no, simplement vaig en algun altre moment. Jajaja he après molt a planificar les meves rutines i a organitzar-me al temps amb antelació.

Clara: Sí! Ara però, com que ja ve l'estiu, serà una mica més complicat establir els moments d'entrenament perquè farà molta calor. Serà anar-hi més aviat o més tard.

Xandra: Sí!

Clara: I en tema d'hàbits saludables, alimentaris, etc. Has notat alguna diferència important?

Xandra: En el meu cas... Jo mai he tingut... A casa meva mai s'ha menjat malament. Vull dir, normal. No som uns obsessos de l'alimentació ecològica i de la salut, però tampoc mengem malament. En el meu cas, com que soc de constitució prima, m'ha afectat en el sentit que he hagut d'aprendre a escoltar al meu cos per entendre el què necessito. Vull dir, he hagut de canviar la meva dieta i menjar més hidrats de carboni, aliments més energètics perquè si no perdo molt.

Clara: És clar!

Xandra: Però "bueno"... A part d'això, intento menjar més i controlar-m'ho més pel fet que faig més intensitat. He après a mirar què necessita el meu cos.

Clara: Sí, és essencial conèixer-se a un mateix. Val, i Xandra, què entens tu per valor? És a dir, quina és la teva concepció del terme valors?

Xandra: Per mi valor, és qualsevol creença, motiu, del que et mous per fer les coses. Pel qual actues.

Clara: D'acord. I relacionat amb això, quins valors t'ha permès exercitar el córrer?

Xandra: Jaja! Són tants que els he d'enumerar: motivació, perseverança i constància, auto-confiança, paciència, auto-coneixement, superació, voluntat... També la part que et comentava abans de planificació. Emmm... Tolerància a la frustració. De fet penso que tots aquests valors es retro-alimenten entre ells.

Clara: A mi el control de la frustració és dels que més em costa... Encara hi he de treballar.

Xandra: A mi també molt... El fet de... És a dir, en el meu cas, és molt important... Corro per diversió. El dia que deixi de fer-ho per diversió, deixaré de córrer. Però, un dels motius pel qual corro és per... És a dir, el fet que ho hagi convertit en un habit és perquè m'he marcat objectius. En

el meu cas els objectius són la superació, que en aquest cas pren forma en les curses. L'objectiu no és ni perdre pes, ni... “bueno”, sí, estar en forma per a mi és important, però ja camino molt. Per tant, no corro per aprimar-me ni per guanyar res, simplement perquè m'agrada fer-ho. Perquè ho he convertit en un hàbit i perquè m'agrada i ho disfruto.

Clara: T'entenc! I una manera de gratificació personal és a través dels objectius que et marques amb les curses, no?

Xandra: Exacte! Les curses també m'ajuden a programar-me i a exigir-me el millor de mi mateixa. M'atabalo molt quan s'acosta una cursa i veig que no estic complint amb l'entrenament de la manera que tocaria. En aquest cas, jo no he pogut escollir, ja que si tenia entregues o havia de treballar o altres coses, aquí, per molt prioritari que per a mi sigui córrer, o no dormo...

Clara: Jajaja, necessitariem dies de 48 hores.

Xandra: És clar, en aquest cas el que faig és baixar l'objectiu i ajustar-lo a expectatives realistes. Si per exemple, el meu objectiu era fer X temps, vaig pensar que era més sensat acabar en acabar la cursa. És el que em va passar a la última cursa. Vaig fer un còlic nefrític, havia passat una època amb molt d'estrès... i per tant, vaig haver de rebaixar una mica els objectius, perquè havia estat sense córrer 10 dies... Llavors vaig dir: “ Molt bé, baixa l'objectiu, oblida't del temps i centrat en gaudir i acabar la cursa”.

Clara: Molt ben fet.

Xandra: I és clar, al coincidir amb tot això... No pots fer més. Per tant, hi ha vegades que no pots triar, t'has de sotmetre a altres factors per evitar la frustració extrema.

Clara: Totalment. Sinó es corre el risc de que una pràctica tant positiva i beneficiosa es torni en un nucli o font d'angoixa.

Xandra: Exacte. En el moment que t'ha de produir una angoixa és millor replantejar-s'ho. De totes maneres, no tot són flors i violes. De vegades, encara que baixi l'objectiu encara tinc una mica d'angoixa, però per això. Els caps de setmana que puc anar a córrer al matí per a mi és molt millor, ho gaudeixo molt més, estic amb més positivitat i energia i després ja faig la resta tranquil·lament.

Clara: Sí, val a dir que cal reconèixer també que és una pràctica ambivalent. Trobar la justa mesura és essencial.

Xandra: Exacte. És molt important controlar la frustració. No anar-se'n a extrems i evitar moviments pendulars.

Clara: Sí... I creus que els valors que estem comentant treballats amb el córrer es traslladen a la teva quotidianitat, al teu dia dia d'alguna manera ?

Xandra: Definitivament. Sóc una persona que... Emmm... A veure, jo tendeixo a ser una persona positiva, encara que també en situacions d'estrès sempre t'has de superar i agafar la situació amb força per sortir-te'n, no? Parlo a nivell de feina, a nivell d'estudis... Vull dir tampoc cap drama personal. Però sí que penso que he fet molta feina d'auto-coneixement, auto-control... És el que et deia, per a mi l'auto-coneixement quan corro és molt important perquè he de saber on estic, fins on sóc capaç d'arribar en aquest moment, quins són els meus límits... I això el que implica és no posar-me objectius que sé que no podré assolir. Llavors, aquesta actitud també es trasllada a la meua vida. Això a la vida real també és molt important. He après molt també a assumir que hi ha coses que estan al teu abast i coses que no. Llavors, dins del que està al teu abast... Per exemple, el tema cursa que vaig fer fa unes setmanes, plouia. Podria ploure molt més però plouia bastant. Jo no havia corregut mai amb pluja, no portava paravent, no portava res. No portava res, anava com si fes un entrenament normal.

Clara: Ostres!

Xandra: Això també et fa ser creatiu, perquè vaig pensar com posar el mòbil per tal que no es mullés. A la que estava mig molla, el meu pare em va deixar un moment el "xubasquero", més per evitar que em refredés si parava de ploure. Però va seguir plovent tota la cursa, i jo vaig córrer tant normal; amb samarreta, malles i bambes. I em vaig trobar en aquell moment de dir: "Vale, està plovent. No hi pots fer res, i per tant m'he de reajustar a les circumstàncies que se'm presenten". A la vida real, el mateix. Aquesta part de superació, de resolució, de sortir de la situació com puguis. El mateix a la vida de cada dia, ajuda a estructurar la ment d'una manera concreta: dins del que està al meu abast, faré el màxim que pugui amb el que tinc. Llavors jo també penso que l'auto-confiança és clau, és dels valors més importants perquè en qualsevol moment, ja sigui al córrer o a la vida real, confiar en un mateix és vital. El córrer ensenya molt a confiar en un mateix en qualsevol situació, a superar-se. Perquè quan estic a una cursa, durant els tres primers km, jo que corro curses de 10km, són els més crítics. I és quan penso que no acabaré. Tot i així segueixo. Penso doncs, que aquesta actitud de resiliència es trasllada també en el dia a dia d'un corredor, en molts altres aspectes de la seva vida. Com per exemple qualsevol situació d'estrès de la vida real.

Clara: Sí,sí...

Xandra: El que sé dir-te doncs és que córrer m'ajuda per evadir-me, relaxar-me... He après molt aquest afany de superació, d'auto-superació, de marcar-me metes, de no rendir-me... Al principi si que ho passava molt malament. He arribat a plorar per un mal entrenament si sé que tinc una cursa al cap d'una setmana. I més que res això, no? És el fet de superar la situació sense rendir-se.

Clara: És demostrar-se a un mateix que pot complir un objectiu, ser fidel a una meta que un mateix s'ha proposat. I això crec que també fa augmentar l'auto-estima d'un mateix.

Xandra: Exacte. Córrer m'ha portat més aquest afany de superació... El fet de... d'haver assolit un hàbit, que és una cosa que anteriorment no havia aconseguit, i que sigui "algo" meu, que a mi m'agrada i m'apassiona... Més enllà de la feina, més enllà dels estudis, i que digui... Jo he arribat a renunciar coses perquè l'endemà tenia una cursa. He hagut de renunciar a coses perquè havia d'entrenar... Coses que després ja pots fer a altres moment, vull dir que no és m'ha implicat privar-me de manera dràstica de coses, però sí que són petits canvis i petites coses que m'han afectat de manera positiva en la meva vida.

Clara: De manera positiva. A mi al principi, quan vaig començar a córrer sí que era una mica auto-imposat. També hi havia una mica el punt de fugida però era més la convicció...

Xandra: He de. he de. he de...

Clara: Sí, exacte. He d'anar-hi, saps? Perquè jo sabia que em feia bé. Per molt difícil que es faci en el moment de decidir-se i calçar-se les bambes, sé que valdrà la pena.

Xandra: Exacte. És com renunciar a un petit moment de benestar momentani, que seria per exemple seguir dormint o quedar-se al sofà, per un benestar major. Que encara que comporti esforç, està altament recompensat.

Clara: *Hard work will never lie to you*, que diuen.

Xandra: El dia de la cursa, no em costa tant perquè saps que ho has de fer sí o sí. Però, aquella vegada que vaig anar... "Bueno", quan he anat a córrer o a entrenar ben d'hora al matí, en aquell moment penses "tothom està dormint, és cap de setmana..." Però com que és una cosa extraordinària i que sé que ho estic fent perquè jo vull. Perquè vull i perquè per mi té un significat i un sentit. Penso que sí... Que una cosa no et pot motivar si per tu no té un significat o sentit.

Clara: Ja...

Xandra: És a dir, el fet que ho hagi convertit en un hàbit, vol dir que ha de tenir un significat més profund per mi. Si només ho faig per diversió, dura una estona. Potser vaig a córrer X temps i faig

una cursa però no seguiré. Hi ha d'haver un sentit, que és el que fa que aquesta activitat tingui una continuïtat i una constància.

Clara: T'entenc perfectament.

Xandra: Aquest sentit també, en el meu cas, va molt ajudat per l'esperit de superació. Perquè et vas superant, passes d'estar-te morint al km 2 fins a arribar al 5 i vas veient que mica en mica millores i que l'esforç i dedicació valen la pena. El mateix que en tot a la vida en general, suposo...

Clara: L'any que ve farem la mitja marató de Barcelona, Xandra!!

Xandra: Jajaja. Es qüestió de terminis. Jo he vist que m'agrada córrer, ara faig curses de 10, però m'agradaria d'aquí... Vull dir, coses que he de fer abans de morir, és fer una mitja i després fer una marató. No et sabia dir quan encara, però si que és una cosa que vull fer.

Clara: Sí, també està subjecte al moment que un es troba. Perquè és realment un repte ambiciós. Quan estava preparant la marató de Barcelona, hi havia setmanes que havia de córrer 84 km en una setmana, bé en 6 dies.

Xandra: És que val molt la pena. A més, ara tinc molta gent a l'entorn que corre. Hi ha un amic dels meus pares que és una passada. Ell té 60... més de 60 anys el Toni, i corre des de petit perquè estava a l'equip d'atletisme de l'escola. I és una passada. Ha fet maratons de Nova York, de Berlín... mil maratons. Ha viatjat per tot el món, s'emporta la seva família...

Clara: Que bonic!

Xandra: I, de fet ell va ser el que va portar al meu pare a córrer. I en certa manera, està molt i molt orgullós de que jo fes la meva primera cursa. I és un exemple a seguir. És una passada.

