



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Filosofia de l'esport: una aproximació humanística i fenomenològica

Joan Gabriel Aguiló i Sabater

ADVERTIMENT. La consulta d'aquesta tesi queda condicionada a l'acceptació de les següents condicions d'ús: La difusió d'aquesta tesi per mitjà del servei TDX (www.tdx.cat) i a través del Dipòsit Digital de la UB (diposit.ub.edu) ha estat autoritzada pels titulars dels drets de propietat intel·lectual únicament per a usos privats emmarcats en activitats d'investigació i docència. No s'autoritza la seva reproducció amb finalitats de lucre ni la seva difusió i posada a disposició des d'un lloc aliè al servei TDX ni al Dipòsit Digital de la UB. No s'autoritza la presentació del seu contingut en una finestra o marc aliè a TDX o al Dipòsit Digital de la UB (framing). Aquesta reserva de drets afecta tant al resum de presentació de la tesi com als seus continguts. En la utilització o cita de parts de la tesi és obligat indicar el nom de la persona autora.

ADVERTENCIA. La consulta de esta tesis queda condicionada a la aceptación de las siguientes condiciones de uso: La difusión de esta tesis por medio del servicio TDR (www.tdx.cat) y a través del Repositorio Digital de la UB (diposit.ub.edu) ha sido autorizada por los titulares de los derechos de propiedad intelectual únicamente para usos privados enmarcados en actividades de investigación y docencia. No se autoriza su reproducción con finalidades de lucro ni su difusión y puesta a disposición desde un sitio ajeno al servicio TDR o al Repositorio Digital de la UB. No se autoriza la presentación de su contenido en una ventana o marco ajeno a TDR o al Repositorio Digital de la UB (framing). Esta reserva de derechos afecta tanto al resumen de presentación de la tesis como a sus contenidos. En la utilización o cita de partes de la tesis es obligado indicar el nombre de la persona autora.

WARNING. On having consulted this thesis you're accepting the following use conditions: Spreading this thesis by the TDX (www.tdx.cat) service and by the UB Digital Repository (diposit.ub.edu) has been authorized by the titular of the intellectual property rights only for private uses placed in investigation and teaching activities. Reproduction with lucrative aims is not authorized nor its spreading and availability from a site foreign to the TDX service or to the UB Digital Repository. Introducing its content in a window or frame foreign to the TDX service or to the UB Digital Repository is not authorized (framing). Those rights affect to the presentation summary of the thesis as well as to its contents. In the using or citation of parts of the thesis it's obliged to indicate the name of the author.

INSTITUT NACIONAL D'EDUCACIÓ FÍSICA DE CATALUNYA

UNIVERSITAT DE BARCELONA



FILOSOFIA DE L'ESPORT: APROXIMACIÓ HUMANÍSTICA I FENOMENOLÒGICA

TESI DOCTORAL

JOAN GABRIEL AGUILÓ I SABATER

Palma 2015

INSTITUT NACIONAL D'EDUCACIÓ FÍSICA DE CATALUNYA

PROGRAMA DE DOCTORAT: ACTIVITAT FÍSICA,
EDUCACIÓ FÍSICA I ESPORT



FILOSOFIA DE L'ESPORT: APROXIMACIÓ HUMANÍSTICA I FENOMENOLÒGICA

Tesi doctoral realitzada per Joan Gabriel Aguiló i Sabater

Director: Conrad Vilanou Torrano

Tutor: Xavier Iglesias Reig

Palma 2015

Agraïments

Aquest treball abraça la meua vida, de Mallorca a Vitòria i a Barcelona; la meua formació en ciències de l'activitat física i en ciències religioses. Per això, vull agrair a la vida, que pels creients és un sincer gràcies a Déu.

Un agraïment especial, als meus pares, no només per regalar-me la vida sinó per acompanyar-me en els diferents estudis que he realitzat. Record quan parlaven amb un desencisat adolescent al qual engrescaven a fer INEF. Inclús el dolor d'un càncer va ser motiu per llegir l'autobiografia de L. Armstrong i trobar en el seu cos narrat un camí fonamental pel present estudi. Agraïment que vull fer extensiu a les meves germanes, dona i fills.

Un sincer agraïment, al suport anímic d'un director, Dr. Conrad Vilanou i Torrano, que sempre ha estat disposat, ha confiat i m'ha encoratjat. Sempre ha estat allà on calia de forma que aquest agraïment es multiplica en milers de correus electrònics en els quals jo abocava pensaments difosos. Ell tornava serenor.

A la Maribel Pérez Ballano perquè la seva persona en el negociat de recerca de l'INEFC ha anat més enllà de la professional i ha facilitat un pont de mar blava per a realitzar els tràmits en la distància. Agrair les correccions de la Comissió Acadèmica de l'INEFC.

A Enric Abad per "les medalles de l'engany", les primeres investigacions i els primers congressos amb la Dra. Myriam Guerra i la Dra. Natàlia Balagué. Agrair també els treballs del DEA al Dr. Francisco Javier Hernández i a ASNIMO per aquella experiència professional i investigadora plena d'afecte.

A les xerrades a l'Universitari amb els companys de promoció de l'INEFC que començaven amb xerrades d'Educació Física i acabaven amb debats antropològics i teològics.

A l'IVEF de Vitòria pel seu encoratjament en el congrés internacional IDISPORT i, especialment a Josu Manso.

Podria agrair moltes més aportacions que he rebut per a realitzar aquesta aventura. Per tant, sóc conscient que estic cometent alguna injustícia compensada amb el realment sentit: "gràcies a la vida".

No acabaré però sense un agraïment i un record al professor de l'ISCREB Josep M^a Via i Taltavull, per les seves aportacions directes a aquest treball. D'aquí també vull agrair al professorat de l'ISCREB i a molts autors que han realitzat uns treballs extraordinàriament inspiradors creant una inesgotable i emocionant cultura. Entre ells, vull destacar el meu director que va encendre una passió humanista a la qual esper haver contribuït amb el meu gra de sorra.

ÍNDEX

Agraïments

Índex

Índex de taules

1. Resum	10
2. Introducció	11
2.1. Justificació de la investigació	11
2.2. Marc teòric	15
2.2.1. Bibliografia rellevant	15
2.2.2. Definició de conceptes clau	17
2.2.3. Delimitació del problema	26
2.2.4. Estat de la qüestió	27
3. Disseny de la investigació	28
3.1. Objectius	28
3.1.1. Objectius generals	28
3.1.2. Objectius específics	29
3.2. Mètode	29
3.2.1. Participants	29
3.2.2. Material	30
3.2.3. Procediment	31
4. Consideracions antropològiques I: el cos, categoria antropològica de l'esport	35
4.1. El cos objecte: el cos des de fora	42
4.2. El cos sentit: el cos des de dins	48
4.3. El cos espiritual: cos comunitari i cos còsmic	57

4.4. Del cos biològic al cos social i cultural	63
4.4.1. L' experiència i la consciència: el paper de la Fenomenologia	64
4.4.2. El cos significant. De la Fenomenologia a l' Hermenèutica	67
4.4.3. Els cossos esportius narrats. Escrits autoreferencials	69
4.4.4. Significats del cos humà: cap a l' essència del cos esportiu	72
4.4.4.1. El cos humà com a signe: el cos presència	74
4.4.4.2. El cos humà com a límit	76
4.4.4.3. El cos humà com a projecte	77
4.4.4.4. El cos humà com a principi d' instrumentalitat	79
4.4.4.5. Essència del cos esportiu	81
5. Consideracions antropològiques II: l'home en camí	84
5.1. <i>L' homo viator medieval</i> en G. Marcel i J. Gevaert	84
5.2. En la Filosofia del Límit d' E. Trías	84
5.3. En la Fenomenologia i Història de les Religions de M. Eliade	89
5.4. En els Llibres Sagrats: Nou Testament, <i>Baghavat Gita</i> i <i>Dhammapada</i>	98
5.5. En la reflexió teològica d' A. Oliver, J. Mascaró i F. Ramis	107
6. Registre i tractament de dades	112
6.1. Disseny d' un esquema del Sagrat	112
6.2. Entrevista fenomenològica basada en l' essència de l' home esportiu	118
6.2.1. Aportacions de L. Armstrong	138
6.2.2. Aportacions d' A. Bukreew	157
6.2.3. Aportacions de J. Somarriba	176
6.2.4. Aportacions d' E. Loretan	189
6.2.5. Aportacions d' E. Masip	226
6.2.6. Aportacions de M. Runyan	264
6.2.7. Resum de les aportacions	303
6.3. Petjades del Sagrat en l' home esportiu	310
6.3.1. De la tècnica ascètica al Simbolisme del Cel	310
6.3.1.1. Inconformisme o insatisfacció radical, recerca de novetats	310
6.3.1.2. Potencialitats, somnis, projectes, ser una promesa	312
6.3.1.3. Simbolisme del Cel	312
6.3.1.4. Tècnica ascètica	314
6.3.1.4.1. Reconeixement d' errades concretes	314

6.3.1.4.2.	Reconeixement i expressió de la petitesa	315
6.3.1.4.3.	La petitesa expressada en la fisiologia humana	319
6.3.1.4.4.	Vies per a l'home que toca fons: el camí de la redempció	323
6.3.1.4.5.	Més enllà de la condició humana: els herois	326
6.3.1.4.6.	L'experiència extàtica: quan l'home gaudeix del Fora	329
6.3.2.	Simbolisme de la Porta Estreta	332
6.3.2.1.	Les condicions estructurals que imposa la prova	334
6.3.2.2.	Projecte de superació de les condicions imposades per la prova	339
6.3.2.2.1.	Treball/entrenament	339
6.3.2.2.2.	Forçar-se, esforçar-se	342
6.3.2.2.3.	Treball a llarg termini: paciència i maduresa	344
6.3.2.2.4.	Ment ben dirigida	348
6.3.2.2.4.1.	Perseverança/constància	348
6.3.2.2.4.2.	Dosificar energies	350
6.3.2.2.4.3.	Determinació	352
6.3.2.2.4.4.	Control de les emocions	354
6.3.2.2.4.5.	Centrat en l'acció: atent, vigilant	361
6.3.2.2.5.	Dolor i sofriment	364
6.3.2.2.6.	Por i risc	368
6.3.2.2.7.	Renúncia, abandonament	371
6.3.3.	Simbolisme de l'Aigua	373
6.3.4.	Lloc de realització	376
6.3.5.	Autoctonia	380
6.3.6.	Sacrifici	381
6.3.7.	Cos social	383
6.3.8.	Ètica de l'acció desinteressada	387
6.3.9.	Escenaris iniciatoris	390
6.3.10.	Síntesi quantitativa	393

7.	Conclusions, discussió i aportacions del Sagrat a la pedagogia esportiva	405
8.	Referències bibliogràfiques	412
9.	ANNEX	417

Índex de taules

ÍNDEX	3
Taula 1. Trets de l'esport en l'estudi d'Olivera (1989)	35
Taula 2. Trets de l'esport: el cos categoria bàsica de l'esport.....	40
Taula 3. Trets de l'esport en l'estudi de S. Coca (1993).....	42
Taula 4. El cos objecte: el cos des de fora	48
Taula 5. El cos sentit: el cos des de dins	57
Taula 6. Escissions de l'home.....	58
Taula 7. El cos espiritual	62
Taula 8. Perspectives de coneixement del cos	66
Taula 9. Els cossos esportius narrats en el procés d'humanització del cos.....	71
Taula 10. Concepcions del cos humà.....	73
Taula 11. Significats humans del cos esportiu	81
Taula 12. Essència del cos esportiu	81
Taula 13. Qüestions al voltant de l'essència de l'esport	82
Taula 14. Tres moviments en la Filosofia del Límit d'Eugenio Trías	87
Taula 15. Imperatiu Pindàric i Aforisme Dèlfic	88
Taula 16. Aportacions de M. Eliade a l'esquema del Sagrat.....	98
Taula 17. Esquema del Sagrat.....	118
Taula 18. Quin cos es projecta al límit?	123
Taula 19. A quins límits es projecta el cos?	126
Taula 20. Quan es projecta el cos al límit?	129
Taula 21. Com es projecta el cos al límit?	135
Taula 22. Per què es projecta el cos al límit?	138
Taula 23. Quin cos es projecta al límit en L. Armstrong?	143
Taula 24. Conversió d'obstacles en oportunitats en L. Armstrong.....	144
Taula 25. A quins límits es projecta el cos en L. Armstrong?	147
Taula 26. Concepció positiva dels límits en L. Armstrong	148
Taula 27. Quan es projecta el cos al límit en L. Armstrong?	151
Taula 28. Com es projecta el cos al límit en L. Armstrong?	154
Taula 29. Per què es projecta el cos al límit en L. Armstrong?.....	157
Taula 30. Tecnologia en el cos d'A. Bukreew.....	160
Taula 31. Quin cos es projecta al límit en A. Bukreew?.....	161

Índex de taules

Taula 32. A quins límits es projecta el cos en A. Bukreew?	165
Taula 33. Quan es projecta el cos al límit en A. Bukreew?	168
Taula 34. Com es projecta el cos al límit en A. Bukreew?	174
Taula 35. Per què es projecta el cos al límit en A. Bukreew?	175
Taula 36. Quin cos es projecta al límit en J. Somarriba?	177
Taula 37. A quins límits es projecta el cos en J. Somarriba?	180
Taula 38. Quan es projecta el cos al límit en J. Somarriba?	182
Taula 39. Com es projecta el cos al límit en J. Somarriba?	188
Taula 40. Per què es projecta el cos al límit en J. Somarriba?	189
Taula 41. Quin cos es projecta al límit en E. Loretan?	199
Taula 42. A quins límits es projecta el cos en E. Loretan?	204
Taula 43. Quan es projecta el cos al límit en E. Loretan?	209
Taula 44. Com es projecte el cos al límit en E. Loretan?	220
Taula 45. Per què es projecta el cos al límit en E. Loretan?	225
Taula 46. Quin cos es projecta al límit en E. Masip?	235
Taula 47. A quins límits projecta el cos E. Masip?	243
Taula 48. Quan es projecta el cos al límit en E. Masip?	247
Taula 49. Com es projecta el cos al límit en E. Masip?	262
Taula 50. Per què es projecta el cos al límit en E. Masip?	264
Taula 51. Quin cos projecta al límit M. Runyan?	271
Taula 52. A quins límits projecta el cos M. Runyan?	281
Taula 53. Quan es projecta el cos al límit en M. Runyan?	286
Taula 54. Com projecta el cos al límit M. Runyan?	296
Taula 55. Per què projecta el seu cos al límit M. Runyan?	302
Taula 56. Inconformisme o insatisfacció radical en les aportacions del Sagrat i dels esportistes	311
Taula 57. Potencialitats en les aportacions del Sagrat i dels esportistes	312
Taula 58. Simbolisme del Cel en les aportacions del Sagrat i dels esportistes	313
Taula 59. Reconeixement d'errades concretes en les aportacions del Sagrat i dels esportistes	315
Taula 60. Reconeixement i expressió de la petitesa en les aportacions del Sagrat i dels esportistes	318
Taula 61. La petitesa expressada en la fisiologia humana en les aportacions del Sagrat i dels esportistes	323
Taula 62. El camí de la redempció en les aportacions del Sagrat i dels esportistes	326