Clara: Jaja, la primera carrera o els primers quilometratges llargs sempre es recorden. Sempre segueixes buscant la mateixa sensació que vas tenir a través de nous reptes. Busques, tornar-te a sentir d'aquella manera una altre vegada.

Xandra: Sí. A més, en el meu cas, la meva primera cursa de 10 km va ser... "Ossigui" el meu pare la va fer, va fer-la un altre amic del meu pare, que córrer i que a més, ha estat un exemple a seguir— a part del meu pare— perquè no té el ritme que té el meu pare. Potser fa les curses amb una mitjana d'una hora i quart, una hora i vint. És una persona d'uns 58, deu tenir... I a ell li és totalment igual, ell fa. Per mi, ha sigut inclús més inspiració que el meu pare perquè jo el veia, jo l'acompanyava a les curses també perquè el meu pare les feia. I el veia... i li era igual. I ha fet curses essent l'últim. I ell la fa i li és totalment igual. I ho disfruta.

Clara: Que inspirador. Compateix amb ell mateix i prou.

Xandra: Exacte! I les disfruta, i per a mi...Quan em desanimo penso: “ El Pep tira endavant, tu també pots tirar endavant”. Ell porta mil curses fetes i és molt alt i gros, és molt difícil que agafi aquesta agilitat, no? Però tot i així, ho fa i ho segueix fent al marge del que pensin els altres. Diverses vegades ha quedat últim, i això no vol dir que no tingui els seus moments de “bajon”, perquè veus els teus amics acabar abans...I inclús, quan jo vaig començar a córrer va dir: “Bueno, la Xandra em guanyarà tot i ser la seva primera cursa”.

Clara: jajajaja

Xandra: Però m’ho va dir amb molt bon humor. Això diu molt d’una persona pel que fa la seva personalitat i humilitat. És una passada. A mi la seva actitud m’ensenya molt. L’admiro, sempre l’he admirat moltíssim.

Clara: Aquesta actitud traspua molta confiança en un mateix. És una gran lliçó.

Xandra: Exacte, el valor d’un mateix no queda determinat pel que facin els altres. Té valor per si mateix i ja està. A la vida real és el mateix, és una de les altres coses que m’ha ensenyat a reforçar el córrer, a no medir la meua vàlua a través de les comparacions amb els altres.

Clara: Exacte. És un aprenentatge essencial des del meu punt de vista. Jo ens dic domesticar el propi ego.

Xandra: El córrer et porta potser... un punt... Inconscientment incideix en aquest aspecte. Positivament es clar. Aprens a entendre que per sentir-te guanyador, no cal derrotar ni aixafar a tots els altres. És una cosa que té valor per sí mateix, de manera intrínseca.

Clara: Haha, d’això Torralba en diu la gratuïtat. És a dir fer una cosa pel mateix fet de fer-la. Sense esperar un benefici o profit immediat. i Fer-ho de totes maneres.

Xandra: I això no és incompatible amb les aspiracions i objectius d’un mateix.

Clara: Molt cert. Moltes gràcies, Xandra! Si et sembla, seguim dijous amb la resta de temes que se’ns ha fet un poc tard.

Xandra: Sí, sí. Cap problema! Fins dijous.

Clara: Bé, reprenent la conversa de l’altre dia, recordes que estàvem parlant una miqueta dels valors que córrer t’ha permès treballar i la manera com... l’impacte que tenen aquests valors a la teua vida.

Xandra: Sí, ja me’n recordo. Aquests dies he estat pensant una mica en tot això de la competitivitat, i he arribat a la conclusió que tot depèn de la manera en com s’enfoca. Vull dir que... competir

també pot ser una font de motivació sempre i quan sigui fet d'una manera sana i amb el que nosaltres en diem esportivitat, no? També es pot aprendre molt a com perdre i com guanyar, si es fa de la manera correcte, és clar...

En el meu cas concret, el fet de tenir curses és el que em fa a mi a convertir-ho en un hàbit. És el pretext. Perquè si no, s'acabaria igual que s'acabava l'anar a ballar salsa o l'anar a fer yoga.

Clara: Jajaja vas fer-ho?

Xandra: Sí, però es va quedar allà. I amb el running ho he trobat. El fet que hi hagi una meta de superació m'ajuda i m'ha fet transformar-ho en un hàbit. A més a més de que m'agrada córrer, evidentment...

Clara: És un plus.

Xandra: Doncs això, la competició també pot ser un ambient molt instructiu, sempre que no es porti a l'extrem ni es converteixi en obsessió... Obsessió per guanyar o pel que sigui. Perquè el llindar és molt fràgil.

Clara: Totalment. Sempre s'ha de vigilar de no anar-se'n a l'altre extrem.

Xandra: També conec gent que ho ha portat a l'extrem, que s'ha obsessionat d'una manera molt heavy... I clar, això tampoc és positiu. És fins i tot preocupant. Passes la línia... La línia la passes molt fàcilment. S'ha de vigilar perquè si no passes a tenir una obsessió amb el teu cos, amb el menjar, amb el pes, amb tot...

Clara: Sí, si no es vigila, el preu a pagar és molt alt.

Xandra: Doncs sí. I no estic en contra de la competició, eh... però sempre intento recalcar molt que ha de ser sa i ha de ser amb el clima de millora, no perdre de vista que l'objectiu és estar millor amb el córrer i no pas pitjor.

Clara: sí, es que és més fàcil del que sembla obsessionar-se. Sempre és molt necessari recordar els límits, en tots els aspectes.

Xandra: Totalment...

Clara: "Vale!". I avançant cap a altres terrenys, si poguéssim parlar, a nivell general, si creus que aquests valors que dèiem tenen un impacte en la societat?

Xandra: Penso que encara vivim en una societat molt competitiva, de supervivència i d'ambició. Segueixo pensant que per arribar a un lloc no tens perquè trepitjar als altres, potser és molt utòpic, però... hi ha d'haver lloc per tothom. Amb això, vull dir que sí que cada vegada són més importants els esports, que hi ha molts projectes i programes d'educar a través de l'esport i... des de grups com

el Barça es fan milions de coses. Jo he treballat amb nens amb dificultats que els han recomanat fer un esport en equip per treballar diversos aspectes. En el cas del córrer, és un esport individual, que és molt d'auto-superació, que ets tu i només tu, i penso que una persona que és capaç de superar-se a través del córrer és capaç de... Vull dir, agafa't fort si et trobes amb un corredor.

Clara: jajajaja

Xandra: Jo penso que si una persona té el caràcter per fer una maratón, o per superar-se en el nivell que sigui, anar millorant dia a dia, penso que s'agafa aquesta dinàmica a la vida real. I això implica un canvi en la societat. Des del punt que córrer canvia a un mateix, i un mateix forma part de la societat, ja s'està propiciant un canvi en aquesta societat, no?

Clara: Jo també sóc d'aquest parer.

Xandra: Ja estàs generant un impacte. A una persona, l'escala és molt petita, però si comences a sumar totes aquestes conductes en un col·lectiu, tard o d'hora s'ha de notar el canvi. Pot sonar molt utòpic però crec que és veritat. També penso però que s'ha d'educar de molt petit. Pensa que la gent que corre de petit... "Ossigui" la pregunta és: "Estem educant als nens petits, tant els que corren per atletisme com els que juguen en equip, els eduquem perquè siguin els millors i perquè guanyin, però realment estem treballant amb ells tots els valors que implica l'esport?" Els valors reals. Que no sigui una cosa que és diu i que queda bé de foto, sinó que realment es treballi. Amb les notes el mateix. Penso doncs, que si es treballa des d'aquí... Des de l'esportivitat, sense passar el llindar, tenir molt clar els objectius.

Clara: Ja... I els adults?

Xandra: Bff... Els adults penso que estan molt fets ja... Llavors, penso que hi ha un impacte, però la persona que és ambiciosa i competitiva en el seu dia a dia ho seguirà essent. Sí que hi haurà un canvi, perquè no penso que les persones siguin rígides i no puguin canviar. Segur que hi haurà un impacte positiu, però penso que... córrer ajuda a potenciar allò positiu, però que hi ha d'haver una base prèvia. A partir de certa edat, crec que influeix molt com tu et prens l'esport, perquè ja no t'influència tant des de 0. Si volem que tingui un impacte, hem d'intentar estendre-ho d'una manera sana. Promoure aquesta actitud sana dins del córrer. Sobretot predicar molt amb l'exemple.

Clara: T'entenc. Intervenien molts factors i les persones són molt diferents unes de les altres.


Xandra: Penso doncs que l'impacte augmentaria molt si es pogués començar a treballar des de baix, des de més petits. En tots els esports eh, però amb el córrer encara més perquè és un esport molt complet que et posa molt a prova. Et permet treballar tots els esports en un, per dir-ho d'alguna



manera. I clar, si ja pugen des de petits amb aquestes actituds, és molt més fàcil consolidar-les després. I això seria una mica tot.

Clara: Moltes gràcies, Xandra, de veritat que ha estat un plaer conversar amb tu aquests dies. He disfrutat de veritat.

Xandra: A tu! Jo també he après molt. Quan vulguis anem a córrer una estona jajaja. Fins la propera!

Entrevistador/a	<input checked="" type="radio"/> Clara Boix Frias	
Narrador/a	<input checked="" type="radio"/> Xavier Salort Estartús	
Data de les entrevistes	Dijous 11 de maig 2016 Divendres 12 de maig de 2016	
Durada total de les entrevistes	90 minuts	

Clara: Hola? Sí, ja grava correctament. A veure, t'agrairia si per començar poguessis fer una mica la teva presentació personal. És a dir... simplement presentar-te una mica, simplement alguns dels teus trets més importants.

Xavi: D'acord! Emmm... "Bueno" jo vaig fer el batxillerat tecnològic i actualment estic estic estudiant enginyeria electrònica, industrial i automàtica. I... és molt divertit.

Clara: Haha es ironia? No t'agrada?

Xavi: Les coses pràctiques m'agraden, però trobo que hi ha forces coses inútils, diverses assignatures que no les considero necessàries. Per altra banda, tinc 19 anys, estic fent segon i... I no sé que dir-te més...

Clara: D'acord! I... Quan va ser que vas començar a córrer? És des de petit?

Xavi: Sí, vaig començar "bueno" quan era nen. El típic, de petit, que fas curses amb els nens del poble, que estàs tot el dia corrent. I m'agradava molt. I un dia li vaig dir al meu pare: "M'has d'apuntar al club d'atletisme!" I el meu pare no volia. Però al final vaig anar anar insistint, anar insistint i al final em va apuntar.

Clara: Jajaja

Xavi: I bé, molt "guay".

Clara: Quants anys tenies més o menys en aquest moment?

Xavi: Tenia... uff... Devia fer 4t de primària. No sé quants anys són. Són 7 anys, em sembla. I això, vaig estar tres anys fent atletisme, i durant dos anys ho guanyava tot jajaja. El tercer però em vaig desapuntar perquè vaig canviar de categoria i era una mica massa competitiu.

Clara: Entenc

Xavi: Estava acostumat a..." molt bé", i després va ser diferent. Me'n vaig afartar i vaig desapuntar-me.

Clara: Però vas seguir...

Xavi: Sí... Després em vaig apuntar a tennis, però... però no suava... I clà, vaig dir “ Si no suo, no serveix” i després em vaig tornar a apuntar a atletisme. Vaig estar tres anys més o així.

Clara: Déu ni do.

Xavi: I ara fa un any que faig triatló.

Clara: I quina distància és ?

Xavi: És depèn de quina, “ossigui” jo faig 750 nadant, 20 amb bici i 10 corrent o 5 corrent, depèn. És tot pràctica, ganes i entrenament. Si no en tens ganes, tampoc entrenes ni res.

Clara: Cert! I quan tu et proposes el repte de fer una triatló determinada, et planifica algú els entrenaments o t’ho programes tu?