Taula 63. Els herois en les aportacions del Sagrat i dels esportistes.....	329
Taula 64. L'experiència extàtica en les aportacions del Sagrat i dels esportistes	332
Taula 65. Porta Estreta en les aportacions del Sagrat i dels esportistes.....	339
Taula 66. Treball/entrenament en les aportacions del Sagrat i dels esportistes	342
Taula 67. Forçar-se i esforçar-se en les aportacions del Sagrat i dels esportistes	344
Taula 68. Treball a llarg termini en les aportacions del Sagrat i dels esportistes.....	348
Taula 69. Perserverança i constància en les aportacions del Sagrat i dels esportistes	350
Taula 70. Dosificar energies en les aportacions del Sagrat i dels esportistes	352
Taula 71. Determinació en les aportacions del Sagrat i dels esportistes	353
Taula 72. Control de les emocions en les aportacions del Sagrat i dels esportistes	361
Taula 73. Centrat en l'acció en les aportacions del Sagrat i dels esportistes	363
Taula 74. Dolor i sofriment en les aportacions del Sagrat i dels esportistes.....	368
Taula 75. Por i risc en les aportacions del Sagrat i dels esportistes	371
Taula 76. Renúncia, abandonament en les aportacions del Sagrat i dels esportistes.....	373
Taula 77. Simbolisme de l'Aigua en les aportacions del Sagrat i dels esportistes.....	376
Taula 78. Lloc de realització en les aportacions del Sagrat i dels esportistes	379
Taula 79. Autoctonia en les aportacions del Sagrat i dels esportistes	381
Taula 80. Sacrifici en les aportacions del Sagrat i dels esportistes.....	382
Taula 81. Cos social en les aportacions del Sagrat i dels esportistes	387
Taula 82. Ètica de l'acció desinteressada en el Sagrat i en els esportistes.....	389
Taula 83. Escenaris iniciatoris en el Sagrat i en els esportistes	393
Taula 84. Síntesi quantitativa en L. Armstrong.....	394
Taula 85. Síntesi quantitativa en A. Bukreew	396
Taula 86. Síntesi quantitativa en J. Somarriba.....	398
Taula 87. Síntesi quantitativa en E. Loretan	400
Taula 88. Síntesi quantitativa en E. Masip.....	402
Taula 89. Síntesi quantitativa en M. Runyan	404

1. Resum

L'objecte del present estudi és la vivència de l'home esportiu, fonamentada en la corporalitat humana i el dinamisme existencial de l'home en camí, orientada a la relació amb l'home religiós com a home en camí per extreure aportacions ètiques i educatives. Els objectius que es pretenen assolir són: indagar en el coneixement subjectiu de l'home que fa esport, tal i com defensa la fenomenologia; explorar diferents concepcions de l'home en el marc de l'antropologia filosòfica tant a nivell de la seva existència estructurada en una corporalitat com en el mode d'existència basat en el dinamisme de l'home en camí; comparar les categories del Sagrat amb les vivències de l'home que fa esport; i, finalment, valorar les possibilitats ètiques i educatives que se'n desprenen. La metodologia que s'utilitza és qualitativa, per una banda, la investigació documental sobre les diferents concepcions del cos humà i les antropologies filosòfiques de l'home en camí. Per l'altra, l'entrevista fenomenològica per extreure les vivències significatives de les autobiografies d'esportistes. Els resultats esperats són, en primer lloc, el disseny d'un esquema del Sagrat a partir de les categories obtingudes en la investigació documental de l'home en camí. En segon lloc les aportacions del Sagrat a l'home que fa esport, mitjançant la comparació d'aquest esquema amb les vivències analitzades. Finalment, s'espera que aquestes aportacions tinguin conseqüències ètiques i pedagògiques per a construir un esport més humà.

Paraules clau: fenomenologia, humanisme, home en camí, corporalitat, Sagrat, ètica de l'esport

2. Introducció

2.1. Justificació de la investigació

L'estudi es desenvolupa en dos apartats específics i alhora complementaris. D'una banda la investigació documental sobre el marc teòric recollit en el punt 2 que es desenvolupa i omple de contingut en els capítols 4 i 5 corresponent a les consideracions antropològiques. D'altra banda, el tractament de les dades dels cossos narrats (autobiografies d'esportistes) mitjançant l'entrevista fenomenològica (capítol 6.2) que permet obtenir un camp d'observació que es compara amb l'esquema del Sagrat per determinar les petjades del Sagrat en l'home esportiu (6.3).

En primer lloc, es justifica la realització de la investigació per la importància de l'esport en la nostra societat on sovint els esportistes són un model molt qüestionable (justificació ètica). En segon lloc, les religions fan aportacions molt valuoses a nivell ètic i de creixement personal. Seguint M. Eliade (1998) entenem que *“oponiendo lo “sagrado” a lo “profano”, hemos querido subrayar sobre todo el empobrecimiento que ha traído consigo la secularización de un comportamiento religioso”* (p. 11). En positiu, s'entén que l'home religiós pot enfocar en l'home esportiu aspectes molt valuosos pel seu creixement humà (justificació religiosa). En tercer lloc, enfocar l'estudi de l'esport en la subjectivitat de l'home que el practica suposa recuperar les vivències i experiències més íntimes i tal vegada exemplars (en quant a l'ètica com l'esforç, la superació del dolor, el control de les emocions...) i susceptibles de ser lligades amb l'experiència de l'home religiós com a homes en camí. S'entén que els coneixements subjectius, tal i com defensa la fenomenologia, permeten assolir una comprensió més completa dels fenòmens. En aquest cas, del fenomen esportiu (justificació fenomenològica). Finalment, fonamentar l'estudi en la corporalitat com a categoria antropològica bàsica de l'esport i en les antropologies dels homes en camí constitueix una base sòlida i ben lligada a l'home que fa esport (justificació antropològica).

El present estudi ofereix un enfocament molt propi, madurat durant molts anys d'investigació basat en tres eixos vertebradors: el cos humà com a categoria bàsica de l'esport i el mode d'existència de l'home en camí (antropologia filosòfica), recuperació

de l'home que fa esport en el món de la vida (fenomenologia i mètode autobiogràfic) i detecció de petjades del sagrat en l'home que fa esport (fenomenologia i història de les religions). Aquests tres eixos apunten en la direcció de construir un esport més humà en el marc de l'ètica de l'esport i la pedagogia de l'esport.

En el capítol 1 es fa un resum en el qual apareixen els objectius, metodologia i resultats esperats.

El capítol 2 corresponent a la introducció es divideix en un apartat de justificació de la necessitat d'elaborar una tesi en la línia presentada (2.1) i un apartat corresponent al marc teòric (2.2). En ell, s'indica la bibliografia rellevant pel desenvolupament dels diferents apartats (2.2.1), es defineixen els conceptes clau (2.2.2) per a la comprensió de la investigació tant nominalment com, principalment, de treball. També es delimiten els problemes que són la causa que provoca la determinació dels objectius d'investigació. Finalment, es fa una breu recopilació de l'estat de la qüestió en relació a altres investigacions que enfrontin l'objecte d'estudi des de diferents angles (2.2.4.). En el capítol 3 es fa el disseny de la investigació partint dels objectius (3.1) que són les guies de l'estudi i el mètode (3.2) que és la forma o el camí per assolir els objectius.

La reflexió filosòfica sobre l'esport enfocat en l'home parteix de consideracions antropològiques (capítols 4 i 5). Per això es realitza una investigació documental en el marc de l'antropologia filosòfica que tindrà dues vessants principals: la corporalitat de l'home que determina la seva existència encarnada (capítol 4) i la modalitat d'existència de l'home en camí (capítol 5). La primera vessant aporta informació referent a la fragmentació i totalitat de l'ésser humà amb una corporalitat que va des de la consideració biològica fins a la construcció social i cultural (4.4). Destaca el paper de la fenomenologia en la reivindicació del cos social i cultural i alhora del món de la vida (*Lebenswelt*). Es registra informació fonamental per tal de definir els significats del cos humà (4.4.3) que condueixen a determinar l'essència del cos humà que fa esport (4.4.5). La determinació d'aquesta essència és el fonament de l'entrevista fenomenològica als cossos esportius narrats com es desenvoluparà més endavant. D'altra banda, l'evolució de la fenomenologia des del seu pare Husserl, al seu deixeble Heidegger fa que la fenomenologia desenvolupi una branca hermenèutica i entengui els fenòmens com a susceptibles de ser interpretats (4.4.2). Els homes i dones

esportius són fenòmens que es poden interpretar en aquest enfocament subjectiu en el que es recullen les seves experiències i vivències a través dels cossos narrats en autobiografies. Es reivindica el valor dels cossos narrats ja que són cossos que transcendeixen la seva organicitat i esdevenen cossos socials i culturals.

Aquest estudi neix de diverses fonts. La primera, que podem denominar científica, es basa en la història d'investigació de l'autor qui fent el treball corresponent al DEA va sentir un buit en la conceptualització de l'esport com a objecte d'estudi. Especialment, definint l'esport com un objecte vist des de fora (situació motriu, reglada, institucionalitzada...). Eren escasses les propostes referides a l'home que fa esport com a lluitador amb obstacles. L'investigador considera fonamental fer una revisió documental sobre les concepcions del cos durant la història per tal de descriure'n les fragmentacions i objectualitzacions. Així, com plantejar obertures a aquesta realitat mitjançant el desenvolupament d'un model corporal més integrat i humanista. Resseguint els significats humans del cos es pretén aportar una essència de l'home, entès com a cos humà, que fa esport. Per tant, decididament humanista i definitivament fenomenològica ja que aquesta és una disciplina que pretén la captació de l'essència dels fenòmens. Aquesta aproximació és fonamental pel present estudi que vol fonamentar el coneixement de l'home esportiu en aquestes vessants humanista i fenomenològica. No només cal entendre la seva estructura corporal sinó també el seu dinamisme. Des de l'antropologia filosòfica de l'*homo viator* es considera l'home com un ésser inacabat que ha de completar la seva existència conscient de les seves limitacions però també de les seves fites. Per tant, és un home que es posa en camí (5). La investigació documental seguirà la filosofia del límit d'E. Trías (5.2), entenent que el límit és un dels significats humans del cos més estretament relacionats amb l'home esportiu i que l'autor presenta un dinamisme del Dintre al Fora que l'home en camí tendeix a aconseguir seguint la crida de l'Imperatiu Pindàric. Aquesta antropologia es troba en estreta relació amb la fenomenologia de les religions en M. Eliade (5.3) que planteja el camí des de la tècnica ascètica al Simbolisme del Cel. En aquest punt es presenta la segona font que ha motivat el present estudi en quant a l'equació personal. Aquesta atén a la formació de l'investigador qui a més de ser Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport és Diplomada en Ciències Religioses, fet que comparteix amb el director de la tesi, el Dr. Conrad Vilanou. Ambdós captivats per la Fenomenologia de les Religions, que reclama el valor de l'experiència i el

coneixement subjectiu com a formes de coneixement imprescindibles per entendre l'home en plenitud. Aquesta investigació documental ha permès anar construint un esquema del Sagrat (6.1). Aquest s'ha completat amb les aportacions dels llibres sagrats del *Nou Testament*, *Baghavat Gita* i *Dhammapada*. (5.4). Així com de teòlegs mallorquins que expliciten aspectes antropològics de l'home en camí com són A. Oliver, J. Mascaró i F. Ramis (5.5).

Per tant, l'home que, superant fragmentacions estructurals i conscient de la seva petitesa, albira quelcom molt gran que l'empeny a realitzar-se, es posa en camí. Com a homes en camí l'home religiós i l'home esportiu tenen mútues influències i de la relació se'n pot extreure un coneixement més profund. Eliade (1998) apunta que en els comportaments de l'home modern resten petjades de l'home religiós (p.149). Aquest esquema del Sagrat servirà per rastrejar en el camp d'observació, construït per les dades registrades en l'anàlisi de les autobiografies d'esportistes mitjançant l'entrevista fenomenològica a les autobiografies de sis esportistes.

Sens dubte l'esport modern mostra moltes virtuts però també moltes perversions morals. Em sembla imprescindible analitzar les petjades del Sagrat per poder enfocar l'esport des d'una perspectiva més humana i enriquidora.

Ja que l'investigador és professor d'Educació Física, del present estudi que relaciona l'excel·lència esportiva amb l'excel·lència humana, s'extrauran valors pedagògics aplicables a l'aula i a la iniciació esportiva (capítol 7). Pensem, que un altre món és possible, i, òbviament, un altre esport és possible. D'aquesta manera cal l'espasa de la crítica per tal de construir uns valors més humans des de l'aula i el camp esportiu fins els mitjans de comunicació.

L'investigador és conscient de les limitacions de la investigació qualitativa ja que només és una guia, és més oberta a l'opinió i al judici personal i és el pas previ d'investigacions quantitatives. Malgrat això, l'amplitud de l'àmbit d'aplicació oferirà informació útil i gran nombre d'observacions i reflexions en relació als significats humans del cos que fa esport, les petjades del sagrat en els homes esportius i les aplicacions pedagògiques per a fer un esport més humà.

2.2. Marc teòric

Per a assolir els objectius plantejats, l'investigador desenvolupa un marc teòric en el qual mostrarà la bibliografia de referència en cada una de les etapes de l'estudi (2.2.1) i definirà conceptes claus pel mateix utilitzant les formes nominals i reals o de treball (2.2.2). En aquests punts s'apuntarà el marc teòric que es desenvoluparà exhaustivament en els capítols 4 i 5 com a part de la investigació documental que anirà nodrint el procés de la investigació.

2.2.1. Bibliografia rellevant per l'estudi

L'estudi té una voluntat humanística d'enfrontar-se a l'esport des de l'home i des de la seva corporalitat. En el capítol 4.1, es fa una revisió de la corporalitat en la història del pensament. El marc teòric que utilitzarà l'investigador es basa en D. Le Breton (2002), J. Gevaert (1997), P. Laín (1991).. També destaca l'obra "*La presencia del cuerpo en la escuela*" (2002) amb les aportacions destacades de L. Cencillo, O. Fullat, J. García, E. Gervilla i J. L. Pastor. A Catalunya destaquen les aportacions de J. Planella (2006), Ll. Duch & J. C. Mèlich (2003), O. Fullat (2002), C. Vilanou (2001) i Bàrcena & J.C. Mèlich (2000).

Aquesta recerca anirà des del cos objecte i la dualització provocada per la fragmentació asimètrica de l'ésser humà (4.1) on es presenten diferents obertures: el cos sentit (4.2) en el que s'afegiran aportacions de F.M. Alexander (2006), T. Godall & M. Ollé (1999) i H. Gardner (1986). El cos espiritual (4.3) en el que es tindran en compte les aportacions de S. Kumar (2008), R. Panikkar (1999) i la bioenergètica d'A. Lowen (1993). En relació a la comunicació corporal destaquen T. Pont (2008) i M.L. Pintos (2006). Finalment, el cos com a construcció social i de cultura (4.4) superarà la consideració orgànica del cos i, tal i com afirma C. Vilanou (2001), "es pot dir que el cos és l'hoste silencios dels signes de la cultura, per la qual cosa posseeix un alfabet que és possible conèixer i descodificar" (p. 94).

La fenomenologia de les religions, reclama el valor de l'experiència i el coneixement subjectiu com a formes de coneixement imprescindibles per entendre l'home en plenitud (4.4.1). D.S. Kerry & K.M. Armour (2000) centren les bases de la fenomenologia indicades pel pare de la mateixa, Husserl.. "*The central notion of*

Husserlian phenomenology, therefore, is the identification that experience is the basis of knowledge. Husserl, in studying this experience, introduced the concept of the lebenswelt (life world), or lived experience” (p. 4).

La fenomenologia passa per diferents evolucions. Després de Husserl, el seu deixeble Heidegger introdueix el temps com a clau necessària per a la contextualització de les experiències. Així la fenomenologia s'orienta cap a l'hermenèutica (4.4.2) i s'interpreta l'home en relació a l'espai i el temps i orientat a un sentit (entès com a congregació d'experiències). El marc teòric per sustentar aquesta concepció es basa, a Catalunya, en J. Planella (2006), O. Fullat (2002) i C. Vilanou (2001). A Espanya destaquen Maceira & Trebolle (1995) i J. Martín (1993). En llengua anglesa destaquen Hughson & Inglis (2002), D.S. Kerry & K.M. Armour (2000) i Woods (1992).

L'evolució de la fenomenologia com a interpretació hermenèutica del coneixement subjectiu en el temps ens duu en el present treball als cossos narrats: a l'estudi de l'experiència dels homes que fan esport (4.4.3). El marc teòric de la concepció autobiogràfica es basa en C. Vilanou (2003b), E. Colldemont (2003), X. Laudo (2003) i I. Vilafranca (2003). D'aquesta manera, s'analitzen els escrits autoreferencials de sis esportistes (5.1): L. Armstrong (2002), A. Bukreew (2003), E. Loretan (2004), E. Masip (2005), M. Runyan (2004), J. Somarriba (2005).