Xavi: M’ho faig jo tot. De vegades amb els del club, de vegades quedem i ens passem els “entrenos” o així. Si ho fas perquè tens ganes i no per un objectiu que et pressiona i tot. Quan surts i tens ganes, surts a entrenar, si en tens ganes hi vas amb molta energia. Perquè si surts amb desganes i imposat... Moltes vegades penso... Surts i no entrenes bé, i penses: “per fer això, em podria haver quedat a casa”

Clara: Sí, hi ha dies que és millor posposar-ho. Ja ho entenc.

Xavi: I actualment, estic federat i tot, i encara competeixo de tant en tant. El que em passa és que la part de la natació és la que em costa més. Tota la vida he fet bici i córrer, i cla... A les duatlons si que vaig molt millor, i faig millors marques i això. Tot i així, a les triatlons és més divertit perquè remuntes.

Clara: Remuntes?

Xavi: Sí, nadant surts dels últims i després penses: “Ara és la meva”. La sortida en el moment de nadar és molt dura, perquè tothom dona cops i empeny. Però... Penso que és important trobar l’equilibri, perquè forçar molt quan ets tant jove tampoc va bé. Cal tenir molta paciència, anar a poc a poc i fer-ho amb cap, perquè ara és bogeria.

Clara: Sí, el cos també té els seus propis límits i s’han de respectar.

Xavi: Jo sóc partidari de fer-ho més controlat entre cometes. És que els del meu club que fan Ironmans i això, hi ha algun que ha anat a algun mundial i això, em diuen: “és que realment aquestes coses extremes et treuen anys de sobre”. “Ossigui”, que desgasta molt el cos. Hi ha límits que no es poden passar. No, no...

Clara: sí...

Xavi: Em diuen “és com si hagués perdut quatre anys. Vull dir, la xispa que tenia quan corria abans, l’agilitat i tot, ara no la tinc.” I cla... vull dir, no s’ha de perdre la perspectiva i anar-se’n a l’altre extrem...

Clara: Cert! Bé, ara t’agairia si em pots explicar una mica què representa per tu la córrer. Vull dir.. en un sentit més ampli.

Xavi: Sí, jo penso que són maneres de fugar-te. Bé... no vull dir en el sentit d’escapar de les coses, sinó de trobar una manera de fer net de la resta de coses del dia a dia. És sortir de la societat i tot. Quan portes tot el dia fent coses i després surts a córrer et sents molt lliure. També hi ha molta voluntat, però al final, quan és un costum o un habit, i quan hi ha un dia que no corro, o no faig esport, em sento malament amb mi mateix, perquè m’ajuda molt.

Clara: Jaja, a mi també em passa...

Xavi: Però de vegades, si estàs un temps sense córrer, notes després que vas més ràpid, que el teu cos s’ha recuperat. Jo ho noto almenys, tens més... El teu cos està més descansat. Molta gent, potser no ho veu, però córrer és molt dur. Vull dir, si no estàs acostumat, és molt. Una vegada ja estàs acostumat, la cosa ja es normalitza, però al principi és molt, molt dur.

Clara: Hahahaha, si que ho és, sí.

Xavi: Doncs això, córrer significa el meu moment en el que puc estar tranquil i sortir una mica de tota l’agitació del dia. Encara que em cansa, doncs també em descansa molt. I també doncs aquesta constància, cada dia practicar una mica... No sé, és com una cosa meva que... que em fa estar bé.

Clara: Clar... I què entens per terme valor, Xavi? És a dir, que són per a tu els valors.

Xavi: “Aviam”... Valor... Són les creences que té un mateix i que pensem que són bones. També poden ser aquelles coses o... sí, aquelles coses que la societat considera correctes.

Clara: D’acord, i en relació a aquest aspecte, em podries comentar una mica quins valors t’ha permès exercitar la pràctica de córrer?

Xavi: Sí. Potser, independència seria un dels valors més forts. Vull dir la personalitat. El sortir tu a córrer sol, tenir la voluntat de fer coses tu sol i de manera autònoma. Espavilar-te i trobar les maneres de fer allò que t’agrada al marge del que pensin els altres.

Clara: Mmmm...



Xavi: Persistència també. Això de sortir a entrenar quan costa més i seguir fidel a un objectiu o una meta que t'has proposat. I també, per a mi, córrer és molt també estar en contacte amb la natura, també és un component molt important.

Clara: Tens raó, aquest també és un component molt clau. Jo, estant a Barcelona trobo a faltar realment el poder córrer per la natura. Suposo que ja hi podré tornar un cop acabat el curs. Bé Xavi! Se'ns ha passat l'hora. Et fa res si seguim demà?

Xavi: Cap problema. Demà a les 17:30 aquí, no?

Clara: Exacte! Moltes gràcies per tot eh...

Xavi: Tranquila! Jo encantat d'ajudar!

Clara: Bé, reprenem una mica el fil d'on vam acabar ahir... Si no m'equivoco, estàvem parant una mica del contacte amb la natura. Em sap greu que vam haver de desconnectar de manera sobtada però m'estaven esperant.

Xavi: No passa res. Ara seguim. Doncs sí, et comentava que m'agrada molt sortir a córrer per la natura. A més, jo visc a un poble de 100 habitants...

Clara: A si? Com es diu ?

Xavi: És allà a Marzà, es diu Pedret i Marzà. És a prop de Llançà. Si vens des de Figueres, allà a la dreta...

Clara: Es a dir, agafant la carretera que va a Llançà... Hi ha Vilajuiga, no?

Xavi: Just abans de Vilajuiga.

Clara: D'acord! Crec que ja em situo.

Xavi: Doncs allà és ideal per sortir a córrer. Cla, allà.... Allà tinc 50 metres i ja sóc al bosc jo.

Clara: Quina sort... I quina enveja..!

Xavi: Sí! Segur que notaries molt la diferència amb Barcelona. Especialment per la contaminació. Allà l'aire és super net, es pot respirar molt bé.

Clara: Sí... A Barcelona, quan hi ha dies que vaig a córrer al vespre, es nota molt la contaminació. I... I per això intent-ho anar-hi als matins encara que m'hagi de llevar d'hora.

Xavi: A mi el que no m'agrada gens de la ciutat és que... En aquí, pots controlar tot el que et passa al voltant. Tot el que et passa a l'entorn. I en allà no pots... són masses coses. I em poso molt nerviós, em ve molt mal de cap i tot.

Clara: Sí, una ciutat té una sobredosi d'estímuls... T'entenc perfectament el que vols dir.

Xavi: En aquí ets conscient de totes les coses i els elements que estan al teu voltant, tot el que passa... Però en allà no pots... En allà és ser un més i "nosé"... Molt "raro"...

Clara: Sí. A més a més, fins ara, encara era força tranquil. Vull dir que dins del que cap encara hi havia prou calma... Però ara comença la temporada turística i es una ebullició molt estressant. I a més fa molta calor...

Xavi: Aquí a Girona en cara es pot trobar una mica de tranquil·litat, però ja va de poc... jajaja. A més, m'agrada molt el silenci, estar tranquil "de mentres" corro. No escolto ni música.

Clara: A no?

Xavi: Abans n'escoltava. Hi va haver una època que escoltava... Per jo crec que no va bé. Si vols córrer bé realment, has de córrer sense música.

Clara: Per què?

Xavi: Jo crec que... Vull dir jo crec que has de córrer concentrat. Jo me'n recordo que quan corria bé, quan era petit, i després quan corria que ja era gran, me'n recordava... I dic, no ho estic fent com quan era petit. Jo recordo que contava la respiració, contava el braceig... Mmm, "nosé"... Si vull tornar a córrer tant bé com abans crec que vaig millor sense música. Amb música ets com un robot, "nosé" vas fent. Vull dir, no controles, només corres sense ser conscient que ho fas.

Clara: Ja ho entenc. Va! ho provaré algun dia d'aquest a veure què tal.

Xavi: "Nosé". Si estàs corrent, estàs corrent. No estàs escoltant música. S'ha de fer una cosa a la vegada. Perquè sinó tot es torna força més artificial. El pulsòmetre aquí, el rellotge allà, que si la música, els auriculars... És una mica massa trobo jo. Penso: "Deixa-ho estar! Ves a córrer i ja està!"

Clara: Ahá... Cert... Tots els masses piquen que diuen...

Xavi: Penso jo que és millor anar a sensacions. Escoltar el teu cos, que és molt maco.

Clara: Sí, jajaja. Anem carregats de gadgets i accessoris.

Xavi: I també... Si estas tranquil i sense tantes coses és més fàcil tenir un moment per tu mateix per desconnectar. El que et deia ahir, per "disfrutar més de la teva estona de calma sense que res et

molesti. Perquè sinó... Sinó has d'estar pendent de masses coses que et desconcentren i no et deixen estar pel que estàs fent.

Clara: Entenc.

Xavi: I a més, jo corro a sensacions. Molta gent va massa dependent... A controlar, a controlar-ho tot de manera artificial. A mi no m'agrada això, prefereixo estar tranquil.

Clara: Jo de vegades també tinc aquesta sensació, que amb tantes coses perdo l'essència del córrer de vegades, que en última instància és comunicar-me amb mi mateixa, vull dir... tenir el meu moment i disfrutar-ho amb calma...

Xavi: Sí... Si ets professional i vas a fer aquest "entreno"... "En plan"... Fent no sé què... amb pujades i coses... "Vale". Però si no ets un professional no, vull dir que si l'objectiu és simplement córrer no cal.

Clara: Exacte.

Xavi: Sí... Deixes de passar-t'ho bé amb una cosa per una altra que no val tant la pena. Vull dir, aconseguir una medalla, o guanyar qualsevol cosa pot ser que faci que t'obsessionis només amb una meta i no disfrutis del recorregut.

Per altra banda, penso que tot és acostumar-te... Jo crec molt en les costums eh... Vull dir que si comences a agafar una dinàmica d'entendre el córrer com una pràctica sana i vas treballant aquesta concepció, vas entrant en una dinàmica que ja et porta a uns costums per entendre-la de manera més saludable... "Nose"...

Clara: Sí... Els hàbits són molt importants.

Xavi: I trobar la mesura personal. Saber quan s'ha de reduir o quan es pot més. Jo, alguna vegada, en les carreres... Hi ha moments que em sento molt bé i m'he de dir a mi mateix que baixi el ritme, perquè sé que sinó, quan hagi fet 5km més estaré massa cansat, encara que en aquell mateix moment no m'ho sembli. "Nose" és com auto-regular-me una mica. En tots els aspectes.

Clara: Sí... Bé Xavi... Ara podries parlar-me una mica en relació a la manera que tu creus que els valors que hem comentat es traslladen al traslladen a la teva quotidianitat? Bé primer de tot, creus que hi ha una relació?

Xavi: Jo crec que seria... Em... Jo crec que la confiança en mi mateix, si deixés d'entrenar, minoraria molt. Jo crec que em dona molta confiança i autoestima. A l'hora de... Doncs, de sortir a classe a fer una exposició o del que sigui... que surto tant tranquil perquè he après a confiar amb mi mateix. Veig molta gent que es posa molt nerviosa... Coses d'aquest estil: preguntar als profes,

parlar en públic... Qualsevol cosa que faci, és igual. Em dona molta més auto-confiança, perquè sé que hi ha una cosa que ets tu mateix i que ho saps fer bé, independentment del que pensin els altres. En aquest sentit córrer m'ajuda molt. Almenys a mi em serveix i m'ajuda molt.

Clara: En aquest aspecte t'entenc perfectament. A mi també m'està ajudant molt a aprendre a confiar en mi mateixa dia a dia...

Xavi: Pot semblar una tonteria, però jo crec que és molt important. Almenys per a mi ho és molt.