Des de la perspectiva de l'antropologia filosòfica de Gevaert (1997), que es troba en la línia de la fenomenologia hermenèutica, es proposen els significats humans del cos humà (4.1.4.4) que permetran definir l'essència del cos humà que fa esport.

Les consideracions antropològiques del present estudi no s'esgoten amb l'estructura corporal de l'home esportiu sinó que requereixen també el dinamisme de l'home en camí (5). Degut a la importància del límit en l'essència de l'esport i en els significats humans del cos s'ha desenvolupat la Filosofia del Límit d'E. Trías (1985 i 1991). En l'àmbit de la fenomenologia de les religions, destaca l'autor romanès M. Eliade (1998 i 2004). Aquest considera que malgrat la creixent secularització resten petjades del sagrat (dimensions específiques de l'experiència religiosa que es diferencien de l'experiència profana del món) en gran part dels comportaments humans i les seves activitats (1998:149). Aquest rastreig esdevé un objectiu primordial

del present estudi. Així, lligant l'estructura de la Filosofia del Límit de Trías (5.2) i les aportacions del Sagrat d'Eliade (5.3) amb els llibres sagrats: *Baghavad Gita*, *Dhammapada* i *Nou Testament* (5.4) es comença a configurar un esquema d'anàlisi del Sagrat (6.1) que permetrà analitzar les notes detectades prèviament en l'entrevista fenomenològica. Aquest esquema es completarà amb la reflexió antropològica de l'home en camí de tres teòlegs mallorquins (5.5): J. Mascaró (1993), A. Oliver (2003) i F. Ramis (2003). Així es reconeixeran les petjades del Sagrat en l'experiència dels homes que fan esport a més d'ordenar-les en les categories d'un esquema que permetrà ser replicat. En relació al sagrat i l'esport destaquen els estudis de J. Otón (2012), de J. Osúa (2009), d'O. De Bolós & C. Vilanou (2004) i C. Vilanou (2003a). No podem deixar de banda les aportacions de la Revista de Teologia Pastoral, *Sal Terrae* en el número 1105, en relació a l'espiritualitat i l'esport, que esdevenen autèntics projectes d'ètica i valors per aproximar-se a l'absolut.

Finalment, l'investigador parteix de la consideració que les religions són savieses mil·lenàries que reflexionen al voltant de l'excel·lència que va assolint l'home en camí. El paral·lelisme entre l'home que fa esport i l'home religiós com a *homo viator* sembla molt possible. Així, s'entén que l'aportació del Sagrat a l'home que fa esport pot enriquir la comprensió del segon. Previsiblement, ja que l'investigador és professor d'Educació Física, del present estudi que relaciona l'excel·lència esportiva amb l'excel·lència humana, s'extrauran valors pedagògics aplicables a l'aula (capítol 7). Autors com F.J. López (2011) indiquen que la filosofia de l'esport, en l'actualitat, esdevé una ètica de l'esport (p. 1). A Catalunya destaquem les aportacions en ètica de l'esport de X. Arranz (2012) i G. Turró (2011, 2010 i 2004).

2.2.2. Definició de conceptes clau

Filosofia de l'esport: F.J. López (2011) realitza una reflexió entorn de la filosofia de l'esport. En primer lloc sobre el fet de si cal reflexionar críticoracionalment sobre l'esport. Fet que com a activitat humana d'alt impacte en la societat actual és evident (p. 2).

De modo que una reflexión crítico-racional del deporte es necesaria, no vaya a ser que la práctica deportiva esté promoviendo valores, virtudes, creencias, interpretaciones,... contrarias al fin propio de

nuestras sociedades democrático-liberales de luchar por un mundo de individuos libres e iguales que buscan generar una sociedad mejor (p.3).

Després de realitzar un recorregut per les diferents etapes històriques de la filosofia de l'esport, López (2012) afirma que, actualment, ens trobem en una etapa de conversió a la filosofia pràctica o ètica de l'esport (p.1). D'aquí que el present treball s'orienti a una aplicació de les observacions constatades en la pràctica pedagògica. Especialment en quant a continguts ètics i morals.

X. Arranz (2012) exposa que “davant aquest fenomen, es defensa la necessitat de l'establiment d'un codi ètic que pugui convertir-se en una eina que emfasitzi l'aspecte pedagògic d'aquest esport des d'una perspectiva humanista” (p.245). Sens dubte aquesta reflexió filosòfica s'orienta a la recerca de l'excel·lència humana hereva de les reflexions filosòfiques sobre l'*arethé* grega i la santedat cristiana.

Per tant, la reflexió filosòfica del present estudi és de caire ètic per a un esport i una societat millor des del treball per l'autotranscendència i superació personal. Aquestes requereixen de la transmissió pedagògica. D'aquesta manera filosofia, ètica i pedagogia dibuixen un triangle indissociable en el marc d'una perspectiva humanista.

De tota manera, la reflexió filosòfica del present estudi no es limita a l'ètica sinó que es parteix d'una revisió de l'antropologia filosòfica sobre les diferents corrents de pensament al voltant de l'existència corporal de l'home, entenent que aquesta és la categoria bàsica de l'esport. També realitza una investigació documental al voltant del dinamisme existencial de l'home en camí recorrent diferents autors. L'itinerari de la investigació va de l'antropologia filosòfica a la fenomenologia de les religions i de l'hermenèutica de textos sagrats a l'antropologia explícita en teòlegs. Per tant, el mode d'existència de l'home en camí integra l'home esportiu i l'home religiós. Finalment, l'investigador considera les religions com savieses mil·lenàries que aporten gran riquesa de reflexió sobre l'excel·lència humana i, per tant, aporten continguts ètics ineludibles. D'aquesta manera, al triangle dibuixat anteriorment de filosofia, ètica i pedagogia en el marc d'una perspectiva humanista cal afegir-li les aportacions del Sagrat que, en la hipòtesi de l'investigador, enriqueixen el plantejament.

Fenomenologia de l'esport: ha estat la Fenomenologia qui ha situat l'experiència com a un factor fonamental del coneixement.

Calgué esperar la consciència fenomenològica per trobar una via que permetés situar l'existència humana en el món de la vida (*Lebenswelt*), la qual cosa havia d'afavorir la fi d'una consciència abstracta i impersonal (J. Planella & C. Vilanou, 2000, p.64).

The central notion of Husserlian phenomenology, therefore, is the identification that experience is the basis of knowledge. Husserl, in studying this experience, introduced the concept of the lebenswelt (life world), or lived experience (D.S. Kerry & K.M. Armour, 2000, p.4).

D'aquesta manera, les aportacions de la Fenomenologia són fonamentals en el present estudi per tenir com a objecte d'estudi les autobiografies dels esportistes on es relaten les experiències i vivències dels mateixos (*Lebenswelt*). A més el pare de la filosofia, Husserl, va tenir una continuïtat amb el seu deixeble Heidegger qui situa el concepte temps com a clau per a contextualitzar les experiències. D'aquesta manera, els cossos narrats en els temps són susceptibles de ser interpretats i la Fenomenologia pren un caire hermenèutic. Això marca una línia diferent a les ciències positives i té la voluntat de retornar al món de la vida (*Lebenswelt*) que cada individu construeix des de la seva subjectivitat.

Per tal d'interrogar l'experiència i poder arribar al coneixement subjectiu que ens permet assolir una comprensió més completa de les diferents àrees de coneixement, ens calen unes tècniques o mètodes d'investigació. Així, la fenomenologia desenvolupa mètodes que permeten descriure la subjectivitat. Com ara l'entrevista fenomenològica de la qual Woods (1992) n'explica l'objectiu: "*The goal in these interviews was to have the participants reconstruct their experience and reflect on its meaning*" (p. 95).

La fenomenologia és un mètode o mode de veure que té dues característiques principals: és un saber essencial i crític. Això significa que pretén arribar a les essències dels fenòmens. Per tal de fer-ho ha de revisar críticament els continguts de la consciència. En el present estudi, a partir dels significats humans del cos s'arriba a la

consideració de l'essència de l'esport que serà la base per a configurar les preguntes que es faran a les autobiografies i amb les que s'extraurà la subjectivitat dels homes que fan esport.

Humanisme a l'esport: en primer lloc, l'aproximació humanística conté també una reflexió sobre el cos humà que fa un recorregut des de la fragmentació a la totalitat. És a dir, des del cos objecte al cos espiritual i des del cos biològic al cos com a construcció social i de cultura. Destaquen en aquesta construcció els significats humans del cos (J. Gevaert, 1997) i els cossos narrats. Així es distingeix el cos orgànic (*Körper*) del cos humà (*Leib*). En la línia del cos humà o *Leib* trobem el terme català *corporeïtat* que Ll. Duch & J.C. Mèlich (2003) defineixen com “un cos que posseeix: consciència de la seva pròpia vivacitat, de la seva presència aquí i ara, de la seva procedència del passat i de la seva orientació al futur, dels seus anhels d'indefinit malgrat la seva congènita finitud” (p. 282).

L' humanisme a l'esport s'entén de forma generalitzada com un retorn als valors grecs i romans que amb l'Olimpisme es sintetitzen amb els valors del *fair play* o joc net. Així, G. Turró (2011) indica que “en aquest article hem desplegat una reflexió aproximativa i general sobre les possibilitats formatives de l'esport, entorn dels seus valors humanístics. Es tracta d'explorar algunes de les virtuts educatives que presenta el fet esportiu” (p. 263). D'aquesta manera la reflexió sobre el triangle filosofia, ètica i pedagogia s'orienta a l'ideal humà, com s'ha dit, això suposa una perspectiva humanista.

Finalment, l'investigador, considera que les religions aporten una gran quantitat de reflexions sobre l'ideal humà amb un contingut ètic ineludible. M. Eliade (1998) ja adverteix que deixar-les de banda, suposa un empobriment (p.11). Per tant, el contrari és un enriquiment humà que el present estudi pretén aportar.

El Sagrat: per parlar del sagrat ens basem en els estudis de M. Eliade (1954):

Todas las definiciones del fenómeno religioso dadas hasta ahora presentan un rasgo común: cada definición opone, a su manera, lo sagrado y la vida religiosa a lo profano y a la vida secular. Las

dificultades empiezan cuando se trata de delimitar la esfera de la noción de sagrado (p. 24).

Així, M. Eliade (1998) indica que “*la primera definición que puede darse de lo sagrado es la de que se opone a lo profano*” (p. 14). A més explicita les dificultats en que es troba un estudi d'aquesta magnitud degut a la pluralitat de religions i a la història de cada una d'elles. Malgrat això, M. Eliade dedica els seus treballs a constituir les modalitats del sagrat. Algunes d'elles, les que es trobin en vinculació amb les vivències dels esportistes passaran a formar part de l'esquema del sagrat de la present investigació. Aquest esquema es veu completat amb els llibres sagrats del Cristianisme (Nou Testament), del budisme (*Dhammapada*) i de l'hinduisme (*Baghavad Gita*).

Una consideració històrica de l'evolució de la humanitat feta per M. Eliade (1998) i clau pel present estudi és que “*el hombre profano, lo quiera o no, conserva aún huellas del comportamiento religioso*” (p. 149). Resseguir aquestes petjades (modalitats del sagrat) en l'home que fa esport, des de la perspectiva subjectiva del seu cos narrat en les autobiografies, és un objectiu fonamental en el present estudi. Així, no són objecte d'estudi les interrelacions entre els elements de la religió i de l'esport per a validar, com indica J. Osúa (2009b), que l'esport hagi assumit “funcions culturals i socials desenvolupades tradicionalment per les religions” (p. 6). Sinó que l'objecte d'estudi és el cos narrat de l'home esportiu que s'orienta a l'excel·lència i de quina manera es troba en relació amb categories o valors religiosos. J. Osúa (2009b) classifica les relacions entre la religió i l'esport en quatre àmbits d'intersecció: l'històric, el cultural, l'ètic o moral i el vivencial o experiencial (p. 7). Definitivament, el present estudi farà les seves aportacions en els dos darrers àmbits d'intersecció.

Homo viator: terme encunyat per G. Marcel (1944), desenvolupat en l'antropologia filosòfica de J. Gevaert (1997) que indica una modalitat d'existència com a existència en camí. Es relaciona directament amb el sistema obert de l'home en relació a la possibilitat de superar-se i anar més enllà dels seus límits i fronteres. Aquesta modalitat d'existència segueix l'imperatiu pindàric i l'aforisme dèlfic, relaciona el camí de l'excel·lència que comparteixen tant l'home esportiu com el religiós, requereix esforç i humilitat i s'orienta a una fita. Aquesta és el simbolisme del

Cel (M. Eliade) o el Fora (E. Trías) cap el que hi ha que caminar per a realitzar-se i assolir la mesura singular de l'home.

A. Oliver (2003), situa l'emergència de l'humà en l'essència de *l'homo viator* indicant que “*cuando un animal camina, mira de lejos y no se detiene en ningún horizonte, ya tenemos un hombre*” (p. 272).

Dicho esto, comenzamos con la primera afirmación: el hombre anda en continua búsqueda. Hemos visto que la historia de la humanidad es una constante búsqueda, una búsqueda de algo que, en último término, podemos llamar “Dios”, pero antes del “buscar” hay que poner la palabra “caminar” o correr (p. 272).

Entonces, ¿dónde está el error de Eva, según la mitología? En que Eva quiso conseguirlo por el camino corto, por el atajo de ahorrarse el camino que debe hacer todo hombre. Querer arreglarlo todo mordiendo una manzana es transgredir el plan de Dios (p. 126).

L'homo viator escull un camí d'esforç i treball. En aquest aspecte s'oposa a la immediatesa en la consecució dels resultats de l'home consumidor (existència de corral). És una reivindicació de la cultura de l'esforç inclús del patiment.

L'esport: Estudiosos de l'esport plantegen la dificultat de definir-lo. Així, després de plantejar diferents activitats els autors qüestionen el següent.

Quines d'aquestes activitats podrien definir-se com a esport?, com podríem justificar l'elecció? El més probable es que quedéssim sotmesos en la més total indecisió. No sempre resulta fàcil identificar l'esport. Parlant de joc, es diu, a vegades, que encara que costi definir-lo es reconeix quan se'l veu. L'esport és més especialitzat que el joc i pot escapar a aquesta percepció intuïtiva (Blanchard i Cheska, 1981:19).

Aquest fragment, ens fa palès dos aspectes clau pel nostre treball: la dificultat de definir l'objecte d'estudi i la provocació respecte si l'esport escapa o no de l'abast d'una percepció intuïtiva.

Entre els grans professionals del futbol o els finalistes de l'Olimpíada de Moscou per un costat, i el *jogging* que per salut física o equilibri mental practica un ciutadà pels matins en un parc pròxim al seu domicili existeix una immensa distància. Realment són conductes diferents. Malgrat això a ambdues realitats se les denomina esport. Subsisteix una profunda lògica en aquesta denominació. Ambdues s'han estructurat a partir d'un mateix impuls, d'una mateixa tendència, ímpetu, gust, necessitat o caprici: un joc realitzat en forma d'exercici físic amb cert caràcter competitiu o de superació. Aquesta és l'entranya original de l'esport (Cagigal, 1981:146-147).

L'autor planteja la diversitat que conforma l'esport, tasca que reprendrem amb voluntat classificadora. Però, posa ordre en la diversitat definint una entranya original molt pròxima a l'essència fenomenològica. Quina és aquesta essència que ens diu què és l'esport? És el joc realitzat en forma d'exercici físic amb cert caràcter competitiu o de superació.

Respecte d'aquesta definició del terme *esport* es planteja necessàriament la següent qüestió. Quina diferència existeix entre el joc i l'esport? Una de les vies que té el joc per absorbir completament és la competició: joc agonal (Huizinga, 1954), *agon* (Callois, 1979). Per tant, és l'esport un concepte inservible per trobar-se significat en un altre concepte? Què és el que distingeix el joc de l'esport?