Clara: Oi tan! Bé, i ara finalment, si em pots explicar una mica la teva concepció de com aquests valors que hem comentat poden tenir impacte a la societat. Si creus que en poden tenir, és clar.

Xavi: Sí, "vale" crec que ja entenc el que vols dir. És feliç la gent que corre. Home, realment ho has de ser, has de ser optimista... Has de ser... Tenir ganes de viure, si no, que és el que t'estira per sortir a córrer aviat al matí. El que passa és que la gent que no corre, li costa d'entendre. Em... Vull dir, que si els hi dius que és per aprimar-te o posar-te fort si que ho entenen. Però si els hi dius que és perquè m'agrada i em fa feliç ja no ho entenen. I realment ajuda a transportar molts valors a la vida real, com ara l'optimisme, les ganes, la voluntat i a la societat també.

Clara: Sí, jajaja. Jo també m'he trobat molta gent que només fa que preguntar-me per quin motiu corro, i quan els responc que és perquè em fa ser feliç em miren amb una cara que veig que no m'acaben de comprendre.

Xavi: Tots els esports ajuden a transportar valors a la societat, però en el córrer és més exagerat. Vull dir que es veu d'una manera més clara perquè et porta al límit i millora molt a la mateixa persona. "Nosé" jo penso que et fa millor a tu mateix i així, al mateix temps tu fas millor a la societat. Perquè cadascun de nosaltres som una peça de la societat, com el conjunt. "Ossigui" hi ha molta gent que diu... Vull dir, llibres i això que m'he llegit que també diuen que tu millores el teu cercle d'amics, a tothom més proper, el teu cercle immediat... Si cadascú es millorés a si mateix i al seu voltant, o treballés els valors, la societat milloraria en general.

Clara: Coincideixo totalment amb aquesta idea.

Xavi: Realment penso que és veritat. Però de vegades costa molt... però cal seguir intentant-ho.

Clara: Sempre! Bé Xavi, de nou moltes gràcies per haver participat en el procés, de veritat. Ha estat de gran ajuda.

Xavi: De res, dona! Un plaer.



Albert Sánchez

Relat de Vida creat per | Clara Boix



Font: Albert Sánchez

Un denominador comú: l'esport

Esportista i estudiant de 19 anys, l'Albert recorre directament a l'esport per presentar-se:

“Jo de petit ja feia molt d'esport. Sobretot bicicleta i natació quan participava als campus d'esport. Se'm donava molt bé.”

Al llarg de la seva infantesa, l'esport era un denominador comú, ja que li apassionava i el practicava amb regularitat. Comenta que la seva rutina era protagonitzada per múltiples activitats esportives fins que va viure un succés que va colpejar sobtadament la seva infantesa.

Una prova difícil

“Era un estiu que vaig tenir un accident amb bicicleta. Vaig caure a la baixada d'un parc de muntanya.”

Va ser arran d'aquest accident que se li va detectar una pèrdua auditiva del 60%. “Jo ho notava, una anècdota fàcil és que quan anava amb cotxe amb els meus pares, demanava que pugessin el volum de la radio”. L'impacte de la caiguda havia estat amb el cap, ocasionant lesions al nervi auditiu i posant de manifest la necessitat de portar audiòfons.

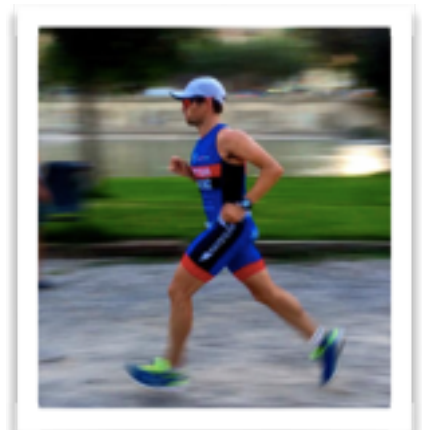
“Al principi era *el niño guay*. Però això va començar a derivar en el nen amb qui posar-se i senyalar. Vaig agafar desconfiança en mi mateix, en els altres, vaig deixar l'esport completament. La meua vida es basava en escola-casa, casa-escola.”

El punt d'inflexió.

L'Albert apunta que va ser al deixar l'esport que va començar a guanyar pes fins a pesar 96kg als 16 anys i malgrat provar diversos diversos esports, no aconseguia mantenir-se constant en cap.

“Quan vaig acabar la ESO amb 16 anys, els meus pares em van regalar apuntar-me al gimnàs.”

Va ser a partir d'aquest moment on es va marcar un important punt d'inflexió a la seva vida. “Vaig començar a menjar millor, a aprimar-me molt, i quan ja portava un any fent esport, tot en general m'anava millor.”



Font: Albert Sánchez



Córrer per millorar

L'Albert relata de la següent manera els primers passos dins l'esport de córrer:

“A l'estiu sortia amb bicicleta amb els amics per la muntanya. Un dia em vaig adonar que la roda estava punxada. Quedaven 5 minuts perquè tanquessin la tenda i vaig anar-hi corrent. Era el primer cop que corria pel carrer, i a l'arribar a la tenda, vaig dir: *Ostres! No m'he cansado!* Vaig tornar corrents a casa també. A partir d'aquí, ja vaig començar a córrer.”



Font: Albert Sánchez

A partir de llavors, tot va anar rodant.

Actualment, és un tri-atleta reconegut, carregant a les seves cames moltes triatlons i una carrera Ironman. Va quedar en quarta posició al campionat de triatló d'Espanya 2015 i ja apunta a nous reptes. “L'any que ve vull fer l'Ironman de Niça, però vaig tranquil. Encara falta molt.”

A hores d'ara, l'Albert acumula molts premis i medalles, però afirma també que l'esport i el córrer li han regalat molts valors.



Font: Albert Sánchez

Prudència, humilitat i paciència

L'esportista afirma que córrer li ha permès consolidar molts valors i actituds tals com l'esforç, la voluntat, la superació, l'establiment d'objectius i metes... Recalca però la importància de tres en concret:

“He après molts valors, però els tres amb els que em quedo jo, els que encara segueixo i treballa, són la prudència, la humilitat i la paciència.”

“Córrer ensenya a governar-se a un mateix”

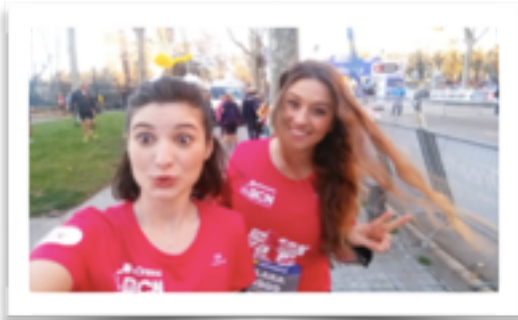
Al conversar sobre l'incidència que els valors treballats a través del córrer tenen a la societat, l'Albert afirma amb convenciment:

“No tinc el menor dubte del seu impacte. No només en ser més feliç, també a nivell de salut, trencar amb els costums sedentaris, adquirir bons hàbits alimentaris. Córrer ensenya a governar-se a un mateix, i sí tothom aprengué a fer-ho, la societat agafaria una altra direcció. Hi hauria molta més consistència i més valors.”



Clàudia Soler

Relat de Vida creat per | Clara Boix



Font: Clara Boix

“Això no és per a mi”

Banyolina de 22 anys, la Clàudia està acabant la carrera d'Educació Primària a la Universitat de Girona. Ella es defineix com una persona “oberta, simpàtica i sempre disposada a aprendre noves coses.”

Conversant sobre els seus inicis en el córrer, comenta que no va ser fins fa poc que va començar a iniciar-se en aquesta pràctica:

“Havia fet ball, però mai m’havia centrat en el tema de córrer fins fa relativament poc. És mes, a les classes d'Educació Física en les que havíem de córrer una curta distància, anava sempre la última perquè no tirava. Uff.. Això no és per a mi pensava.”

Va ser encoratjada pel seu xicot i per Clara Boix que va començar a sortir a córrer esporàdicament. Afegeix que va ser una experiència gratificant que la va fer sentir bé i que, mica en mica, va continuar corrent. “Sabia que era un hàbit necessari i positiu per la salut, i feia curtes distàncies; cada vegada li trobava més sentit a això de córrer.”

21 km de superació

El que anteriorment eren sortides esporàdiques a córrer es va convertir ràpidament en un hàbit: “Sense adonar-men ja estava totalment ja estava totalment enganxada a córrer per tot el que em donava.”

Va ser en aquest punt on no va trigar a aparèixer el repte de córrer la Mitja Marató de Barcelona 2016.

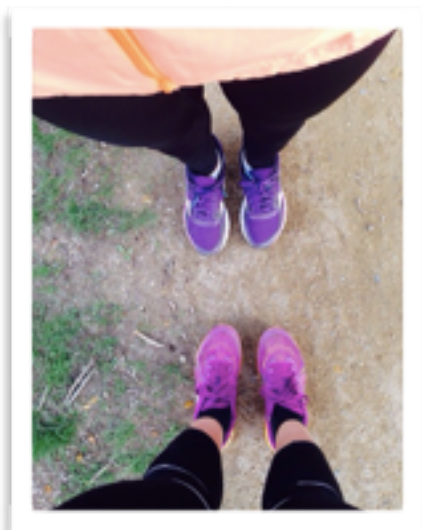
“ A partir d'aquí va ser molta disciplina: entrenaments cada setmana, augmentar els km, fer llargues distàncies (...) Darrere dels 21 km hi havia també un repte i actitud personal. Volia ser capaç de complir amb el que m’havia proposat. Volia superar-me.”



Font: Clara Boix



Un recorregut cap als valors



Font: Clara Boix

Tot explicant el procés de preparació per la carrera, la Clàudia parla dels valors i actituds que va anar treballant. Entre ells destaca el control de la frustració, l'esperit de superació i l'esforç, la positivitat, la paciència.

“Em sentia molt orgullosa de mi mateixa perquè sentia que era fidel a la meua meta, i que no desistia quan les coses es posaven difícils. M'ajudava a estar més positiva i de bon humor, em sentia enèrgica i motivada (...) per a mi, l'esforç ha estat molt important: sabia que m'importava de veritat i que havia de fer certes coses si realment volia aconseguir-ho.”

“Córrer m'ha ensenyat a fugir del camí còmode per agafar el camí correcte.”

La Clàudia recorda emocionada l'alegria pura que va sentir al creuar la meta de la Mitja Marató. Conversant sobre l'impacte de córrer a la seva vida quotidiana, afegeix que l'impacte ha estat clar.

“Totes aquestes actituds i valors s'han traslladat al meu dia a dia; he après a voler una cosa que no és material i haver de lluitar per ella, sense tenir-la immediatament. Aquesta dinàmica d'esforç s'ha transportat als meus estudis, al meu treball i a la relació amb les persones (...) Aprenia a ser valenta i a no ser víctima dels meus capricis, a no rendir-me mai ni desistir.”

Una actitud que s'encomana

- “Clàudia, partint de la teua experiència, creus que les persones que corren poden generar un impacte positiu a la societat a través dels valors que es treballen a través d'aquesta pràctica?”
- “Jo crec que sí! Quan vaig a treballar o a practicar a les 7 del matí i veig una persona que ja està corrent, l'admiro i veig una actitud molt valuosa que s'encomana i dona ganes de fer-ho. I jo, de vegades, quan explico aquestes coses o parlo amb el meu entorn sobre córrer — a les meves amigues o a la gent del meu voltant— crec que s'amaren d'aquesta força de voluntat. És una actitud que s'encomana; l'actitud i el valor de l'esforç.”