Una línia de treball per tal d'aportar l'element diferenciador o element específic de l'esport és l'aportada per Pierre Parlebas que aporta quatre trets distintius de l'esport:

- Pràctica corporal, acció motriu, moviment, activitat física.
- Sistema de regles que defineix l'univers d'acció i comunicació.
- Competició que determina el vencedor, el millor.
- Institucionalització que pren en consideració els aparells socials .

Així, segons aquest autor podríem definir l'esport de la següent manera: “conjunto finito y enumerable de las situaciones motrices, codificadas bajo la forma de competición, e institucionalizadas” (Lagardera,2008:592).

Aquesta conceptualització de l'esport permet resoldre molts de conflictes conceptuals. Deixa en un primer nivell les activitats físiques caracteritzades per una significativa activitat motriu o moviment com, per exemple, fer *jogging*. Ja es desmarcarien de l'esfera dels esports activitats com ara els escacs. En un segon nivell, trobem els jocs. Finalment, en un tercer nivell, trobem els esports que es caracteritzen per la seva institucionalització, és a dir, que es troben legislat per organismes locals, nacionals i supranacionals. Això permet tenir una organització conceptual prou definida. En aquesta línia trobem un seguit de definicions. Considerar la institucionalització implica una estructura social determinada i s'entén l'esport com un joc globalitzat a través de federacions. Aquest enfocament sociològic de l'esport implica una distinció entre l'esport antic i l'esport contemporani. Com defensa Lagardera (2008): *“en esta obra se sostiene, de acuerdo con un gran número de autores (Ullmann, Parlebas, Vigarello, Brohm, Hargreaves, Elias, etc.) que el deporte es un fenómeno social característico de las sociedades contemporáneas urbanas e industriales”*.

És la institucionalització suficient per a convertir-se amb el tret que atorga l'especificitat al fenomen esportiu? Considerar-ho així, suposa que l'esport no existeix abans de la modernitat.

Si el rasgo competición o el de situación motriz parecen evidentes en el curso de una observación fenomenológica, el rasgo institucionalización aparece tremendamente problemático. El mismo autor (García Ferrando, 1986) lo atestigua: “La institución es el punto ciego del deporte (Lagardera, 2008:593).

Al costat de l'esport modern, sorgeix el denominat esport de marques. Així, diverses teories exposen el naixement de l'esport modern. Carl Diem, el situa en les característiques peculiars del anglesos i, concretament, en l'esperit esportiu anglès. A partir d'aquest esperit, es desenvolupen les regles. Richard Mandell el concep a partir de les característiques socioeconòmiques: racionalització, estandardització, precisió de les mesures, codificació, racionalització de les lleis i del govern. Norbert Elias es centra en les característiques sociopolítiques basades en el procés civilitzador que té l'epicentre en el govern parlamentari que fa possible superar enfrontaments sense violència gràcies a l'assumpció d'un codi ètic per les diferents parts. Jean Marie

Brohm com a representant significatiu de la contracultura de l'esport ressalta la seva relació amb el liberalisme econòmic. L'esport dins el marc capitalista contribueix a desenvolupar contravalors com l'exclusió, l'agressivitat, la violència o el sexisme. No és la voluntat d'aquest treball dilucidar l'origen de l'esport modern el que probablement es troba en part en les diferents explicacions. El que es pretén és posar en qüestió el concepte *esport modern* ja que des del moment que es qualifica l'esport de modern queda espai per un esport que no sigui modern. Òbviament, pels autors que defensen la institucionalització com a tret definitori i distintiu de l'esport, no queda espai per a l'esport pre-modern malgrat que en alguns casos es consideri que estaven institucionalitzades algunes pràctiques esportives antigues com els Jocs Olímpics de l'Antiga Grècia. Segons aquest punt de vista, l'esport és una realitat moderna. Llavors, no podem parlar de l'esport com un universal de l'home, és a dir, com una realitat que acompanya l'home en la seva evolució de la mateixa manera que el joc encara que distint d'ell? És obvi que la modernitat ha suposat una transformació en els diferents àmbits de la cultura però d'aquí a afirmar que l'esport neix en la modernitat hi ha un pas molt gran. Així, altres autors adverteixen que "l'esport és un element evident en les ruïnes arqueològiques de totes les civilitzacions primàries del món: Mesopotàmia, Egipte, Índia, Xina i Mesomèrica, així com de les civilitzacions secundàries: etrusca, minoica, grega i romana" (Blanchard i Cheska, 1986:66).

Així, com la globalització i l'industrialisme han estat processos socioeconòmics que han afectat els diferents àmbits de la cultura, és lògic pensar que han afectat l'esport. Malgrat això, considerem que l'esport pot tenir un significat humà propi que fa que es pugui reconèixer en qualsevol espai i temps. Com indica Cagigal (1981), "quan Bob Beamon va batre el rècord mundial de salt de llargada en els Jocs Olímpics de Mèxic, ningú no necessitava parlar anglès per comprendre el significat de la seva proesa" (Cagigal, 1981:149).

Aquest treball enfoca l'esport des del subjecte que el practica i l'entén com a part de la naturalesa humana en el sentit que l'home sempre ha cercat anar més enllà dels seus límits. Les proves esportives són el camp on es superen els límits motrius. El present treball també entén que l'esport no escapa a la percepció intuïtiva com a activitat en que l'home projecta la seva corporalitat al límit. Per això, en aquest treball

es faran aportacions del concepte esport a partir de la recerca fenomenològica i humanista en l'enfocament que es proposa.

2.2.3. Delimitació del problema

La investigació s'enfronta a diferents problemes que són el punt de partida del plantejament d'objectius. Per això, la determinació d'aquests problemes serà el nexa d'unió entre el marc teòric i el disseny de la investigació. Els problemes seran enumerats per visibilitzar la relació amb els objectius generals i específics donant, d'aquesta manera, coherència al procés investigador.

Situació-problema 1: la fragmentació asimètrica de l'home que deixa la corporalitat en un segon pla. Malgrat això es superés, és necessària una reflexió filosòfica al voltant de la corporalitat per tal de fonamentar les activitats físiques i esportives en l'home esportiu que té una existència estructurada en una corporalitat. La pregunta sobre què es l'home és pertinent i necessària per parlar de l'home que fa esport amb una fonamentació antropològica,

Situació-problema 2: trobem concepcions de l'esport deslligades dels significats de l'home esportiu i que prescindeixen del seu coneixement subjectiu. Per tant, ofereixen una comprensió incompleta i allunyada de l'home que el practica.

Situació-problema 3: tal i com indica M. Eliade (1998), autor central en aquesta investigació, en l'home modern irreligiós resten petjades del seu predecessor, l'home religiós (p.149). Oposant el Sagrat al profà, Eliade vol mostrar l'empobriment que ha dut a terme la secularització (p. 11). Es troba en la consideració de l'investigador, el fet que les religions són savieses mil·lenàries que ens mostren el camí cap a l'excel·lència humana. L'home esportiu en tant que home en camí cap a l'excel·lència guarda similituds amb l'home religiós, especialment en el que es refereix al seu dinamisme existencial com a homes en camí.

Situació-problema 4: tal i com indiquen diversos autors des de J.M. Cagigal (1985) a X. Arranz (2012) o G. Turró (2010 i 2011); l'esport pateix diferents transgressions morals tot i les seves enormes possibilitats educatives. Pot ser tant una eina de creixement humà i de creació de models exemplars com una eina de perversió en base a que la finalitat justifica medis perversos i models execrables.

2.2.4. Estat de la qüestió

Com s'ha desenvolupat en el marc teòric (2.2), trobem gran quantitat d'investigacions en les diferents fases del treball: antropològica, fenomenològica i pedagògica. Per a registrar el coneixement subjectiu de l'home que fa esport s'ha seguit la fenomenologia hermenèutica amb el mètode concret de literatura autoreferencial (autobiografies d'esportistes). Fins on l'investigador coneix, aquí rau l'originalitat d'aquest treball: en qüestionar les autobiografies per extreure un camp d'observació de coneixement subjectiu essencial i contrastar-ho amb un esquema del Sagrat.

3. Disseny de la investigació

Un disseny és un pla estructurat d'acció que, en funció d'uns objectius fonamentals està dirigit a la superació de problemes plantejats. En primer lloc, cal establir què pretén la investigació, és a dir, quins són els seus objectius. Els objectius (3.1) es plantegen en relació a una situació-problema que es pretén enfrontar. Són les guies de l'estudi que s'han de tenir presents durant tot el desenvolupament. Trobem diferents nivells de concreció que van dels generals als específics. El mètode (3.2) és el camí a seguir per assolir les fites o objectius.

3.1. Objectius

3.1.1. Objectius generals

Els objectius proposats en la present investigació i relacionats amb els problemes exposats en el capítol 2.2.3 són els següents.

1. Investigar diferents concepcions de l'home en el marc de l'antropologia filosòfica tant a nivell de la seva existència encarnada com en el mode d'existència basat en el dinamisme de l'home en camí.

2. Indagar en el coneixement subjectiu de l'home que fa esport, tal i com defensa la fenomenologia, per tal de tendir a una visió més completa de l'home que fa esport enfocant des de l'home i la seva subjectivitat.

3. Resseguir les petjades del Sagrat presents en l'home esportiu des de la seva corporalitat (entesa holícticament), des de la seva subjectivitat i des de la seva intel·ligència com a ésser que es projecta al límit.

4. Valorar les possibilitats ètiques que ofereixen els aspectes del Sagrat per a educar homes i dones que fan esport amb excel·lència humana per damunt de l'excel·lència resultatista.

3.1.2. Objectius específics

Els objectius específics proposats en la present investigació, lligats als objectius generals, són els següents. (El primer nombre dels objectius específics fa referència a l'objectiu general que concreta).

1.1. Revisar la bibliografia relativa a les concepcions del cos humà.

1.2. Ordenar les troballes de manera que es mostri la realitat de la fragmentació asimètrica i les concepcions holístiques del cos humà. Així, com les que mostren la concepció exclusivament orgànica i les que mostren el cos com una construcció social i de cultura i permeten obrir perspectives holístiques de tall humanista.

1.3. Revisar la bibliografia relativa a l'home en camí.

2.1. Entendre l'home esportiu des dels significats del cos humà.

2.2. Determinar una essència de l'home esportiu per tal de construir una entrevista fenomenològica a partir de les qüestions essencials.

2.3. Analitzar els escrits autobiogràfics dels esportistes amb la finalitat d'extreure un camp d'observació del món de la vida (*Lebenswelt*) dels esportistes.

3.1. Dissenyar una eina d'anàlisi per a identificar els aspectes del Sagrat en el camp d'observació del món de la vida dels esportistes.

3.2. Comparar el camp d'observació amb els aspectes del Sagrat.

3.3. Plantejar els aspectes del Sagrat presents en l'home esportiu.

4.1. Extreure conseqüències ètiques aplicables a la pedagogia esportiva.

3.2. Mètode

3.2.1. Participants

Per a assolir els objectius descrits s'han escollit sis autobiografies d'esportistes en edicions publicades entre els anys 2002 i 2005. La investigació ha estat realitzada per Joan Gabriel Aguiló i Sabater.

El nombre d'autobiografies no està predeterminat sinó que es basa en els següents criteris:

- Suficient per a construir esquemes d'anàlisi que continguin diferents subcategories i així permetin les anàlisis més completes possibles.
- Arribi a una certa saturació per repetició.
- Capacitat de l'investigador. Si fos un equip d'investigadors es podrien haver analitzat més autobiografies.

La selecció de la mostra és aleatòria ja que es correspon amb les troballes en 3 llibreries de Palma de Mallorca durant els anys que va durar la primera anàlisi. És a dir, de 2002 a 2005.

En quant a modalitats esportives, els escrits analitzats es corresponen amb dos alpinistes, dos ciclistes (un home i una dona), una atleta i un jugador d'handbol. En quant al gènere són 4 homes i dues dones.

Si l'estudi el duqués a terme més d'un investigador es podria determinar la fiabilitat de l'anàlisi en la comparació dels resultats. Però tractant-se d'un sol investigador, la fiabilitat es construeix mitjançant el mètode test-retest que s'ha realitzat fins a 3 vegades per a garantir la màxima fiabilitat en la interpretació (anàlisi d'autobiografies i comparació amb les categories del Sagrat).

3.2.2. Material

El material utilitzat és un processador de textos i la bibliografia que ha servit per a realitzar la investigació documental. Llavors, s'ha creat un material a partir de la investigació documental sobre la corporalitat com és l'essència de l'home esportiu i la bateria de preguntes al voltant d'aquesta essència que ha permès desenvolupar l'entrevista fenomenològica. Amb ella s'ha entrevistat als participants (autobiografies dels esportistes). Les notes extretes han constituït el perfil bàsic del camp d'observació.

S'ha creat també un esquema del Sagrat a partir de la investigació documental de l'antropologia de l'home en camí.

3.2.3. Procediment

S'entén com a mètode el camí escollit per assolir les fites o objectius que es desenvolupa damunt un terreny o marc teòric. La metodologia utilitzada en el present estudi és qualitativa. Aquesta s'utilitza principalment en les ciències socials i es basa en principis teòrics com la fenomenologia i l'hermenèutica. El seu disseny és probablement el més flexible ja que contempla gran quantitat de mètodes (estudis de cas, entrevistes, enquestes...).

En tot cas, el llibre sobre metodologia de Van Manen, ens ofereix un conjunt d'orientacions a partir de les quals poder escollir o inventar diferents mètodes en funció d'allò que vulguem estudiar. L'orientació ha de ser cap al descobriment, i no pas especificant per endavant allò que es pretén saber. És a dir, que el que significa i com es viu un determinat fenomen no pot estar pressuposat (Laudo,2003:300).

Aquesta cita de Laudo, encaixa perfectament amb la present investigació en la qual el descobriment ha estat una constant. Per això, tractaré de fer l'exposició del procediment d'investigació en aquesta lògica de “no especificar per endavant allò que es pretén saber”.

El present estudi ha engegat amb una hipòtesi de treball: la recerca “d'allò profundament humà” que hi ha en l'esport o, més exactament, en l'home que fa esport. Aquesta hipòtesi actua junt amb l'aposta per una perspectiva diacrònica de l'esport, entenent que aquest acompanya l'home al llarg del temps i, per tant, no és una construcció moderna. També junt amb la convicció que es pot desenvolupar un esport més humanitzador que contribueixi a una major dignitat humana perquè l'esport no és bo ni dolent (moralment parlant) *per se*. Per tant, la vocació axiològica és present des del moment en què, en el títol de l'estudi, es concreta l'aproximació filosòfica com a humanista.

La indefinició “d’allò profundament humà” que hi ha en l’esport obliga a la investigació documental apuntada en el capítol 2.2.1 del *Marc teòric* i desenvolupada àmpliament en els capítols 4 i 5. Partint de l’home que fa esport, s’estudia l’esport descobrint que la seva categoria indeslligable és el cos: l’existència encarnada de l’home. La investigació sobre la corporalitat humana desvetlla una gran riquesa de perspectives. En ella destaca l’aportació de la fenomenologia. Aquesta, apuntada en el capítol 2.2.2 del *Marc teòric* es troba àmpliament desenvolupada en els capítols 4.4.1 i 4.4.2.

La Fenomenologia situa l’experiència i, amb ella, el coneixement subjectiu, com a factor fonamental de coneixement per tal de permetre la plena comprensió dels fenòmens. Això suposa un retorn al món de la vida o *Lebenswelt* on es pot trobar allò profundament humà que defuig de la mirada de l’observador extern. Per extreure les vivències dels esportistes, els cossos narrats, desenvolupats en el capítol 4.3, esdevenen un camp d’observació adient. Aquests es justifiquen per l’evolució de la fenomenologia del seu pare Husserl al seu deixeble Heidegger qui li dóna una orientació hermenèutica incloent el temps com a clau d’interpretació. També com indica C. Vilanou (2003b), per la recuperació de les filosofies de la consciència i del retorn del subjecte que porten el retorn de les autobiografies i les memòries (p.305).

La recerca “d’allò profundament humà” fa que la investigació documental posi l’accent en els significats humans del cos, on destaquen les aportacions de l’antropologia filosòfica de J. Gevaert (1997) que s’exposa en el capítol 4.4.4. Aquests significats humans del cos permeten descobrir l’essència de l’home que fa esport. No s’ha d’oblidar que un tret fonamental de la fenomenologia és orientar-se a l’essència dels fenòmens, a experiències perceptives originàries.

Els descobriments generats van augmentant la complexitat del procediment d’investigació. Així, d’una banda es seleccionen una sèrie d’autobiografies d’esportistes (cossos narrats) interrogades per preguntes derivades directament de l’essència de l’home que fa esport (veure 4.4.4.5). S’entén que en les autobiografies hi ha respostes a les qüestions essencials amb les quals l’investigador entrevista la narració. D’aquest qüestionar els escrits autoreferencials s’esdevenen unes notes (annex 1) que configuren el camp d’observació. El mètode o tècnica d’investigació per a realitzar aquesta extracció de notes és l’entrevista fenomenològica sobre un cos

narratiu que conté respostes a les preguntes essencials de l'home que fa esport. Woods explica l'objectiu de l'entrevista fenomenològica. *“The goal in these interviews was to have the participants reconstruct their experience and reflect on its meaning”* (1992: 95).

Diferents autors han desenvolupat diversos mètodes fenomenològics per interrogar l'experiència però en general, segueixen l'objectiu exposat en la cita anterior: reconstruir l'experiència i extreure el seu significat. Per il·lustrar-ho exposarem el mètode desenvolupat per Denzin (1984) que hem extret de Kerry i Armour (2000). *“This approach breaks down the phenomenological process into five phases: describing, dissecting, recording, piecing together meanings of the subjects' experiences, and placing them within a meaningful totality”* (p. 13). Així, extreure les experiències permet arribar a un sentit o significat mitjançant la relació o reflexió entre elles.

Es diu que a mesura que avança la investigació documental augmenta la complexitat del procediment investigador perquè, a més dels mètodes fenomenològics per interrogar l'experiència, es segueix la investigació documental. J. Gevaert (1997), autor clau en els significats humans del cos, desenvolupa en la seva antropologia filosòfica el concepte d'*homo viator*. Aquest afegeix, a l'estructura corporal de l'home, el dinamisme existencial de l'home en camí. Així, la investigació documental, en el capítol 5, s'orienta a la Filosofia del Límit d'E. Trias per la importància del límit en els significats humans del cos. En ella s'aporta un dinamisme existencial del Dintre al Fora. També a la Fenomenologia de les religions de M. Eliade en la qual el dinamisme existencial va de l'immanent al transcendent o de l'ascesi al Simbolisme del Cel. Es descobreixen estructures similars entre l'home religiós i l'home esportiu com a homes en camí. D'aquesta manera es culmina el procediment d'investigació amb un mètode comparatiu d'aquests dos homes en camí. Aquest es realitza, d'una banda, amb les notes extretes de les autobiografies dels esportistes (annex 1) i de l'altra un esquema del Sagrat confeccionat a partir de la investigació documental de M. Eliade (capítol 5.3), els textos sagrats del capítol 5.4 i les aportacions d'antropologia teològica del capítol 5.5.

Com s'ha dit a l'inici, la metodologia es troba al servei dels objectius que pretén comprovar. Els objectius en aquesta investigació s'han plantejat com un descobriment progressiu en el qual s'ha mantingut la màxima honestat científica. Acabam també amb Van Manen, citat per Laudo (2003).

Ara bé, la fenomenologia reivindica el seu caràcter científic, ja que estudia d'una manera sistemàtica, explícita, autocrítica i intersubjectiva. "Sistemàtica perquè utilitza mètodes per qüestionar, reflexionar, enfocar, intuir, etc., posats en pràctica de manera específica. Explícita perquè pretén explicitar, mitjançant el contingut i la forma del text, les estructures de significat llaurades en l'experiència viscuda, i no deixa els significats implícits com la poesia o la literatura. Autocrítica, ja que examina contínuament i constantment els seus propis objectius i mètodes. Intersubjectiva perquè l'investigador necessita l'altra part" (p.301).

4. Consideracions antropològiques I: el cos, categoria antropològica de l'esport

En el capítol 2 s'han desenvolupat la definició de conceptes claus i s'ha enfrontat la dispersió que existeix al voltant del terme "esport". En aquest apartat s'aprofundirà en la conceptualització de l'esport per tal de fer palès que el cos n'és la categoria bàsica.

En l'estudi d'Olivera (1989) es realitza una recerca dels trets fonamentals de l'esport basant-se en quatre autors: M. Trapero, R. Thomas, Blanchard i Cheska i el Manifest sobre l'esport de la CIEPS i la UNESCO. Determina que en els quatre apareixen el joc, la competició i l'exercici físic. Per tant, de manera idèntica a Cagigal apareix en dos autors el reglament i l'esperit esportiu. També en dos: rendiment, educatiu i oci que podríem considerar com a àmbits d'actuació de l'esport. Només en un autor dels analitzats apareix el concepte institució junt amb el de risc. Atenent aquests caràcters, es presenta la següent taula dels 4 autors analitzats per Olivera.

	Trets de l'esport 1									
Autor 1	Joc	Compe- tició	Exer- cici físic	Regla- ment	Esperit esportiu	Rendi- ment	Educació	Oci	Insti- tució	Risc
Autor 2	Joc	Compe- tició	Exercici físic	Regla- ment	Esperit esportiu	Rendi- ment	Educació	Oci		
Autor 3	Joc	Compe- tició	Exer- cici físic							
Autor 4	Joc	Compe- tició	Exercici físic							

Taula 1. Trets de l'esport en l'estudi d'Olivera (1989)

García Ferrando, assumeix en la seva definició els anteriors trets: activitat física, competitiva, reglamentada i institucionalitzada. Insinua una problemàtica, que enfrontarem més endavant, en esmentar “activitat física i intel·lectual humana”. Aquest apunt es relaciona amb el problema del dualisme i fa necessària una reflexió sobre la corporalitat. Quin és el cos esportiu? Un cos escindit o una corporalitat integrada en la totalitat de l'ésser humà?

Un altre grup de definicions que podríem denominar teleològiques atenen a la finalitat o objectiu que es persegueix en la pràctica de l'esport. D'entre elles podem destacar les següents:

- *Culto voluntario y habitual del intensivo ejercicio muscular , apoyado en el deseo de progreso y que puede llegar hasta el riesgo* (Pierre de Coubertin, 1973)
- Tot gènere d'exercicis o d'activitats físiques encaminades a la realització d'una performance i on l'execució reposa essencialment sobre la idea de lluita contra un element definit, una distància, una durada, un obstacle, una dificultat material, un perill, un animal, un adversari i, per extensió, contra un mateix (Hébert, 1946)
- *Es un juego portador de valor y seriedad, practicado con entrega, sometido a reglas, integrador y perfeccionador, ambicioso de los más altos resultados* (Diem, 1963)
- L'esport és, doncs, un sistema de competició física generalitzat, universal, per principi obert a tots, s'estén dins l'espai (totes les nacions, tots els grups socials, tots els individus peuvent y participar) o dins el temps (comparació dels rècords entre diverses generacions successives) i on l'objectiu és mesurar, comparar les performances dels cossos humans, conçu comme una puissance sans cesse perfectible. L'esport és la institució que la humanitat ha descobert per enregistrar la progressió física contínua. Dins aquesta definició l'aspecte competitiu esdevé essencial,...(perso.wanadoo)
- El sistema esportiu és una totalitat de categories pràctiques subordinades a un tema essencial: la recerca del rendiment corporal a través de la competició organitzada. (...) En tot cas, les definicions són

Consideracions antropològiques I: el cos, categoria antropològica de l'esport

insuficients perquè no atenen l'estructura essencial de l'esport: *le rapport compétitif du corps saisi comme instrument de rendement*. (...) L'esport és un sistema corporal que enregistra el progrés corporal humà objectiu. D'aquesta definició extraïem les altres característiques de l'esport modern: principi de rendiment, de jerarquització, de l'organització burocràtica, de publicitat i de transparència. (Marsaud, 2000/2001).

Le Camus fa una distinció entre el plànol axiològic i l'epistemològic en la delimitació de l'objecte d'estudi. En el plànol epistemològic atorga la "prioritat al moviment d'acció o de coacció caracteritzat pel consum i producció d'energia. L'organisme és capaç de produir un treball físicament quantificable degut als factors quantitius del rendiment: velocitat, resistència, força..."

En el plànol axiològic: "valor, domini propi, respecte per les regles, gust pel risc, esforç perseverant, recerca pacient i a vegades dolorosa de la *performance* que permet conèixer l'alegria de superar els propis límits. Exemplaritat del campió (símbol del progrés de la humanitat..." (1983:55).

En aquestes conceptualitzacions de l'objecte d'estudi, trobem diferents categories de conceptes. D'una banda, trobem una categoria bàsica, que es troba en totes les definicions, o en gairebé totes, i ve reforçada pel seu caràcter evident o perceptible i que situa l'activitat esportiva en la realitat corporal de l'home que fa esport. En aquesta primera categoria trobem el que fa referència a l'activitat corporal (exercici físic, exercici muscular, activitat física). Roca assenyala que "un dels teòrics de l'esport més apreciat (Cagigal, 1986), en el seu intent de definir-lo deia que el moviment era el que millor el caracteritzava" (1997: 92). Òbviament, el moviment corporal. El moviment com a l'activitat física o activitat corporal.

Una altra categoria pot correspondre's a la teleologia que és la "part de la metafísica que s'ocupa de les causes finals" (Maria Moliner). Els caràcters que formen part d'aquesta categoria són: desig de progressar, encaminat a la *performance* (mesurar i comparar), enregistrar la progressió física o corporal contínua, recerca del rendiment corporal, superar els propis límits...

Finalment, podem parlar d'una categoria modal. Els caràcters que en formen part, són les modalitats a través de les quals l'home que fa esport pot assolir els caràcters teleològics o la seva finalitat. Tal i com expressa C. Marsaud, l'home recerca el rendiment corporal a través de la competició organitzada. Per tant, la competició organitzada és una mediació social que permet contrastar la finalitat de l'esport. La competició organitzada inclou les regles i les institucions. Aquests caràcters es troben en la categoria modal i en la subcategoria social ja que es corresponen amb els modes socials. A més d'aquests, trobem els modes personals que són els caràcters que posa en joc cada esportista per tal d'assolir la seva finalitat.: esforç físic, risc, recerca pacient i dolorosa, domini propi, lluita..”.

Quantitativament, de l'anàlisi realitzada podem afirmar que en tots, excepte Carl Diem l'activitat corporal (activitat física, motriu, execució muscular...) apareix com a categoria base en les seves definicions. Això és, en Cagigal, en els 4 autors analitzats per Olivera (1989), per Parlebas i els seus seguidors entre els que hem comptat una estreta relació amb 8 (comptant el mateix Parlebas), el *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española* i 4 de les 5 definicions qualificades de teleològiques. Llavors, en 18 concepcions de l'esport de les 19 analitzades, apareix la corporalitat com a aspecte central.

En la categoria teleològica apareix una menor representació ja que no apareixen referències a la finalitat de l'esport en els 8 que hem comptabilitzat com a Parlebas i els seus afins, el Diccionari, ni en els 4 analitzats per Olivera. Només apareix en els 5 denominats com a teleològics.

En quant a les categories modals que hem subdividit en dues subcategories (personal i social), considerem que és diferent entre elles. En quant a la social apareix total cohesió en els 8 i en el Diccionari. A més, competició apareix en Cagigal, perso.wanadoo, Marsaud i en els 4 analitzats per Olivera. Reglament apareix també en Diem, i en 2 dels analitzats per Olivera i, finalment, institució apareix, a més dels 8, en perso.wanadoo i en un dels analitzats per Olivera. Per tant, institució apareix en 10 dels 19 analitzats. La subcategoria del mode personal és molt poc tinguda en compte: risc per Coubertin i un dels analitzats per Olivera i pel mateix Olivera; esperit esportiu per Olivera i per dos dels analitzats per ell, lluita per Hébert. En la següent taula es sintetitzen les categories que apareixen en els 19 autors analitzats. La categoria base

respon a la qüestió què fa esport, la teleològica per què fa esport, i les modals responen a com fa esport.

Trets de l'esport 2			
Categoria base	Categoria teleològica	Categoria modal personal	Categoria modal social
Què	Per què	Com	Com
COS	Superació	Risc	Competició-Regles-Institució
COS	Desig de progrés	Risc	Competició-Regles-Institució
COS	Realització d'una <i>performance</i>	Risc	Competició-Regles-Institució
COS	Perfeccionador i ambició dels més alts resultats	Esperit esportiu	Competició-Regles-Institució
COS		Esperit esportiu	Competició-Regles-Institució
COS		Esperit esportiu	Competició-Regles-Institució
COS	Progressió física contínua i recerca del rendiment corporal	Lluita	Competició-Regles-Institució
COS			Competició-Regles-Institució
COS	Recerca del rendiment corporal		Competició-Regles-Institució
COS			Competició-Regles-Institució
COS			Competició-Regles
COS			Competició
COS			Competició
COS			Competició
COS			Competició
COS			Competició

Consideracions antropològiques I: el cos, categoria antropològica de l'esport

COS			
COS			
JOC			

Taula 2. Trets de l'esport: el cos categoria bàsica de l'esport

Després de fer una revisió a les definicions de l'esport en diferents diccionaris, S. Coca manifesta el següent. “¿Definiciones aceptadas unánimemente? No. ¿Definiciones completas entendiendo por esta plenitud la visión sin resquicios del deporte? Tampoco” (1993:218).

Un poc més endavant (p.230), recull 125 expressions del terme esport d'una revisió més exhaustiva. Aquestes les organitzaré en la següent taula en les categories anteriorment establertes. És possible caure en l'error o en discrepàncies d'interpretacions, malgrat això crec que és necessari per contrastar les notes de l'esport.