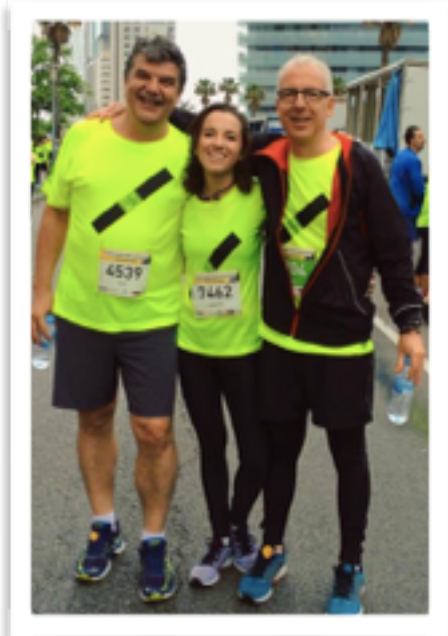
Font: Clara Boix



Xandra Trias

Relat de Vida creat per | Clara Boix

“Sempre he estat una mica lligada a l’esport”



Font: Xandra Trias

Barcelonina de tota la vida, la Xandra, de 24 anys, és graduada en psicologia per la Universitat de Barcelona. Viu amb els seus pares i la seva germana i actualment, està acabant un màster de recursos humans a través de la Universitat Oberta de Catalunya.

El seu vincle amb l’esport es remunta de força enrere ja que havia jugat a tennis des de molt petita i fet de monitora al llarg dels darrers anys. Però quin va ser el moment en què la Xandra va començar a córrer?

“Vaig engrescar-me fa un any aproximadament. Sempre havia anat fent coses d’esport, però mai a nivell intens ni regular, i volia alguna cosa que fos constant. Al meu entorn hi havia molta gent que corria, a casa meva, el meu pare és corredor i l’havia acompanyat a curses. M’agradava molt

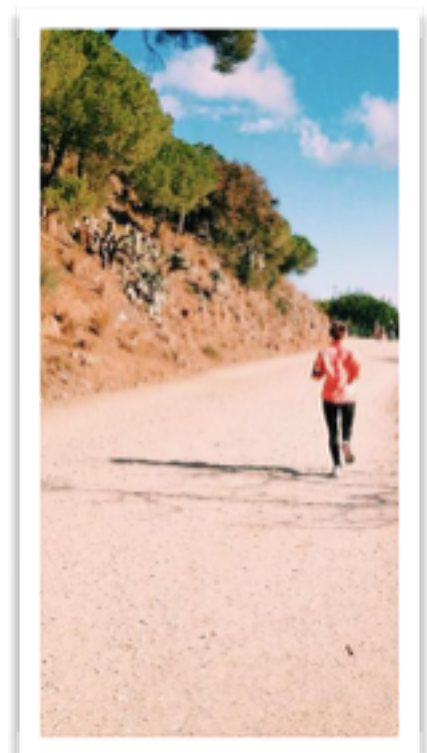
l’ambient, el que feia i veia que era un esport compatible amb la resta d’aspectes de la meva vida.”

Sortir de la rutina de l’estrès.

Al explicar perquè corre en comptes de no fer-ho, la Xandra remarca el conjunt d’aportacions positives que aquesta pràctica ha suposat: “per mi suposa sortir de la rutina de l’estrès, és un moment d’evasió i desfogament. Dóna molta llibertat, és un moment meu, per estar amb mi.”

Córrer ha suposat també una cursa cap a hàbits saludables, planificació i un augment de la coneixença del propi cos.

“He après molt a planificar les meves rutines i a organitzar-me el temps amb antelació. Per altra banda, com que sóc de constitució prima, córrer m’ha ensenyat a escoltar el meu cos per entendre el què necessito. He après a mirar què necessita el meu cos”



Font: Xandra Trias



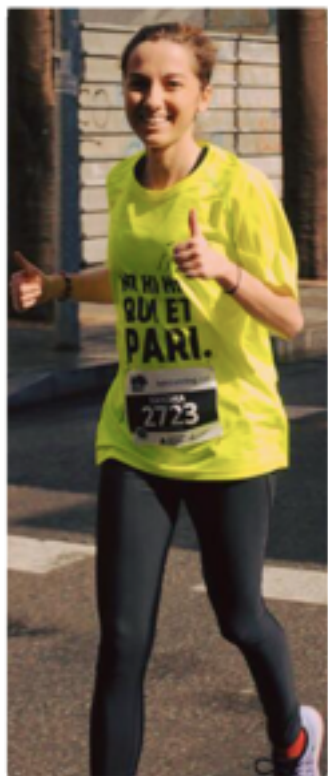
“Són tants que els he d’enumerar”

Quan se li pregunta pels valors associats a aquesta pràctica esportiva, la Xandra comenta entre rialles que ha de recórrer a l’enumeració per poder-los esmentar.

“Són tants que els he d’enumerar: motivació, perseverança i constància, auto-confiança, auto-coneixement, superació, voluntat. També una part de planificació, tolerància a la frustració. De fet, penso que tots aquests valors es retro-alimenten.”

Traslladats al seu dia a dia, aquest valors també adquireixen molt de protagonisme.

“L’auto-coneixement quan corro és molt important, perquè he de saber on estic, fins on sóc capaç d’arribar i quins son els meus límits (...) Aquesta actitud també es trasllada a la meva vida; he après molt a assumir que hi ha coses que estan al teu abast i coses que no.”



Font: Xandra Trias

“També penso que l’auto-confiança és clau, és dels valors més importants, perquè en qualsevol moment, ja sigui al córrer o a la vida real, confiar en un mateix és vital. El córrer ensenya molt a confiar en un mateix en qualsevol situació, a superar-se (...) Aprens a entendre que per sentir-te guanyador, no cal derrotar ni aixafar a tots els altres.”

La importància de l’equilibri

Tot i elogiar ferventment els beneficis del córrer, la Xandra també és conscient dels seus riscos.

“També conec gent que ho ha portat a l’extrem, que s’ha obsessionat d’una manera molt forta. Això tampoc és positiu. És fins i tot preocupant. La línia la passes molt fàcilment., el lllindar és molt fràgil. S’ha de vigilar perquè si no passes a tenir una obsessió amb el teu cos, amb el menjar, amb el pes, amb tot...”

Hi ha d’haver lloc per tothom

Al demanar-li el seu parer en relació a l’impacte que els valors exercitats a través del córrer—juntament amb les conductes que en deriven— poden tenir a la societat, la Xandra s’expressa amb els següents mots:

“Jo penso que si una persona té el caràcter per fer una maratón, o per superar-se a nivell que sigui i anar millorant dia a dia, s’agafa també la mateixa dinàmica a la vida real. I això ja implica un canvi en la societat. Des del punt que córrer canvia a un mateix, i un mateix forma part de la societat, ja s’està propiciant un canvi en aquesta societat.

A una persona, l’escala és molt petita, però si comences a sumar totes aquestes conductes en un col·lectiu, tard o d’hora s’ha de notar el canvi. Pot sonar molt utòpic però crec que és veritat.”



Xavi Salort

Relat de Vida creat per | Clara Boix

Vaig començar quan era nen



Font: Triatletas En Red

El Xavi, estudiant de 19 anys i habitant del poble Pedret i Marzà, és home de poques paraules però molt ben escollides. Es presenta de manera rasa i curta a través de les següents línies:

“Jo vaig fer el batxillerat tecnològic i actualment estic estudiant enginyeria industrial. Per altra banda, tinc 19 anys, estic fent segon i... no sé que dir-te més”

Afegeix que la pràctica de córrer l’ha acompanyat des de ben petit, iniciant-se amb curses populars i fins apuntar-se a un club d’atletisme local. Des de llavors, córrer ja ha estat un hàbit regular i una constant a la seva vida.

“ Vaig començar de petit, fent curses amb els nens del poble, estava tot el dia corrent i m’agradava molt. Un dia li vaig dir al meu pare: *m’has d’apuntar al club d’atletisme!* I després de molt insistir, m’hi van apuntar.”

“Quan surts a córrer et sents molt lliure”

Al preguntar-li per les aportacions del córrer a la seva vida, el Xavi no dubta en fer esment del sentiment de llibertat que experimenta cada vegada que es calça les bambes:

“ Jo penso que és una manera de *fugar-te*. No vull dir en el sentit d’escapar de les coses, sinó de trobar una manera de fer net de la resta de coses del dia a dia. És sortir de la societat; quan portes tot el dia fent coses i després surts a córrer et sents molt lliure (...) Córrer significa el meu moment en el que puc estar tranquil i sortir una mica de tota l’agitació del dia. És una cosa meva que em fa estar bé.”



Font: Xavi Salort



“Fer allò que t’agrada al marge del que pensin els altres”

L’esportista tampoc titubeja a l’hora de parlar sobre els valors que ell associa amb l’esport de córrer. Així doncs i malgrat ser múltiples i diversos els valors dels quals fa esment, atorga especial èmfasi en uns de concrets:

“ Potser la independència i la personalitat serien alguns dels valors més forts. El sortir tu a córrer sol, tenir la voluntat de fer coses tu sol i de manera autònoma. Espavilar-te i trobar maneres de fer allò que t’agrada al marge del que pensin els altres. També la persistència. Això de sortir a entrenar quan costa més i seguir fidel a un objectiu o una meta que t’has proposat. I també, córrer també em posa en contacte amb la natura, un component molt important.”

Utilitza també exemples del seu dia a dia per recalcar la importància que per ell té la pràctica de córrer a l’hora de treballar l’auto-confiança i l’auto estima.

Si deixés d’entrenar, la confiança en mi mateix minoraria molt. Córrer em dona molta confiança i autoestima. A l’hora de sortir a classe a fer una exposició, preguntar alguna cosa... Surto tan tranquil perquè he après a confiar amb mi mateix, en qualsevol cosa que faci. En aquest sentit, córrer m’ajuda molt.”

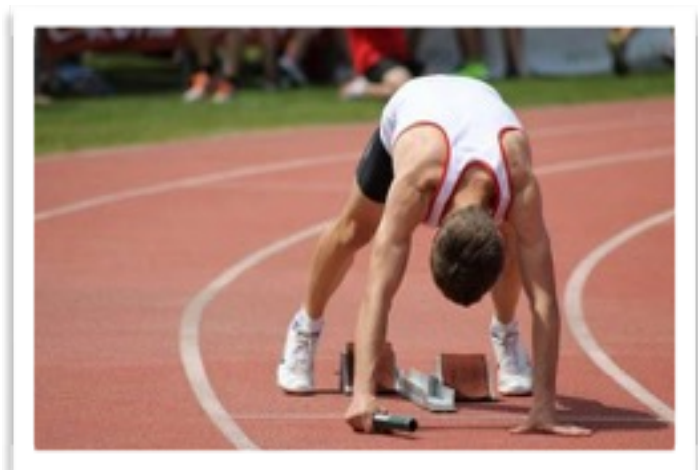


Font: Xavi Salort

“Si cadascú es millorés a si mateix i el seu voltant, la societat també milloraria.”

- I Xavi, com veus l’impacte que els valors comentats poden generar en el si de la societat?

-Tots els esports ajuden a transportar valors a ala societat, però en el cas del córrer és més exagerat. Vull dir que veu d’una manera més clara perquè és un esport que et porta al límit i millora molt a la mateixa persona. Penso que et fa millor a tu mateix i així, al mateix temps, tu fas millor a la societat. Perquè nosaltres som un a peça de la societat com a conjunt. He llegit llibres que diuen que tu millores el teu cercle d’amics, a tothom més proper, el teu cercle immediat... Si cadascú es millorés a si mateix i al seu voltant—o treballés els valors— la societat també milloraria en general.