Trets de l'esport 3				
Categoria base	Categoria teleològica	Categoria modal personal	Categoria modal social	Àmbit
<i>Acción</i>	<i>Belleza</i>	<i>Agresividad</i>	<i>Competición</i>	<i>Aire libre</i>
<i>Actividad:</i>	<i>Campeonismo</i>	<i>Audacia</i>	<i>Lucha</i>	<i>Ascesis</i>
<ul style="list-style-type: none"> • física • corporal • motriz • muscular y nerviosa 	<i>Cansacio/fati-ga</i>	<i>Autocontrol</i>	<i>Agon</i>	<i>Ciencias</i>
	<i>Descanso</i>	<i>Creación</i>	<i>Culto</i>	<i>Complejidad</i>
	<i>Desarrollo:</i>	<i>Decisión</i>	<i>Cultura</i>	<i>Desinterés/gratuidad</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • biológico • humano 	<i>Deportividad</i>	<i>Derecho</i>	<i>Dinero</i>
<i>Ejercicio:</i>	<i>Diversión</i>	<i>Destreza</i>	<i>Institucionalización</i>	<i>Educación</i>
		<i>Disciplina</i>		

Consideracions antropològiques I: el cos, categoria antropològica de l'esport

<ul style="list-style-type: none"> • <i>corporeal</i> • <i>físico</i> <p><i>Movimiento</i></p>	<i>Divismo</i>	<i>Entrega</i>	<i>Organización</i>	<i>Empresa</i>
	<i>Emocionante</i>	<i>Entrenamiento</i>	<i>Reglamentación</i>	<i>Espectáculo</i>
	<i>Emulación</i>	<i>Esfuerzo:</i>	<i>Selectividad</i>	<i>“Fitness”</i>
	<i>Entretenimiento/</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>muscular</i> • <i>intelectual</i> 	<i>Válvula social de escape</i>	<i>Formación física racional</i>
	<i>Pasatiempo</i>			<i>Higienismo</i>
	<i>Equilibrio</i>	<i>Especialización</i>		<i>Humanismo</i>
	<i>Esparcimiento del espíritu</i>	<i>Espontaneidad</i>		<i>Juego</i>
	<i>Estética</i>	<i>Ética</i>		<i>Mito</i>
	<i>Expresión</i>	<i>Generosidad</i>		<i>Profesionalismo</i>
	<i>Finalista</i>	<i>Holgura</i>		<i>Recreación</i>
	<i>Liberación</i>	<i>Honor</i>		<i>Religiosidad</i>
	<i>Perfeccionamiento</i>	<i>Iniciativa</i>		<i>Salud</i>
	<i>Performancia</i>	<i>Ingenio</i>		<i>Sensacionismo</i>
	<i>Placer</i>	<i>Intensidad</i>		<i>Trabajo</i>
	<i>Progreso</i>	<i>Interacción</i>		<i>Universalismo</i>
	<i>Protagonismo</i>	<i>Oposición</i>		
	<i>Prueba de sí mismo</i>	<i>Juego limpio</i>		
	<i>“Record”</i>	<i>Masculino</i>		
	<i>Regocijo</i>	<i>Método</i>		
	<i>Rendimiento</i>	<i>Modo de ser</i>		
	<i>Moral</i>			
	<i>Nobleza</i>			

	<i>Sociabilidad</i>	<i>Pasión</i>		
	<i>Sublimidad</i>	<i>Peligro</i>		
	<i>Superación</i>	<i>Perseverancia</i>		
	<i>Triunfo</i>	<i>Recuperación</i>		
		<i>Repetición</i>		
		<i>Responsabilidad</i>		
		<i>Riesgo</i>		
		<i>Sacrificio</i>		
		<i>Seriedad</i>		
		<i>Técnica</i>		
		<i>Valor/valores</i>		
		<i>humanos</i>		
		<i>Vitalidad</i>		

Taula 3. Trets de l'esport en l'estudi de S. Coca (1993)

4.1. El cos objecte: el cos des de fora

Una perspectiva per enfrontar el coneixement del cos és mirant el cos des de fora com un objecte més del món. “*¿Qué es mi cuerpo? Así, de pronto, no es otra cosa que un objeto más del mundo, como una estrella, una coliflor, un bisonte o una escoba*” (Fullat, 2002a: 71). Així, la nostra relació amb el cos és de possessió com podem tenir un cotxe, una bicicleta, una raqueta de tennis o un cavall. “*El cuerpo se asocia al poseer y no al ser*” (Le Breton, 2002:47).

Jo tinc un cos no som un cos. D'aquesta manera tenim un cos escindit de la persona i s'opera el procés de fragmentació de l'ésser humà. Amb l'agreujant que aquesta fragmentació és asimètrica ja que el cos sent assimilable a la matèria

mundanal no aporta l'element d'elevació de la condició humana que es conté en l'ànima o la psique. Per tant, l'objectualització del cos porta a una fragmentació de l'ésser humà i a una valoració negativa del cos. Aquesta concepció la trobem magistralment desenvolupada en el discurs filosòfic de Plató del *Fedon*.

Mientras tengamos el cuerpo y esté nuestra alma mezclada con semejante mal, jamás alcanzaremos de manera suficiente lo que deseamos. De esta manera, purificados y desembarazados de la insensatez del cuerpo, estaremos como es natural, entre gentes semejantes a nosotros y conoceremos por nosotros mismos todo lo que es puro (1983:154- 155).

Perquè per Plató tal i com desenvolupa en el *Mite de Fedre*, l'encarnació de l'ànima es deu a una caiguda per un càstig que ha d'expiar. Per tant, la vida corporal és una presó com mostra amb la metàfora del carro alat i el cos es troba subordinat a la raó.

La història ha dut l'objectualització del cos fins al punt d'esgotar-la amb un conjunt d'òrgans que configuren una realitat material. Aquesta concepció pren forma i es desenvolupa mitjançant dues metàfores principals que es troben identificades amb el que Diego Gracia prologant Laín Entralgo denomina *esbozo conjuntual*. Aquest s'entén com el model de comprensió racional pel qual allò primari són els elements i lo secundari el conjunt. Així, els cossos vius són conjunts ordenats d'elements biològics. "*La anatomía es considerada una disciplina elementológica-conjuntual*" (1991:21).

Com s'ha exposat, l'anatomia com a ciència descriu morfològicament el cos com a cadàver. Centrada en els elements, l'anatomia, des del *De humani corporis fabrica* de Vesali, perd la visió de conjunt del cos humà. Es perd la seva significació i la seva teleologia. Així, Fullat (2002a) expressa el següent: "*Desde siempre tanto anatomistas como fisiólogos han explorado el cuerpo humano comprendiéndolo como una pieza de las que encierra la gran arca del universo*" (p.71).

El cos objecte de l'anatomia es troba en perfecta sintonia amb la concepció del cos en el discurs filosòfic de Descartes que fragmenta l'home en *res cogitans* i *res*

extensa. El cos reduït a matèria és la *res extensa* i roman menyspreada davant la *res cogitans* que és la consciència que s'identifica amb l'individu: l'home és un ésser pensant. D'aquí la fórmula cartesiana del *Cogito ergo sum*. Llavors, com afirma Le Breton: “*No es casual que la filosofia del cogito confiés en la seva fascinació per la anatomia*” (2002: 60). Descartes escriu en les seves Meditacions: “*Me consideré en primer término como teniendo un rostro, manos, brazos, y toda esta máquina compuesta de huesos y carne, tal como aparece en un cadáver y a la que designé con el nombre de cuerpo*” (1970:99).

Aquesta cita de Descartes expressa amb tota claredat la concepció del cos com a objecte, que és posseït, que òbviament no s'identifica amb l'home ja que el mira des de fora com si fos un altre jo, que és un conjunt d'òrgans (esbós conjuntual) i que a més s'identifica amb un cadàver (inanimat) i amb la segona metàfora: la màquina.

Així, es desenvolupa la metàfora del cos màquina com exposa Vilanou (2001). “La modernitat –sota l'influx del model mecanicista (cartesià-newtonià)- va considerar que la realitat natural té una estructura comparable a la d'una màquina” (p.96).

La ciència parteix de paradigmes o models de coneixement. El paradigma mecanicista és molt semblant a l'esbós conjuntual exposat abans ja que posa l'èmfasi en les parts. Concep la ciència com la construcció d'un edifici determinant els principis fonamentals i les lleis bàsiques com la teoria cel·lular. Per això, fa una plantejament analític o reduccionista amb la pretensió d'assolir un coneixement perfecte de l'objecte. Entén el món com una gran màquina. “Per tant, la imatge del cos humà es va articular a través de l'analogia entre el cos i la màquina” (Vilanou, 2001:96).

El cuerpo no es más que un reloj” anunciaba Julien Offray de La Mettrie (...) Desde Rudolph Virchow, en la teoría celular, las funciones biológicas de los organismos se entienden como resultado de interacciones entre los componentes intracelulares; de la reducción mecánico-física pasamos a la reducción bioquímica y después de los descubrimientos de Pasteur toda disfuncionalidad orgánica, toda enfermedad, se pretendió explicar, por algunos como intervención de

gérmenes particulares. Todo es reductible al mecanismo, incluso el cuerpo de los humanos (García Carrasco, J., 2002:91).

Aquest paradigma ha deixat una profunda empremta en el saber biomèdic modern. L'especialització dels metges fa que tractin els diferents elements de l'organisme humà i es deixi de banda el cos com a conjunt tal i com expressa Lowen. *“Los médicos se especializan necesariamente en tratar distintos sistemas, como el respiratorio, el circulatorio o el digestivo. Una ciencia de la persona íntegra es algo desconocido en la medicina occidental”* (1993:33).

Las cuatro características principales de la tradición hipocrática eran que la enfermedad se debía a agentes naturales y no sobrenaturales; que había que poner el énfasis en la prognosis, más que en la diagnosis; que el médico tenía que tratar al enfermo y no sólo la enfermedad, y que el tratamiento tenía que atender a la persona en su conjunto, y no sólo a una parte (...) También vale la pena destacar que muchos médicos modernos parecen haber olvidado los dos últimos principios hipocráticos (Kiew, 2003:30).

Per tant, en l'analogia del cos màquina podem entendre que l'objectiu de la medicina moderna és garantir el bon funcionament dels diferents elements que componen la màquina enlloc de tractar la persona com una unitat. En relació als trasplantaments de la ciència moderna, Le Breton es demana: *“habrá negocios que vendan partes del cuerpo en los hospitales, igual que sucede en los talleres de automóviles* (2002:219).

Continua incidint en el tema dient que: *“los sectores populares se convierten, a la larga, en criaderos de órganos (o de sangre) de los sectores privilegiados o de los habitantes de los países ricos”* (p.220).

Amb els avenços en el desxiframent del genoma per l'elaboració de teixits, amb la clonació i la producció de cossos en sèrie seguint uns models predeterminats, com en una fàbrica, s'obren noves similituds del cos amb la màquina. Són aquestes, qüestions de plena actualitat per la bioètica.

Després de consolidar-se la imatge mecànica del cos humà durant els segles XVII al XIX, es va assistir a la seva motorització (...) La imatge del motor insuflarà a la màquina una nova dimensió que, en correspondència amb l'avantguarda futurista, exalta el moviment i la velocitat (Vilanou, 2001:98).

L'aportació del motor fa referència al moviment i al dinamisme dels cossos, així com amb l'aportació i despesa d'energia. La imatge cinematogràfica d'aquest cos a motor és la de Tarzan amb una immensa caixa toràcica identificada amb el motor del cos: cor i pulmons. El cos a motor com a metàfora de la màquina en moviment, plena d'energia, es troba íntimament relacionat amb el cos que fa esport. Le Camus diu referint-se a l'esport: "*Tiene como principal característica, como ya hemos dicho, el consumo y producción de energía. Gracias al aporte de oxígeno y a las reservas de los productos calóricos (ATP), el organismo es capaz de producir un trabajo físicamente cuantificable*" (1983:55).

La Biomàquina de Fidelus suposa la comprensió del cos humà com una màquina en la qual el sistema nerviós és el sistema de direcció de la màquina, el sistema d'alimentació és el que proporciona l'energia necessària pel moviment corporal (sistema digestiu, respiratori i circulatori) i el sistema executor està format pel sistema muscular i osteoarticular que permeten la realització del moviment. No debades el llenguatge popular diu d'un gran esportista: "és una màquina!" També romanen en el llenguatge popular metàfores naturals per definir un gran esportista: "és una bèstia! És un monstre!"

El paradigma mecanicista, íntimament lligat a la filosofia cartesiana i la ciència mèdica occidental, s'emmarca en una antropologia dualista que distingeix la persona en cos i ànima. Assimila la part material o física al cos. Per tant, des de la perspectiva materialista el cos s'assimila a la matèria o objecte de primer nivell: la màquina. El cos com a part física s'assimila al cos dels animals trobant l'elevació de l'home respecte les bèsties en las capacitats racionals. Perspectiva que Descartes recull magistralment. Aquesta perspectiva es troba refermada en els diccionaris de llengua general tal i com descriu J. Planella:

- El cos fa referència a la part física de la persona (perspectiva materialista)

- El cos s'entén com a contraposició de l'ànima (antropologia dualista)
- Només molt tangencialment es pot endevinar la identificació entre cos i persona (2006:40)

A aquesta realitat que recull la cultura corporal dominant cal afegir la definició del cos en diccionaris específics de l'activitat física i l'esport. *“Denominamos específicamente cuerpo a la materia orgánica que constituye al ser humano, lo que conocemos como cuerpo humano”* (Lagardera, F.,2008:496).

Aquesta conceptualització del cos determina la incidència o actuacions sobre el mateix. Entre elles destaquem, la ja desenvolupada, medicina moderna tal i com indica García Carrasco (2002): *“aparece la curación como una “reparación” en una máquina biológica alterada”* (p.92).

Altres actuacions sobre el cos són la seva educació o educació física i l'entrenament esportiu. En el primer cas, Fullat descriu que en l'educació física espartana *“la educación del cuerpo se halla al servicio de la raza y ésta, a su vez, no tiene otra función que la de servir al Estado. El “cuerpo objeto” tiene que ser un cuerpo eficazmente útil”* (2002a:72). En la mateixa línia, Pastor (2002) indica que *“el máximo desarrollo de la destreza deportiva exigirá un modelo escolar de cuerpo que se identifica, casi exclusivamente, con una consideración instrumental”* (Pastor, J.L., 2002:41).

En relació a la concepció del cos com a objecte i instrument en l'entrenament esportiu, Cencillo ho descriu amb gran claredat.

Le parece al pragmático hombre occidental americanizado e influido por la Medicina y la Dietética convencionales, que con tal de ingerir sustancias químicas, hormonas, y ejercitar mecánicamente los diferentes paquetes de músculos lo hemos hecho todo. Pero, aunque no estoy de acuerdo con ella, ahí ha surgido la Antigimnasia para ponernos en guardia contra tal absolutización de la mecánica muscular (2002:52).

La següent taula exposa les implicacions d'aquest model corporal en relació a una comprensió de l'home, un paradigma científic, la imatge del cos i les ciències que l'estudien.

EL COS OBJECTE: EL COS DES DE FORA		
Model corporal	Cos objecte	
Antropologia	Dualisme asimètric (Plató, Descartes)	
Perspectiva	Materialista (matèria orgànica)	
Paradigma	Anatòmic	Mecanicista
Imatge del cos	Cos-cadàver	Cos-màquina
Ciències descriptives	Anatomia, fisiologia, biologia, biomecànica, bioquímica	
Ciències tecnològiques	Medicina elementològica, entrenament esportiu mecànic (quàntic), educació física instrumental	

Taula 4. El cos objecte: el cos des de fora

4.2. El cos sentit: el cos des de dins

El paradigma mecanicista, íntimament lligat a la filosofia cartesiana i la ciència mèdica occidental ens condueix directament al cos màquina. Tal i com ens recorda Isaac Asimov en la seva obra *Yo, robot*, el cos humà és fràgil i pateix en canvi la màquina no. La diferència és que la màquina no pot sentir i l'home sí. Aquest fragment, apuntat amb una veu en *off* en un anunci publicitari de la marca de cotxes *BMW*, ens obre una nova perspectiva: el cos vist des de dins. Aquesta serà la primera obertura del model corporal fins ara desenvolupat. Asimov, ens diu que la màquina és més dura, més resistent i pot emmagatzemar més energia. En paraules d'un robot dirigint-se als humans escriu:

No lo digo con espíritu de desprecio, pero fíjate bien. Estás hecho de un material blando y flojo, sin resistencia, dependiendo para la energía de la oxidación ineficiente del material orgánico. Pasáis periódicamente a un estado de coma, y la menor variación de temperatura, presión atmosférica, la humedad o la intensidad de radiación afecta vuestra eficiencia. Sois alterables (1988:62).

El que està indicant aquesta cita és que els éssers humans som sensibles a les variacions de l'entorn. Tal i com afegeix l'anunci abans esmentat, les màquines no poden sentir. L'home sí. Zubiri distingeix 11 categories de la capacitat humana de sentir.

Hoy, estos sentidos están especificados por la distinción de los órganos receptores. Son en número de unos once: visión, audición, olfato, gusto, sensibilidad laberíntica y vestibular, contacto-presión, calor, frío, dolor, kinestesia (abarcando el sentido muscular, tendinoso y articular), y la cenestesia o sensibilidad visceral (2006:100).

Mitjançant les dues darreres, els éssers humans tenim la capacitat de sentir el nostre cos i això ens pot portar una immensa gamma de sensacions. Normalment, tendim a les situacions més plaents i tractem d'evitar les que ho són menys. Fins i tot, en el dualisme platònic, la felicitat és proporcionada per dues vies: una és la saviesa però l'altra és el plaer, que ve del cos. Determinats corrents de pensament han tractat d'anul·lar el plaer corporal i per això, han obviat el sentir corporal.