Font: Xavi Salort

“Hi ha límits que no es poden passar”

La seva participació en el club d'atletisme ha atansat a en Xavi a nivells molt elevats. Això li ha permès també experimentar el que ell anomena “l'altre cara de la moneda”, els riscos de la pràctica quan aquesta és portada a l'extrem.

“Jo sóc partidari de fer-ho més controlat, un excés pot desgastar molt el cos i hi ha límits que no es poden passar. Cal no perdre la perspectiva i anar-se'n a l'altre extrem (...) Deixes de passar-t'ho bé amb una cosa per una altra que no val tant la pena. Vull dir, aconseguir una medalla, o guanyar qualsevol cosa pot ser que faci que t'obsessionis només amb una meta i no disfrutis el recorregut.”

	 Albert Sánchez	 Clàudia Soler
Determinar quins són els principals valors, actituds i comportaments exercitats a través de la pràctica de córrer.	<ul style="list-style-type: none"> - Quan vaig començar a córrer vaig començar a menjar millor. (p.2) (Hàbits saludables) - Ja m'anava posant objectius, saps? Cada cop més grossos. (p.3) (Metes i reptes personals) - Em vaig donar compte de que no estava del tot bé, que em calia entrenar més i això em va motivar. (p.5) (Motivació) - <i>(Parlant de córrer)</i> Si tu agafes aquest objectiu, entrenes amb molta paciència, amb molt de cap, més que físic, ho podries fer. (p.5) (Paciència i dedicació) - A mi m'agrada fer esport amb objectius, saps? No necessàriament objectius de competir, eh... Però sí que amb objectius d'algun tipus. (p.6) (Trebball d'objectius personals) - He conegut a molta més gent... (p.7) (Sociabilitat) - Vaig pensar "hoy es mi día" i vaig confiar en mi. (p.8) (Auto-estima i auto-confiança) - A mi, més igual competir o no. A mi el que m'agrada de veritat és entrenar. (p.8) (Gratuïtat) - Ara tinc un nivell que ningú s'esperaria la meua història. Hi ha molta superació al darrere. (p.8) (Superació) - També hi ha moments de passar-ho malament; dies que ja vas cansat, no en tens ganes, tens queixes... Però sempre s'aprèn molt. Això també és esport, també en forma part. Més que res perquè si tot fossin moments bons, no els valorariem tant. (p.9) (Tolerància a la frustració, paciència) - Córrer representa per mi força, voluntat, alegria, esforç, dedicació, etc.(...) Sacrifici, força de voluntat, objectius, superació... Aprens moltíssim. (p.9) - <i>(Parlant dels entrenaments)</i>. Que em va malament fer-ho d'una manera? "Pues" la canvies. Creativitat al poder. (p.9) (Creativitat) - <i>(Parlant dels valors del córrer)</i>. En segueixo tres (...) N'hi ha moltíssims eh, però els tres amb els que em quedo jo, els que encara segueixo treballant són: prudència, humilitat i paciència. Són els que segueixo, però d'aquests en deriven d'altres. (p.11) - En aquesta societat d'ara és un "ara. Ja". Vull això ara mateix. Doncs una meta així que necessita un procés tant llarg ajuda molt a treballar la paciència i l'esforç. (p. 12) 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>(Parlant de córrer 21 km)</i>. I a partir d'aquí va ser molta disciplina: entrenaments cada setmana, córrer tres dies a la setmana, augmentar els km, fer llargues distàncies, fer sèries per guanyar velocitat i resistència... (p.14) (Disciplina i planificació) - Hi havia dies que feia molta mandra, era un esforç molt gran. Hi havia dies que plovia, que feia molt fred. Hi havia dies que per tema d'estudis havia d'anar-hi a les 8 del matí o a les 10 de la nit... (p.14) (Esforç i determinació) - És una cosa que em va ajudar molt a esforçar-me per allò que volia. A quan vols una cosa lluitar per ella, no? (p.14) (Definició de metes i objectius) - Darrere dels 21 km, a part de voler-los córrer, doncs hi havia també un repte i actitud personal. Volia ser capaç de complir amb el que m'havia proposat, volia superar-me. (p.14) (Superació, coherència amb els propis reptes) - <i>(Parlant de córrer en companyia)</i> A més fèiem alguns entrenaments juntes i era com el repte de poder-ho fer juntes."Disfrutàvem" molt també... (p.14) (companyonia) - Hi havia dies que sentia molta frustració (...) Hi havia dies que no, que m sentia molt bé, que pensava " avui ho he donat tot"...És una mica aquests alts i baixos, no? (p.15) (Tolerància a la frustració) - Em sentia molt orgullosa de mi mateixa perquè sentia que era fidel a la meua meta, i que no desistia quan les coses es posaven difícils. (p.15) (Millora d'auto-concepte, fidelitat als objectius proposats) - <i>(Parlant de córrer)</i>. Em feia feliç i ja està. (p.15) (Gratuïtat) - <i>(Parlant dels valors exercitats amb el córrer)</i> Sense cap mena de dubte, l'esforç i treure la mandra. Per a mi, l'esforça ha sigut molt important. (p.15) (esforç, dedicació, determinació) - He agafat la dinàmica de l'esforç: Si un dia m'he de quedar fina a les 12 fent feina, doncs m'hi quedo perquè vull esforçar-me i treure-ho endavant. Igual que que dia si he d'anar a córrer a les 10 de la nit hi vaig perquè he de ser conseqüent amb el que he escollit i ho he de fer. (p.16) (Ser conseqüent, esforç) - És una sensació de llibertat molt bona. (p.16) (Sensació de llibertat.) - Apenia a ser valenta i no ser víctima dels meus capricis. Perquè a la vida no sempre podem fer el que ens "ve de gust". De vegades hem de saber el que "cal fer" per aconseguir per un bé major. (p.16) (Auto-disciplina i valentia) - També la relació amb els altres. M'agrada molt córrer sola, però també m'ho passo molt bé quan entreno amb algú altre (...) Hi havia dies que tu baixaves el ritme perquè jo no tirava tant aquell dia i al revés, era com deixar de banda aquelles coses personals per pensar en el bé d'algú que no sóc jo. (p.18) (Altruisme i companyonia) - M'ha ajudat molt en el tema de la meua alimentació i els meus hàbits saludables (...) És com estar molt més en contacte i en sintonia amb el meu propi cos. Em fixo molt més en què és allò que el meu cos necessita per estar bé i poder seguir endavant. (p.18) (Hàbits saludables, coneixement del propi cos) - El que m'agrada molt és canviar d'entorn. (...) És com que sempre busco trencar la meua àrea de confort. (p.18) (Nous reptes) - També quan de vegades corro donant la volta a l'estany, aprenc a estar més amb la natura, com a valorar-la més i fixar-m'hi amb més detall. Això, córrer per allà em saneja, és com el petit ritual que em permet estar bé. (p.19) (Relació i respecte per la natura)
Definir i analitzar l'impacte que la pràctica esportiva de córrer ocasiona en les persones i la seva vida.	<ul style="list-style-type: none"> - Ja portava un any corrent i fent esport i aprimant-me, i tot en general m'anava millor. (p.3) (Benestar personal) - Hi ha dies que quan corro tot flueix, saps? És a dir, vaig a uns ritmes increïbles, em sento bé, sento l'aire, ho percebo tot i m'aporta pau. "Disfruto" molt. (p.9) (Introspecció i pau interior) - Desconnecto una estona i ho oblidat tot. (p.9) (Evasió i llibertat) - Aquesta dedicació i tolerància a la frustració que es pot aplicar a córrer, es pot aplicar també a la vida. (p.9) (Tolerància a la frustració) - Portar cura amb els actes. Tant públics com propis, saps? Humilitat; no presumir del que fas. (...) Tenir calma, no voler aconseguir les coses a la primera, tornar-ho a provar, anar pas a pas... No desistir quan les coses es posen difícils. (p.11) (Humilitat) - Córrer- i l'esport- m'han fet molt millor persona en tots els sentits. Molt més productiu, més humà. Hi ha una diferència brutal entre quan vaig a la universitat havent anat a córrer a les 7 del matí o no (...) Vaig molt més tranquil, més feliç. Estàs més cansat però et surten millor les coses, t'és més fàcil fer-ho tot en general. És com si sortís la part més bona de mi mateix. (p.12) (Humanització, positivitat, benestar) 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>(Parlant de córrer)</i> Em va fer sentir molt bé, em va agradar i veia que aguantava bé i tot. (p. 13) (Benestar) - Cada vegada li trobava més sentit a això de córrer, sabia que era un hàbit positiu per la salut(...) I m'agradava. (p.13) (Hàbits saludables) - Mica en mica i sense adonar-me'n, ja estava totalment enganxada a córrer per tot el que em donava. Em sentia sempre tant bé després d'un entrenament... (p.14) (Benestar) - M'ajudava a estar més positiva i de bon humor. Encara que estava sempre força cansada, em sentia enèrgica i motivada. (p.15) (Motivació, benestar) - Sabia que m'importava de veritat i que havia de fer certes coses si realment volia aconseguir-ho. I això s'ha traslladat a la meua vida quotidiana penso, perquè m'ha... "Ossigui" les ganes de voler una cosa que no és material i haver de lluitar per ella, de no tenir-la immediatament. I en els meus estudis, o en el meu treball em fa com esforçar-me, no? (p.16) (Esforç i paciència) - També he d'afegir els hàbits saludables. El que he aconseguit i m'ha agradat molt és poder incloure el córrer a la meua vida de cada dia com una rutina més, no? És a dir, Igual que m'he de rentar les dents, igual que he de menjar, igual que he de dormir... (p.16) (Hàbits i planificació) - Jo em veig molt més saludable, molt més tonificada (...) Em sento més forta, les meves cames estan més fortes. Em sento molt millor amb el meu cos en tots els sentits des de que corro. (p.16) (Millora de la salut, del benestar i de l'autoestima) - Era fugir del camí còmode per agafar el camí correcte. I a prendre a no rendir-me mai ni desistir. (p.16) (Perseverança) - El córrer també m'ha afectat molt en la meua vida interior, perquè quan corro és el meu moment. Puc pensar en tot tipus de coses i és una estona per estar amb mi mateixa i comunicar-me amb mi mateixa i pensar (...) Quan corro és un moment només per a mi, que puc estar sola i "netejar-me de tot el pes del dia" (p.17) (Auto-coneixement, introspecció) - Si hi vaig al matí és la manera de començar el dia amb tranquil·litat i de manera molt positiva. (p.17) (Positivitat)
Analitzar el grau d'incidència i impacte que els valors construïts a través del córrer tenen en les persones i el sí de la societat	<ul style="list-style-type: none"> - No tinc el menor dubte que córrer té un bon impacte en la societat en general. No només això de que comentàvem de ser més feliç, també més nivell de salut, trencar amb els costums sedentaris, adquirir bons hàbits alimentaris. Córrer ensenya a governar-se a un mateix, i si tothom aprengué a fer-ho, la societat agafaria una altra direcció. Hi hauria molta més consciència i més valors. (p. 12) 	<ul style="list-style-type: none"> - Jo crec que es pot generar un impacte positiu a la societat a través dels valors que s'aprenen corrent. Perquè, almenys, per a mi, per exemple, quan veig una persona quan estic anant a treballar o a les pràctiques, i que són les 8 del matí i veig algú que ja està corrent, l'admiro i veig una actitud molt valuosa que s'encomana i dona ganes de fer-ho. I jo de vegades també, quan explico aquestes coses o parlo amb el meu entorn sobre córrer, a les meves amigues o a la gent del meu voltant, crec que s'empapen d'aquesta força de voluntat (...) És una actitud que s'encomana. L'actitud del valor de l'esforç. (p.17) - Cada vegada hi ha més gent que corre i això ha de voler dir alguna cosa. Sé que puc semblar ingènua al dir això, però crec que si tothom dediques un moment del seu dia a córrer o a fer algun altre tipus d'esport, les coses anirien millor. Perquè córrer ajuda molt a la persona, i si corres, estàs bé amb tu mateix i pots estar-ho també amb els altres. Està clar que córrer no ho arregla tot, però realment pot ser una ajuda. (p.19)
Senyalar les limitacions i riscos de l'exercici de córrer.	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenava una bogeria, saps? (...) Però entrenava tant malament!... Entrenava pel meu compte, em destrossava el cos. "Ossigui" sempre tenia els peus "fets caldo" i anava cansat per la vida. (p.4) (Negligir les pròpies limitacions) - L'important és que tinguis clar cap a quina direcció has d'anar. Cal no obsessionar-se. Això s'ha de controlar moltíssim (...) És un problema molt greu. (p.9) (Manca d'auto-control) - Un matí em va sortir malament un entrenament i a la tarda hi vaig tornar. Em va caure una "bronca"! Vaig acabar el dia corrent 36 km... (p.11) (Manca de límits) - Aquesta competitivitat tant "heavy" és l'anti-esport. Hi ha moltes vegades que als calaixos de sortida, els corredors es donen fins i tot cops o s'empenyen per sortir primers i avançar els altres. (p.10) (Excés de competitivitat, falta de respecte) - Aquesta actitud de donar cops és un dels perills de l'esport. (p.10) 	

 <p>Xandra Trias</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Córrer és un moment meu, per estar amb mi. (p.22) (Auto-coneixement, introspecció) - He après molt a planificar les meves rutines i a organitzar-me el temps amb antelació. (p.22) (Planificació i hàbits) - En el meu cas, com que sóc de constitució prima, he hagut d'aprendre a escoltar el meu cos per entendre què necessito (...) He après a mirar què necessita el meu cos. (p.22) (Hàbits saludables, coneixement dels propis límits) - <i>(Parlant dels valors exercitats a través del córrer).</i> Són tants que els he d'enumerar: motivació, perseverança i constància, auto-confiança, paciència, auto-coneixement, superació, voluntat (...) També capacitat de planificació, tolerància a la frustració... De fet penso que aquests valors es retro-alimenten entre ells. (p.22) (valors enumerats) - El fet de que ho hagi convertit en un hàbit és perquè m'he marcat objectius. En el meu cas, els objectius són la superació, que en aquest cas pren forma en les curses. (p.22-23) (Objectius, esperit de superació i hàbits) - No corro per aprimar-me ni per guanyar res, simplement perquè m'agrada fer-ho. Perquè ho he convertit en un hàbit i perquè m'agrada i ho "disfruto". (p.23) (Gratuïtat) - <i>(Parlant de les contingències del córrer)</i> Hi ha vegades que el que cal fer és baixar l'objectiu i ajustar-lo a expectatives realistes (...) No pots fer mes, hi ha vegades que no pots triar, t'has de sotmetre a altres factors per evitar la frustració extrema. (p.23) (Control de la frustració) - Penso que he fet molta feina d'auto-coneixement, auto-control... per a mi l'auto-coneixement quan corro és molt important perquè he de saber on estic, fins on sóc capaç d'arribar en aquest moment, quins són els meus límits... (p.24) (Auto-coneixement dels propis límits) - <i>(Parlant de contingències del córrer que no estan al nostre abast).</i> Això també et fa ser creatiu, perquè vaig pensar com posar el mòbil per tal que no es mullés. (Creativitat, capacitat d'adaptació a les circumstàncies) - Jo penso que l'auto-confiança, és clau, és dels valors més importants perquè en qualsevol moment, ja sigui en el córrer o a la vida real, confiar en un mateix és vital. El córrer ensenya molt a confiar en un mateix en qualsevol situació, a superar-se (...) Córrer m'ajuda per evadir-me, relaxar-me... he après molt aquest afany de superació, d'auto-superació, de marcar-me metes, de no rendir-me. És el fet de superar la situació sense rendir-se. (p.24) (Auto-confiança i superació) - Córrer m'ha aportat el fet d'haver assolit un hàbit, que és una cosa que anteriorment no havia aconseguit, i que sigui "algo" meu, que a mi m'agrada i m'apassiona... (p.25) (Establiment de centres d'interès personal) - Córrer m'ha ensenyat a renunciar a un petit moment de benestar momentani, que seria per exemple seguir dormint o quedar-se al sofà, per un benestar major. Que encara que comporti esforç està altament recompensat. (p.25) (Esforç, estructuració de les prioritats) - Córrer és una cosa extraordinària i que sé que ho estic fent perquè jo vull. Perquè vull i perquè sé que per a mi té un significat i un sentit (...) és a dir, el fet que ho hagi convertit en un hàbit vol dir que ha de tenir un significat més profund per a mi. Hi ha d'haver un sentit que és el que fa que aquesta activitat tingui una continuïtat i una constància. (p.25) (Recerca de sentit, gratuïtat, continuïtat i constància) - El córrer t'ensenya que el valor d'un mateix no queda determinat pel que facin els altres. Té valor per si mateix i ja està. (p.25) (Personalitat i autonomia) 	 <p>Xavi Salort</p>
<p>Determinar quins són els principals valors, actituds i comportaments exercitats a través de la pràctica de córrer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Per mi córrer és una manera de "fugar-te". Bé... no vull dir en el sentit d'escapar de les coses sinó de trobar una manera de fer net de la resta de coses del dia. És sortir de la societat i tot. Quan portes tot el dia fent coses i després surts a córrer et sents molt lliure. També hi ha molta voluntat, però al final, quan és un costum o un hàbit, i quan hi ha un dia que no corro, o no faig esport em sento malament amb mi mateix, perquè m'ajuda molt. (p.33) (Llibertat, relaxació, hàbits i voluntat) - Córrer significa el meu moment en el que puc estar tranquil i sortir una mica de tota l'agitació del dia. Encara que em cansa, doncs també em descansa molt. I també doncs aquesta constància, cada dia practicar una mica... No sé, és com una cosa meua que em fa estar bé. (p.33) (Benestar personal, centre d'interès propi, constància) - <i>(Parlant dels valors exercitats amb el córrer)</i> Potser la independència seria un dels valors més forts. Vull dir la personalitat. El sortir tu a córrer sol, tenir la voluntat de fer coses tu sol, de manera autònoma. Espavilar-te i trobar maneres de fer allò que t'agrada al marge del que pensin els altres. (p.33) (Independència, personalitat, autonomia i determinació) - Persistència també. Això de sortir a entrenar quan costa més i seguir fidel a un objectiu o a una meta que t'has proposat. I també, per a mi, córrer és molt també estar en contacte amb la natura, també és un component molt important. (p.34) (Persistència, delimitació d'objectius i fidelitat als mateixos, contacte amb la natura) - Jo crec que has de córrer concentrat. Jo recordo que contava la respiració., contava el braceig... (p.35) (Concentració en el que s'està fent) - S'ha de fer una cosa a la vegada. Perquè sinó es torna força més artificial. El pulsòmetre aquí, el rellotge allà, que si la música, els auriculars.. És una mica massa trobo jo. Penso jo que és millor córrer a sensacions Escoltar el teu cos, que és molt maco. (p.35) (Capacitat de simplificació, auto-coneixement, contacte amb el propi cos) - Penso que tot és acostumar-te... Jo crec molt en les costums... vull dir que si comences a agafar una dinàmica d'entendre el córrer com una pràctica sana i va treballant aquesta concepció, vas entrant en una dinàmica que ja et porta a uns costums per entendre-la de manera més saludable. (p.36) (Hàbits saludables) - Córrer ensenya a trobar la mesura personal. Saber quan s'ha de reduir o quan es pot més (...) És com auto-regular-me una mica. En tots els aspectes. (p.36) (Coneixement de la pròpia mesura i els límits d'un mateix, auto-regulació) - El que passa és que la gent que no corre, li costa d'entendre. Vull dir, que si els hi dius que és per aprimar-te o per posar-te fort si que ho entenen. Però si els hi dius que és perquè m'agrada i em fa feliç, ja no ho entenen. (p.37) (Gratuïtat i benestar personal) 	<ul style="list-style-type: none"> - Per mi córrer és una manera de "fugar-te". Bé... no vull dir en el sentit d'escapar de les coses sinó de trobar una manera de fer net de la resta de coses del dia. És sortir de la societat i tot. Quan portes tot el dia fent coses i després surts a córrer et sents molt lliure. També hi ha molta voluntat, però al final, quan és un costum o un hàbit, i quan hi ha un dia que no corro, o no faig esport em sento malament amb mi mateix, perquè m'ajuda molt. (p.33) (Llibertat, relaxació, hàbits i voluntat) - Córrer significa el meu moment en el que puc estar tranquil i sortir una mica de tota l'agitació del dia. Encara que em cansa, doncs també em descansa molt. I també doncs aquesta constància, cada dia practicar una mica... No sé, és com una cosa meua que em fa estar bé. (p.33) (Benestar personal, centre d'interès propi, constància) - <i>(Parlant dels valors exercitats amb el córrer)</i> Potser la independència seria un dels valors més forts. Vull dir la personalitat. El sortir tu a córrer sol, tenir la voluntat de fer coses tu sol, de manera autònoma. Espavilar-te i trobar maneres de fer allò que t'agrada al marge del que pensin els altres. (p.33) (Independència, personalitat, autonomia i determinació) - Persistència també. Això de sortir a entrenar quan costa més i seguir fidel a un objectiu o a una meta que t'has proposat. I també, per a mi, córrer és molt també estar en contacte amb la natura, també és un component molt important. (p.34) (Persistència, delimitació d'objectius i fidelitat als mateixos, contacte amb la natura) - Jo crec que has de córrer concentrat. Jo recordo que contava la respiració., contava el braceig... (p.35) (Concentració en el que s'està fent) - S'ha de fer una cosa a la vegada. Perquè sinó es torna força més artificial. El pulsòmetre aquí, el rellotge allà, que si la música, els auriculars.. És una mica massa trobo jo. Penso jo que és millor córrer a sensacions Escoltar el teu cos, que és molt maco. (p.35) (Capacitat de simplificació, auto-coneixement, contacte amb el propi cos) - Penso que tot és acostumar-te... Jo crec molt en les costums... vull dir que si comences a agafar una dinàmica d'entendre el córrer com una pràctica sana i va treballant aquesta concepció, vas entrant en una dinàmica que ja et porta a uns costums per entendre-la de manera més saludable. (p.36) (Hàbits saludables) - Córrer ensenya a trobar la mesura personal. Saber quan s'ha de reduir o quan es pot més (...) És com auto-regular-me una mica. En tots els aspectes. (p.36) (Coneixement de la pròpia mesura i els límits d'un mateix, auto-regulació) - El que passa és que la gent que no corre, li costa d'entendre. Vull dir, que si els hi dius que és per aprimar-te o per posar-te fort si que ho entenen. Però si els hi dius que és perquè m'agrada i em fa feliç, ja no ho entenen. (p.37) (Gratuïtat i benestar personal)
<p>Definir i analitzar l'impacte que la pràctica esportiva de córrer ocasiona en les persones i la seva vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hi ha dies que m'ha vingut molt de gust d'anar a córrer per fugir de la rutina de l'estress, de fugir del fet d'arribar a casa i tancar-te (...) Dona molta llibertat i capacitat d'evasió, de trencar amb la rutina, encara que estiguis a la ciutat. (p.22) (Llibertat) - Les curses també m'ajuden a programar-me i a exigir el millor de mi mateixa. (p.23) (Gestió del propi temps i superació personal) - Els cap de setmana que puc anar a córrer al matí, per a mi és molt millor. Ho gaudeixo molt més, estic amb més positivitat i energia i després ja faig la resta tranquil·lament. (p.23) (Positivitat i motivació) - <i>(Parlant de l'auto-coneixement)</i> Això el que implica és no posar-me objectius que sé que no podré assolir. Llavors, aquesta actitud també es trasllada a la meua vida. Això a la vida real també és molt important. He après molt també a assumir que hi ha coses que estan al teu abast i coses que no (...) No hi pots fer res, i per tant m'he de reajustar a les circumstàncies que s'em presenten. A la vida real el mateix. Aquesta part de superació, de resolució, de sortir de la situació com puguis. (p.24) (Control de la frustració, capacitat d'adaptació a les circumstàncies, capacitat de ser resolutiu) - El mateix a la vida de cada dia. Córrer ajuda a estructurar la ment d'una manera concreta: dins del que està al meu abast, faré el màxim que pugui amb el que tinc. (p.24) (Superació, aprofitament dels propis recursos) - Quan estic en una cursa, durant els tres primers km, jo que corro curses de 10 km, són els més crítics. I és quan penso que no acabaré. Tot i així segueixo. Penso doncs que aquesta actitud de resiliència es trasllada també en el dia a dia d'un corredor, en molts altres aspectes de la seva vida, com per exemple qualsevol situació d'estress de la vida real. (p.24) (Resiliència, tenacitat, superació personal) - A la vida real, una de les altres coses que m'ha ensenyat a reforçar el córrer, és a no medir la meua vàlua a través de les comparacions amb els altres (...) Inconscientment incideix en aquest aspecte. Positivament és clar. Aprens a entendre que per sentir-te guanyador no cal derrotar ni aixafar a tots els altres. És una cosa que té valor per si mateix de manera intrínseca (...) També es pot aprendre molt a com perdre i com guanyar. (p.25) (Respecte, tolerància, autonomia i personalitat) 	<ul style="list-style-type: none"> - Crec que en la confiança en mi mateix. Si deixés d'entrenar minoraria molt. Jo crec que em dona molta confiança i autoestima. A l'hora de sortir a classe a fer una exposició o del que sigui, surto tant tranquil perquè he après a confiar amb mi mateix (...) Qualsevol cosa que faci, és igual. Em dona molta més auto-confiança, perquè sé que hi ha una cosa que ets tu mateix i que ho saps fer bé, independentment del que pensin els altres. En aquest sentit córrer m'ajuda molt. Almenys a mi em serveix i m'ajuda molt. (p.37) (Autoestima, auto-confiança, seguretat, personalitat) - És feliç la gent que corre. Home, realment ho has de ser, has de ser optimista. Tenir ganes de viure. (p.37) (Felicitat i optimisme) - Córrer ajuda a transportar molts valors a la vida real, com ara l'optimisme, les ganes, la voluntat. (p.37) (Optimisme, voluntat)
<p>Analitzar el grau d'incidència i impacte que els valors construïts a través del córrer tenen en les persones i el sí de la societat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>(Parlant de l'impacte que els valors de córrer tenen en la societat)</i> Penso que encara vivim en una societat molt competitiva, se supervivència i d'ambició. Segueixo pensant que per a arribar a un lloc no tens perquè trepitjar als altres. Potser és molt utòpic, però... hi ha d'haver lloc per tothom. Amb això vull dir que sí, que cada vegada són més importants els esports. En el cas de córrer, és un esport individual, que és molt d'auto-superació, que ets tu i només tu, i penso que una persona que és capaç de superar-se a través del córrer és capaç de... Vull dir, agafa't fort si et trobes amb un corredor. Jo penso que si una persona té el caràcter per fer una marató, o per superar-se en el nivell que sigui, anar millorant dia a dia, peno que s'agafa aquesta dinàmica a la vida real. I això implica un canvi en la societat. Des del punt que córrer canvia a un mateix, i un mateix forma part de la societat, ja s'està propiciant un canvi en aquesta societat. (p. 29) - Ja estàs generant un impacte. A una persona, l'escala és molt petita, però si comences a sumar totes aquestes conductes en un col·lectiu, tard o d'hora s'ha de notar el canvi. Pot sonar molt utòpic però crec que és veritat. (p.29) 	<ul style="list-style-type: none"> - Tots els esports ajuden a transportar valors a la societat, però en el córrer és més exagerat. Vull dir que es veu d'una manera més clara perquè et porta al límit i millora molt a la mateixa persona. Jo penso que et fa millor a tu mateix i així, al mateix temps tu fas millor a la societat. Perquè cadascun de nosaltres som una peça de la societat, com el conjunt. Vull dir, llibres i això que m'he llegit que també diuen que tu millores el teu cercle d'amics, a tothom més proper, el teu cercle immediat... Si cadascú es millorés a si mateix i al seu voltant, o treballés els valors, la societat també milloraria en general. (p.37)
<p>Senyalar les limitacions i riscos de l'exercici de córrer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - És molt important controlar la frustració. No anar-se'n a extrems i evitar moviments pendulars. (p.23) (Evitar extrems) - He estat pensant una mica en tot això de la competitivitat, i he arribat a la conclusió, que tot depèn de la manera en com s'enfoca. Competir també pot ser una font de motivació, sempre i quan sigui fet d'una manera sana i amb el que nosaltres en diem esportivitat (...) La competició també pot ser un ambient molt instructiu, sempre que no es porti a l'extrem ni es converteixi en obsessió. Obsessió per guanyar o pel que sigui, el llindar és molt fràgil. (p.28) (Evitar extrems i obsessions) - També conec gent que ho porta a l'extrem, que s'ha obsessionat d'una manera molt "heavy" i això tampoc és positiu. És fins i tot preocupant. Passes la línia... La línia la passes molt fàcilment. S'ha de vigilar, perquè si no passes a tenir una obsessió amb el teu cos, amb el menjar, amb el pes, amb tot... (p.28) (Saber trobar l'equilibri i la mesura) 	<ul style="list-style-type: none"> - El tercer any però em vaig desaperar perquè vaig canviar de categoria i era una mica massa competitiu. (p.31) (Excés de competitivitat) - La sortida és molt dura, perquè tothom dona cops i empeny. Penso que és important trobar l'equilibri, perquè forçar quan ets tant jove tampoc va bé. Cal tenir molta paciència, anar a poc a poc i fer-ho amb cap... No s'ha de perdre la perspectiva i anar-se'n a l'altre extrem (p.31-32) (Evitar extrems) - Molta gent va massa dependent... A controlar, a controlar-ho tot de manera artificial (...) Deixes de passar-t'ho bé amb una cosa per una altra que no val tant la pena. Vull dir, aconseguir una medalla, o guanyar qualsevol cosa pot ser que faci que t'obsessionis només amb una meta i no disfrutis el recorregut. (p.36) (Dependència i obsessió)