La capacitats propioceptives o de sentir-se a si mateix (kinestèsiques i cenestèsiques) fan que el cos humà sigui diferent de qualsevol objecte del món. Per tant, suposa una primera obertura a la perspectiva materialista. El cos ja no és un objecte mort, és vibrant i autosensitiu. Tanmateix no deixa de ser només un cos-cadàver sinó que també deixa de ser un cos-màquina com s'ha reflectit amb la reflexió d'Asimov completada amb la publicitat que afirma que les màquines no poden sentir. Planella (2006) quantifica la capacitat de sentir en 2000 centímetres quadrats de pell i uns 1.800.000 receptors sensitius (p. 123).

Aquesta gran quantitat d'òrgans receptors fa que l'ésser humà tingui una gran quantitat de possibilitats de percebre tant l'exterior com el seu interior. Pel que fa referència als receptors kinestèsics situats en els músculs, tendons, ossos i articulacions destaquem els fusos neuromusculars (músculs), els òrgans tendinosos de Golgi (inserció muscular i zona ósteo-tendinosa), els corpuscles de Vater-Pacini (tendons, càpsules articulars i periosti) i receptors vestibulars (vestíbul i canals semicirculars). Aquests darrers informen de la posició i els moviments del cap.

Malgrat això, el cos humà es pot autopercebre com els dels altres animals. Així, el cos sentit no aporta la condició d'elevació de l'espècie humana. D'aquesta manera com diria Plató en el marc d'una antropologia dualista, l'home com els animals (per la seva part corporal d'animalitat) cerca el plaer i per la seva condició psíquica i/o espiritual (que és la que garanteix la seva elevació) viu en la recerca de la saviesa. Per tant, el cos sensitiu que viu en la recerca del plaer i l'evitació del dolor és un cos que participa plenament de la naturalesa animal i que segueix emmarcat en l'antropologia dualista.

Malgrat això, en moltes situacions quotidianes deixem de sentir el nostre cos. *“A través de las acciones diarias del hombre, el cuerpo se vuelve invisible, ritualmente borrado por la repetición incansable de las mismas situaciones y la familiaridad de las percepciones sensoriales”* (Le Breton, 2002:93).

Al contrari i com a complement d'aquesta realitat del cos sentit, Fullat (2002a) expressa que:

Angustia y placer hacen que el cuerpo sepa que existe (...) Lo incuestionable está en que sentimos el cuerpo, hacia el mundo, de forma cualitativa, cenestésica. El placer gustativo o coital, no se define –toda definición sabe a poco-; el placer se vive y nada más. Lo mismo afirmo del dolor, que siempre es psicossomático (p.78).

El cos sensitiu es desenvolupa en l'esfera física i cal una passa més per aconseguir una comprensió holística de l'ésser humà: la consciència corporal.

Se descubrirá que el incremento de la falta de equilibrio en la que se denomina esfera “física” va acompañado en todos los casos de la

correspondiente falta de equilibrio en las así llamadas esferas “mentales”. Y en todas las consideraciones de los fenómenos “mentales” y “físicos” debe recordarse que en nuestra etapa actual de evolución sobre el plano inconsciente, la respuesta a cualquier estímulo o estímulos es como mínimo en un setenta y cinco por ciento respuesta inconsciente (Alexander, 2006:101).

Llavors, per Alexander, recuperar la consciència corporal és el camí per aconseguir superar el dualisme cos-ment. D'aquesta manera defensa la seva tècnica en la que mitjançant l'apreciació sensorial fiable provoqui un canvi en els mecanismes psicofísics. S'oposa a pràctiques que segueixen tractant l'ésser humà de forma fragmentada.

También surgió en él la convicción visceral de que mente y cuerpo constituían un conjunto inseparable: cualquier tentativa de tratar uno sin el otro estaba condenada al fracaso. Esto le situó en oposición respecto a la medicina física ortodoxa de su tiempo, así como a las prácticas heterodoxas (osteopatía, quiropraxia, curas de descanso, hidroterapia y otras formas diversas de tratamiento). Todas ellas, a su juicio, se concentraban de forma exclusiva y con desproporcionado énfasis en el cuerpo. Aún más tarde, este enfoque orgánico de Alexander le segregaría del emergente movimiento psicoanalítico que, en su exclusiva preocupación por los factores de la psique, era contemplado por él como igualmente desequilibrado (2006:23).

La rellevància de la consciència corporal no és només un factor de la comprensió de l'ésser humà com a totalitat com es fa palès en les anteriors cites. Es pot afegir que permet distingir la naturalesa humana de l'animal. Potser hom no ha experimentat el caminar conscient, el córrer conscient, la respiració conscient com es fa en diverses pràctiques de consciència corporal. Però en l'aprenentatge, o més ben dit, reaprenentatge de la tècnica de natació, molts estudiants de la Llicenciatura d'Educació Física érem conscients de cada moviment que acabàvem d'incorporar en el nostre desplaçament aquàtic: entrada, agafada, impuls, recobrament. Nadar amb consciència és un descobriment apassionant que fem sense adonar-nos-en. Així, com indica Alexander (2006): “*la adopción de la guía y control conscientes como principio*

universal nos permitirá movernos hacia esferas psicológicas más elevadas que mantendrán separados los reinos animal y humano por un hondo abismo" (Alexander, 2006:58).

La Teoria General dels Sistemes entén l'ésser humà com un sistema hipercomplex configurat per cinc sistemes complexos: l'obert, el codificatiu, l'adaptatiu, el projectiu i l'introjectiu. És aquest darrer, específicament humà, que atorga la capacitat d'introduir-se dins un mateix mitjançant l'exercici de reflexió, autoconsciència, meditació, contemplació. El sistema introjectiu és el que demana Sòcrates quan indica la màxima de "coneix-te a tu mateix" en els teus límits, possibilitats, reaccions...

Els animals i les plantes són, com denunciava el robot d'Asimov, alterables a les variacions de l'entorn però els humans superen el simple sentir mitjançant la consciència que és sensitiva i intel·lectual alhora (de l'ésser humà complet). Considerem que *l'homo sapiens* presenta una nova emergència de l'animalitat: la guia i control conscients mitjançant la regulació dels seus moviments. De tota manera, no és el propòsit d'aquest treball aprofundir en qüestions etològiques ni de robòtica o intel·ligència artificial.

S'ha comentat que el dualisme platònic uneix la recerca de la felicitat amb el camí de la saviesa (intel·lectual) i amb el camí del plaer (cos sensitiu). Aquesta és una concepció fragmentada de l'ésser humà que posa l'accent en la intel·lectualitat com a element d'elevació de la condició humana. Així, per determinar la intel·ligència de les persones es testen, tradicionalment, la intel·ligència lingüística i la lògico-matemàtica.

Amb la determinació per part del doctor Howard Gardner i els seus col·legues de la Universitat de Harvard, dels vuit tipus de intel·ligència entre les que apareix la intel·ligència corporal o cinestèsica, es fa palesa la conveniència d'evitar l'anul·lació corporal en la formació de les persones. Així per tant, és convenient estimular les sensacions corporals ja que es converteixen en una forma de desenvolupament. Amb aquesta modalitat de intel·ligència es processa el coneixement a través de les sensacions corporals. A més, aquesta intel·ligència facilita la comunicació a través de gestos i de diferents formes de llenguatge corporal. Llavors, les pràctiques corporals es converteixen en un poderós medi d'estimulació de sensacions corporals com ara

tensió, relaxació, plaer, fatiga, patiment, sobrecàrrega. També esdevenen medi d'autoconsciència i del desenvolupament de la intel·ligència.

Una característica de este tipo de inteligencia es la habilidad para emplear el cuerpo en formas muy diferenciadas y hábiles, para propósitos expresivos al igual que orientados a metas: éstas son las que vemos cuando Marceau finge correr, escalar o levantar una maleta pesada. Igualmente característica es la capacidad para trabajar hábilmente con objetos, tanto con los que comprenden los movimientos motores finos de los dedos y manos como los que explotan los movimientos motores gruesos del cuerpo (Gardner, 1987:235).

Les altres cinc intel·ligències són la visual i espacial, la musical, la interpersonal, la intrapersonal i la naturalista. L'educació tradicional, explotant la lingüística i la lògica-matemàtica i només tangencialment desenvolupant les altres, no desenvolupa el vertader potencial creatiu de la persona. Sembla que la relació de la intel·ligència emocional amb l'èxit professional i l'aprenentatge per competències poden orientar un nou marc educatiu.

En el marc de l'Educació Física, l'autoconsciència del cos permet descobrir tot un seguit de coneixements sobre un mateix que incrementen l'experiència i la vivència corporal.

Como su evidencia anatómica y fisiológica no se corresponde con lo que el hombre puede experimentar de complejidad, se supone que el cuerpo encierra un misterio. El hecho de apelar a representaciones o a técnicas orientales, luego de haber pasado por California, o el hecho de recurrir a tradiciones esotéricas más o menos fundamentadas, legitima la búsqueda del oro desaparecido en los pliegues de la carne (2002:170).

Aquestes paraules de Le Breton són profundament sintetitzadores del fil argumental del cos sentit que permet descobrir una complexitat que escapa (suposa una obertura) del model corporal de la màquina. És a dir, el cos màquina no esgota la

concepció del cos humà. Per gaudir d'aquest cos sentit, es proposen pràctiques corporals d'interiorització de procedència oriental com ara el ioga o el *taijiquan*.

Aquestes atorguen una especial atenció al sentir interior mitjançant la mobilització d'energies, la respiració corporal, la percepció de tensions, de pes dels membres i canvis de pes corporal, de tensió i relaxació... En concret, la pràctica del *taijiquan* comporta l'aparició de la distinció entre arts marcial externes basades en la rapidesa, l'habilitat, la força, etc. i arts marcial internes basades en la integració del moviment i la respiració com un camí de mobilització del màxim d'energia (Godall i Ollé, 1999:376).

Les pràctiques californianes fan referència a la moda difosa en els anys 80 a Califòrnia que ha vingut a denominar-se generació del lliscament, terme encunyat per Loret (1995) com “the *gliding generation (on skateboards, surfboards, snowboards)*...”

És a dir, les activitats físiques sobre una taula que mitjançant el lliscament permeten gaudir de sensacions intenses. Per tant, aquest conjunt de pràctiques corporals mitjançant l'estimulació del sistema nerviós simpàtic en contraposició a les pràctiques d'interiorització que actuen preferentment sobre el sistema parasimpàtic permeten augmentar les sensacions corporals mitjançant una complementació perfecta. La generació del lliscament conté un element lúdic que consisteix en provocar sensació de vertigen i que Roger Callois va determinar com un dels 4 elements lúdics fonamentals: l'*ilinx*.

El sistema nerviós simpàtic prepara el cos per a activitats vigoroses com el perill, la lluita o la fugida. Té diferents efectes com ara l'activació de la salivació, increment del ritme cardíac, estimulació de les glàndules sudorípares... Però un dels més importants és la secreció d'adrenalina o epinefrina en el torrent sanguini. Aquest, per tant, s'estimula amb activitats *ilinx*, d'aventura, de risc (encara que com F. Funollet, preferim denominar de contingència) o adrenalítiques desenvolupades en la generació del lliscament. D'altra banda, el sistema nerviós parasimpàtic compensa els efectes del sistema nerviós simpàtic retornant el cos a un estat de relaxació. Aquest fet, s'estimula mitjançant pràctiques d'interiorització, contemplatives i de relaxació.

Pràctiques que es troben en el marc de la creixent cultura corporal del *wellness* (benestar) per tal de compensar l'excés d'agitació provocat per l'elevat ritme que demanda la societat contemporània. Per la seva causa proliferen patologies com ara l'estrès, l'ansietat o la hiperactivitat que es poden considerar com l'epidèmia psicossomàtica del s.XXI.

L'esport contribueix a desenvolupar la capacitat de sentir el cos ja que provoca una gran quantitat d'afectacions corporals que es poden descriure mitjançant la interrogació de la persona que practica l'esport. L'exemple de Godall i Ollé per a les arts marcial orientals dividit entre externes i internes, també es pot aplicar a qualsevol pràctica física. Es qüestió d'on es posa l'accent, si en el nombre de repeticions o en el sentir el propi cos que està executant el moviment.

El cos que es sent o cos cenestèsic permet una obertura radical en determinar que una gran varietat de coneixements i de sensacions es troben en el cos autopercebut. El cos sensible en paraules de Gabriel Marcel es denomina cos viscut. Llavors, en podem fer experiència. Per tant, el cos deixa d'ésser percebut des de fora per passar a descobrir-se com a cos sensible, vivencial i experimental. En definitiva, com a cos propi. Per tant, el cos, com apuntàvem a l'inici deixa de considerar-se com un objecte qualsevol que tenim, en una relació de possessió de quelcom escindit de nosaltres mateixos.

Cuando la psicología clásica describía el propio cuerpo, le atribuía ya unos "caracteres" incompatibles con el estatuto de objeto. Decía, primero, que mi cuerpo se distingue de la mesa o de la lámpara porque se percibe constantemente, mientras que yo puedo apartarme de ellas. Es, pues, un objeto que no me deja. Pero precisamente por eso, ¿es todavía un objeto? (Merleau Ponty, 1975: 108).

Cuando afirmo que tengo cuerpo, o que el cuerpo es mío, este tener no es equiparable a "tengo un perro" o "tengo mil pesetas". Tener dinero o tener animales es un "tener como posesión" que lo puedo tener yo u otra persona. Mi cuerpo, sin embargo, me pertenece a mí y sólo a mí. Ello implica otro modo de tener, es el "tener como implicación". Tal

modo de tener implica y condiciona toda la vida, cual la enfermedad, la inteligencia o el carácter (Gervilla, 2002:117).

Amb aquesta puntualització apuntem una intimitat especial amb el nostre cos.

Gracias a este sentir, el hombre está en sí mismo. Es lo que llamamos intimidad. Intimidad significa pura y simplemente “realidad mía”. Es un modo de presentación de lo real. La cenestesia en cierto modo es el sentido del “mí” en cuanto tal (Zubiri, 2006 :103).

En los seres dotados de sensibilidad, por mínima que ésta sea, aparece un nuevo tipo de intimidad irreductible a la anterior. El ser vivo sabe ahora algo de sí y de la realidad. No sólo posee un sí mismo sustancial sino que al saber algo de sí, tiene también una cierta interioridad consciente o intimidad subjetiva (...) Los animales que ocupan puestos superiores en la escala zoológica tienen una dotación cognoscitiva mucho más compleja, en correlación con un sistema motor y nervioso mucho más desarrollado que los inferiores. Su intimidad subjetiva es mucho mayor (Arregui, Choza, 2002:68-69).

El cos que sent, especialment, en els casos de les consciències més desenvolupades, aporta una noció d'intimitat que fa prendre consciència del cos subjecte. En ell es substitueix la relació amb el cos de tenir per ser: intimitat subjectiva. D'aquesta manera no tenim cos (objecte) sinó que som cos (subjecte). “Hay que decir más bien que yo soy mi cuerpo, que soy corpóreo. El cuerpo es vivido desde dentro como yo mismo” (Gevaert, 1997:86).

En la taula següent s'exposen les implicacions d'aquest model corporal: el cos sentit.

EL COS SENTIT: EL COS DES DE DINS	
Model corporal	Cos subjecte (intimitat subjectiva)
Antropologia	Holista

Perspectiva	Introjectiva (sensitiva i intel·lectual alhora)
Paradigma	Consciència corporal i intel·ligència corporal
Imatge del cos	Cos expressiu, cos hàbil, cos-en-si
Ciències descriptives	Anatomia, fisiologia, biologia, biomecànica, bioquímica i psicologia
Ciències tecnològiques	Teràpia psicofísica, Entrenament esportiu qualitatiu i conscient, Educació Física basada en la consciència corporal (<i>la narració de les vivències, l'exploració de les possibilitats motrius, la resolució de problemes motrius, l'expressió corporal...</i>)

Taula 5. El cos sentit: el cos des de dins

4.3. El cos espiritual: cos comunitari i cos còsmic

Aquesta primera obertura a l'objectualització del cos, el cos sentit, no garanteix la superació del cos orgànic. Fins aquí, el cos pot ser un conjunt d'òrgans que tinc la capacitat de sentir o percebre ja que em transmeten estímuls a través dels circuits sensomotrius. Aquest cos cap perfectament en el discurs de les lleis naturals i no assoleix la seva realització social i cultural. Dit d'una altra manera, el cos sentit encara no és plenament humà.