ANNEX 6: Reportatge fotogràfic

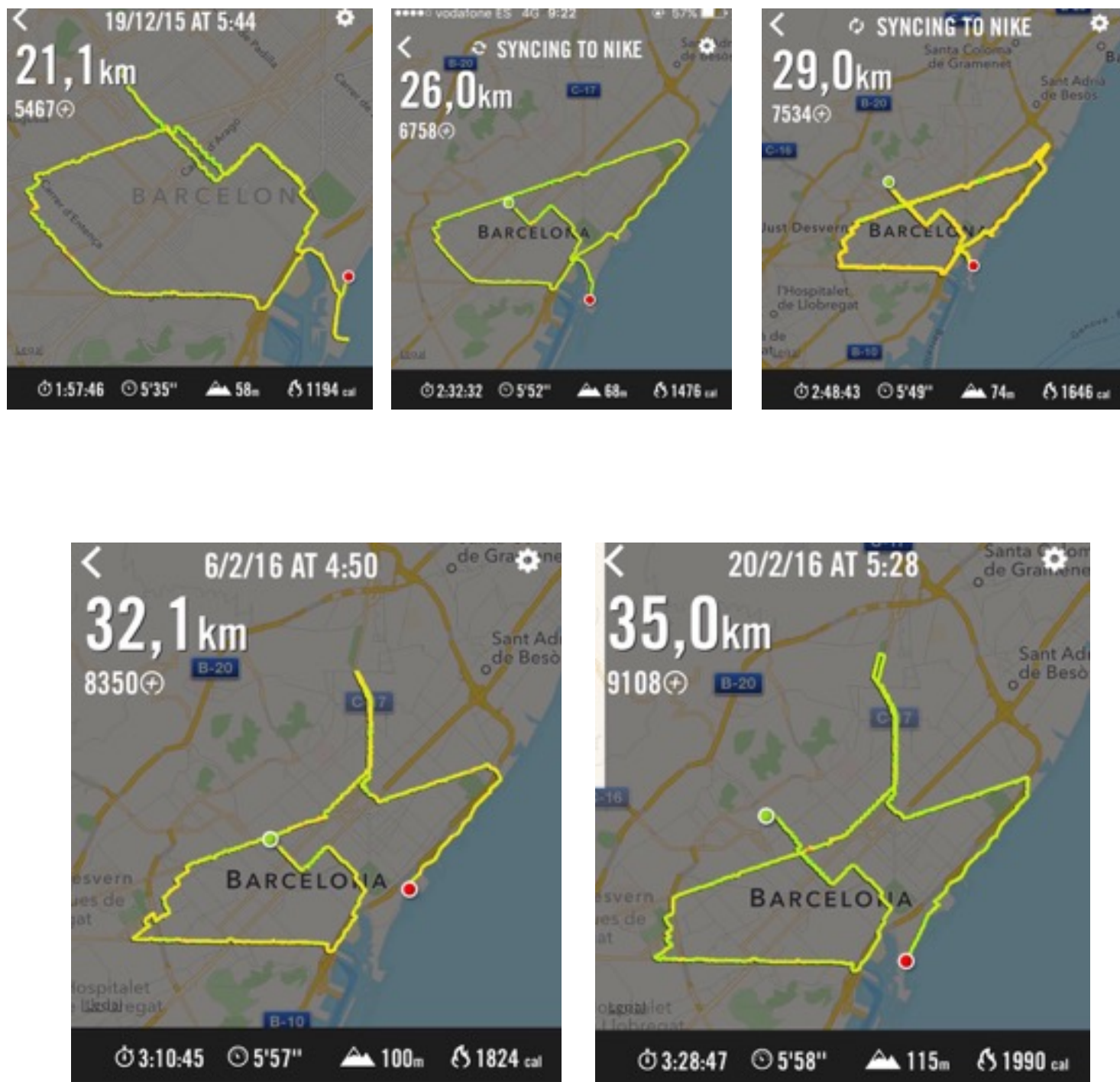


Figura 1. Principals entrenament de fons per preparar la Zurich Marató de Barcelona. Font pròpia



Figura 2. Clara Boix i Clàudia Soler a la Mitja Marató de Barcelona, 2016. Font pròpia



Figura 3. Medalla de finalista, Mitja Marató de BCN. Font pròpia.



Figura 4. Clara Boix i Maria Boix a l'arribada de la Mitja Marató de Barcelona, 2016. Font pròpia



Figura 5. Carlota Trias, Clara Boix i Judith Lloveras. Moments posteriors a la Zurich Marató de Barcelona 2016. Font pròpia.



Figura 6. Germanes Boix-Frias amb la medalla de la Zurich Marató de Barcelona 2016. Font pròpia.



Figura 7. Medalla de finalista de la Zurich Marató de Barcelona 2016. Font pròpia.



Figura 8. Família Boix-Frias acabada la Zurich Marató de Barcelona 2016. Font pròpia.



Figura 9. Germanes Boix-Frias. Font: Jordi Cotrina, El Periódico, 12/03/2016.



Figura 10. El Periódico, 12/03/2016.