Com s'ha dit, l'antropologia dualista provoca una escissió de l'ésser humà, entre el cos i la ment, en la qual el cos se'n duu la pitjor part. Per tant, recuperar l'ésser humà integral és una primera passa però no s'han recuperat totes les escissions conseqüents a la fragmentació interna de l'home. Aquestes les resumim en la taula següent.

ESCISSIONS DE L'HOME
<i>ESCISSIÓ HOME: dualisme</i>
<i>ESCISSIÓ HOME-HOME: individualisme</i>
<i>ESCISSIÓ HOME-NATURA: insostenibilitat</i>
<i>ESCISSIÓ HOME-DÉU: dessacralització</i>

Taula 6. Escissions de l'home

Aquestes fragmentacions conseqüents a l'antropologia dualista es troben magistralment descrites per Le Breton quan indica que “*la definición moderna del cuerpo implica que el hombre se aparte del cosmos, de los otros y de sí mismo*” (Le Breton, 2002:46).

En las sociedades tradicionales, de composición holística, comunitaria, en las que el individuo es indiscernible, el cuerpo no es objeto de una escisión y el hombre se confunde con el cosmos, la naturaleza y la comunidad. En estas sociedades las representaciones del cuerpo son, efectivamente, representaciones del hombre, de la persona (2002:22).

Aquesta escissió intrahumana de retruc provoca una escissió interhumana, amb el cosmos i amb Déu. Amb això, la denominada, per Raimon Panikkar, *intuïció cosmoteàndrica* es veu greument afectada. Aquesta intuïció mostra la íntima unitat entre l'home (*andros*), el medi ambient (*cosmos*) i Déu (*theos*). Així, en el primer nivell es produeix una ruptura de la comunitat dels homes en benefici de l'individualisme i els interessos particulars. En un segon nivell, es produeix una ruptura amb la naturalesa en benefici d'actituds depredadores amb el medi ambient que posen en perill la sostenibilitat del planeta. En aquest punt són colpidores les paraules del Cap Seattle (estendard del moviment ecologista) davant la voluntat de compra de les seves terres per part de l'home blanc. “L'aigua cristal·lina que brilla en rierols i rius no és tan sols aigua, sinó la sang dels nostres avantpassats. Si us venem la nostra terra, heu de saber que és sagrada” (Seattle, G., 2002:21).

Satish Kumar, defensa el cos espiritual en diferents tradicions com ara la saviesa vèdica o alguna branca del cristianisme.

San Francisco, que es el patrón de la ecología sálvica. Él no hablaba de los animales, sino con ellos. Él entendía el espíritu del lobo y de las aves. Para él, el Sol era su hermano, la Luna su hermana, y el universo entero una familia. Si Dios es divino, su creación también debe serlo (2008:114-115).

En el tercer nivell es representa el trencament amb allò Sagrat com indica Lowen (1993): “*cuando la mente y el cuerpo se separan la espiritualidad se convierte en un fenómeno intelectual –en una creencia y no en la fuerza vital*” (p.13).

Para los hindúes, Dios no está fuera de la naturaleza. El universo es una danza de Shiva. Igual que no se puede separar la danza del danzante, el creador no se puede separar de la creación. Cada brizna de hierba, cada gota de agua, cada soplo de viento y cada llama de fuego está imbuida de lo sagrado. De hecho, el universo y Dios son una misma cosa; no existe dualismo alguno, Dios no es una persona que está en el cielo controlando el mundo (Kumar, 2008:115).

Com s'ha comentat, la primera escissió conseqüent a la fragmentació de l'ésser humà, es correspon amb l'escissió interhumana. La unió entre els homes es dona mitjançant la comunicació que possibilita la vida en comunitat. Ja, Via i Taltavull (1992) expressa que l'emergència de *l'homo sapiens* depèn del desenvolupament de l'eina i els sistemes tècnics, de la norma i els codis normatius, dels signes i els sistemes de comunicació.

Aquests sistemes de comunicació poden ser verbals o no verbals. “*Comunicación no verbal: aquella que acompaña a la palabra y que se expresa a través del cuerpo y mediante señales de la voz. Supone un 70%, aproximadamente, de nuestros mensajes*” (Lucía, Arranz y Aguado, 2008:29). En relació a la importància del cos en la comunicació, Pont (2008) exposa que “la importància de la comunicació no verbal o llenguatge del cos es subscriu per l'antropòleg Ray Birdwistell i el psicòleg A. Mehrabian que la situen en un paràmetre superior al 65%” (p. 13).

D'aquesta forma el potencial comunicatiu del cos esdevé fonamental per a la vida en comunitat. Així, podem parlar d'un cos expressiu o comunicatiu. Aquesta importància es reconeix en els currículums d'Educació Física des del moment que s'incorpora de forma explícita com un bloc de contingut necessari pel desenvolupament integral de les persones. Així, àrees de les arts escèniques s'integren en els currículums escolars. En aquestes s'evidencia el paper fonamental del llenguatge corporal fet que es fa palès, per l'aïllament del llenguatge verbal, en les pel·lícules mudes tenint com a mestres Charles Chaplin o els Germans Marx. L'humor sense paraules és una constant en les tècniques de circ mitjançant les activitats dels pallassos. A Catalunya agrupacions com El Tricicle han esdevingut un referent de la comunicació no verbal en clau humorística.

Els continguts principals de la comunicació no verbal es troben en la primera impressió o imatge corporal. El cos que es presenta ja ens està donant molta informació només amb la seva imatge estètica en la que s'inclou vestimenta, pentinat, trets racials, apreciació estètica general... També en la seva funcionalitat: actitud corporal, forma de caminar, forma de mirar... Aquests trets defineixen també identitats col·lectives i d'aquesta forma són utilitzats de forma explícita per grups amb consciència col·lectiva com ara bandes o tribus urbanes. Amb aquests trets desenvolupen un sentiment de pertinença que es reconeix externament amb l'observació dels cossos.

Els factors que configuren el llenguatge corporal són, com s'ha comentat, l'aparença personal, però també cal destacar l'expressió facial, els gestos i la postura o actitud corporal.

A causa de su visibilidad suele prestarse mucha atención a los mensajes expresados por el rostro de los demás. Tenemos muy en cuenta las señales faciales cuando realizamos juicios interpersonales. Esta actitud proviene de la primera infancia, etapa en la que prestamos especial atención a la enorme cara que se ve encima de la cuna y atiende a nuestras necesidades. El rostro puede aportar datos significativos sobre la personalidad del individuo así como también sobre su estado emocional. La sonrisa en una cara establece un tono inicial receptivo, amistoso y positivo (Pont, 2008: 63).

Ja a l'any 1972, Ekman, Friesen i Ellsworth confeccionaren un diccionari facial en el que es descriuen emocions com ara la por, el disgust, la felicitat, la tristesa o la sorpresa mitjançant l'expressió facial.

Monjas (1999) en el seu programa d'ensenyament d'habilitats d'interacció social (PEHIS) descriu la mirada com l'habilitat d'interacció social primordial i el riure i somriure com la primera habilitat bàsica d'interacció social. En el meu treball de recerca (DEA) inèdit vaig investigar mitjançant un treball d'equitació adaptada amb persones amb Síndrome de Down i marcada inhibició social com anaven desenvolupant les habilitats d'interacció social. La primera passa era aconseguir el contacte visual ja que qui no el té perd una gran quantitat d'informació perquè elimina tota comunicació no verbal. Des d'un entorn estimulants com és estar sobre un cavall es produïen un major nombre de contactes visuals amb la pretensió de transferir-los a la vida quotidiana. Posteriorment, es desenvolupaven aspectes bàsics com el somriure i l'execució de gestos bàsics com afirmació, negació o salutació (Aguiló, 2002).

En quant al gest s'entén que és un moviment corporal que constitueix una unitat significant i pot ser percebut com una senyal per l'observador (Boscione, 2004: 21). En la comunicació gestual cal destacar el llenguatge de les mans amb les quals il·lustrem o emfatitzem el nostre discurs. Així, un dit vertical davant els llavis indica silenci, la mà al front indica preocupació o intent de concentració, fregar-se les mans amb fruïció indica nerviosisme, mans còncaves indica obertura...

Com s'ha dit els gests esdevenen senyals però sovint passen a formar part del patrimoni simbòlic de determinades cultures. Així, es pot desenvolupar un vertader diccionari gestual per indicar el significat de diferents gestos en una cultura determinada. Així, F. Boscione (2004) analitza en la seva obra *I gesti di Gesù* la comunicació no verbal de Jesús en els Evangelis.

Ya es importante hacer notar que los símbolos son creados de un modo premeditado, artificial y convencional, por nosotros, los humanos de determinadas culturas; es decir los símbolos son fruto de una invención o creación y, desde el momento en que se inventan llegarán a todos los miembros de una cultura por transmisión cultural y nunca genética -lo

cual es una diferencia esencial con respecto a las señales o signos naturales- (Pintos, 2006:127).

Sens dubte perquè el llenguatge corporal tingui potencial comunicatiu cal la mirada. Per tant, exigeix un cos que sigui present, una comunicació cara a cara. Aquestes situacions minven amb el desenvolupament de les telecomunicacions ja que quan parlem per telèfon, ens enviem una carta o un correu electrònic no hi ha possibilitat de mirada. En aquestes comunicacions, el cos perd el seu potencial expressiu. Malgrat això, el desenvolupament de les telecomunicacions avancen cap a la visibilitat corporal, almanco facial, mitjançant la instal·lació de càmeres web.

En la taula següent es sintetitzen les característiques principals del cos espiritual desenvolupat en el present capítol.

EL COS ESPIRITUAL: COS COMUNITARI I COS CÒSMIC	
Model corporal	Cos subjecte (cos intersubjectiu, cos expressiu)
Antropologia	Holista
Perspectiva	Extravertida (sensitiva i intel·lectual alhora)
Paradigma	Llenguatge corporal
Imatge del cos	Cos expressiu
Ciències descriptives	Biomecànica, psicologia, ciències de la comunicació
Ciències tecnològiques	Tècniques de circ i arts escèniques Entrenament d'esports d'equip i d'adversari: gestemes, praxemes, intencions tàctiques, enganys Educació Física basada en <i>l'expressió corporal</i>

Taula 7. El cos espiritual

4.4. Del cos biològic al cos social i cultural

La distinció, entre cos objecte i cos subjecte, es troba en la llengua alemanya que identifica el cos subjectiu, sensible, vivencial i experimentat amb el terme *Leib*. D'altra banda, el cos objectivat i materialitzat, s'identifica al mot *Körper*. En les llengües llatines no existeix aquesta distinció per això cal adjectivar el cos com fa Gevaert: "*El hombre corpóreo puede y debe ser considerado bajo dos aspectos diversos: como cuerpo orgánico y como cuerpo humano*". (1997:38). El cos orgànic s'assimilaria al *Körper* i el cos humà al *Leib*. Amb aquesta distinció, el cos transcendeix la seva materialitat orgànica com indica Vilanou (2001). "El cos humà ha deixat de ser objecte exclusiu de la biologia per ser considerat també una construcció social i de cultura" (p.95).

Com afegeix Vilanou, una de les aportacions historiogràfiques més recents ha estat la recuperació del cos. No tant com a metàfora recurrent en la política, religió, art o arquitectura sinó com a experiència i objecte de reflexió.

Per tal d'assolir el cos social i cultural atenent a qüestions fonamentals, abans esmentades, com l'experiència, la consciència, el sentit i el simbolisme de l'existència corporal de l'home, atendrem a una triple tradició. D'una banda, la fenomenologia de Husserl que ens permet recuperar l'estatus epistemològic de l'experiència i el coneixement subjectiu. Aquesta iniciació de la fenomenologia ha tingut continuïtat amb la fenomenologia mediterrània caracteritzada per la seva atenció especial al tema de la corporeïtat. Cal destacar, Gabriel Marcel (*cos viscut i encarnació*), Jean Paul Sartre (*cos-per a-mi i cos-per a-l'altre*), Maurice Merleau-Ponty (*cos i carn*) i Paul Ricoeur. Tot i això, aquestes nocions sobre la corporeïtat ja s'han desenvolupat per argumentar la unitat de l'home en contra de la seva fragmentació. Per tant, argumentarem al voltant del valor de l'experiència, en general, i en la pràctica esportiva, en particular.

D'altra banda, la fenomenologia ha tingut una orientació hermenèutica amb la denominada fenomenologia hermenèutica de Heidegger que ens portarà a Gadamer i altres. La voluntat interpretativa de l'hermenèutica podrà aportar qüestions de significat del cos humà i, especialment, del cos que fa esport. En aquesta línia podem situar Gevaert (1997) qui pretén captar els significats del cos humà. "*Los significados*

del cuerpo humano y las acciones corporales trascienden las aportaciones biológicas y fisiológicas y requieren la totalidad de la existencia humana” (p.92).

La seva anàlisi sobre els significats del cos humà, ens serà del tot interessant de cares a la comprensió del cos humà que fa esport. Ja a Catalunya, tindrem en compte les aportacions de Josep Maria Via i Taltavull. No només bibliogràfiques sinó també orals.

No podem deixar de banda, l'antropologia simbòlica de Cassirer, en la qual Vilela es converteix en una continuadora d'excepció. Com a construcció cultural el cos esdevé metàfora, imatge, mite. Amb això, el cos esdevé símbol. Aquest com defensa Cassirer és l'element més significatiu de la condició humana que fa que l'home es pugui definir com a animal simbòlic (1945:49). A Catalunya, les aportacions de Fullat, Mèlich, Vilanou i els seus deixebles com ara Jordi Planella són fecundes. El simbolisme ens permetrà narrar els cossos, condició molt interessant per tal d'interpretar-los. *“Por eso, junto a una biología del cuerpo, podemos hablar de una creación poética del cuerpo, de un cuerpo escrito, de un cuerpo capaz de ser interpretado”* (Bárcena i Mèlich, 2000: 61).

4.4.1. L'experiència i la consciència. El paper de la Fenomenologia

El cos sentit és un cos del qual en podem fer experiència i en podem tenir consciència. Entenem que experiència i consciència són complementàries. La primera equival al coneixement per un mateix i la segona al coneixement d'un mateix o de si mateix (coneixement reflexiu o autoconeixement). Per tant, experiència es refereix a l'agent i consciència al pacient. Segons com es miri, del nostre cos en fem experiència atenent a que sóc jo mateix qui el coneix a partir de les sensacions que m'arriben pels circuits sensomotrius. També en tenim consciència ja que entenent, com s'ha exposat, que jo som el meu cos; llavors, puc tenir coneixement de jo mateix. És a dir, consciència. Conclourem aquest primer apunt dient que experiència i consciència corporal signifiquen que jo tinc coneixement del meu cos des de jo (experiència) i cap a jo (consciència) ja que la meva existència és corporal i jo som el meu cos. *“Mi cuerpo, por consiguiente, en tanto que tengo conciencia de él, no coincide con el cuerpo estudiado y controlado por los tecnocientíficos”* (Fullat, 2002a:74).

Sent l'experiència un coneixement realitzat, ineludiblement, per un mateix, és un coneixement subjectiu. Amb la Il·lustració i, sobre tot, amb el positivisme s'ha primat el coneixement objectiu, deixant de banda el subjectivisme entès com a via que condueix al relativisme. Però, obviat el subjecte i amb ell, la seva experiència i la seva consciència, no deixem de banda un cabdal important de coneixement?

No existe una objetividad del cuerpo, salvo que por éste entendamos una pura materialidad fisiológica o un conglomerado de datos biológicos cuantificables. Lo que existe es una subjetividad que concierne a la existencia entera del ser humano. Hay una experiencia, como toda experiencia, siempre subjetiva de nuestra relación con el cuerpo (Le Breton, 1999:90).

Ha estat la fenomenologia qui ha situat l'experiència com a un factor fonamental del coneixement tal i com s'ha exposat en el capítol 2.2.2 corresponent a la definició del concepte *fenomenologia* amb autors com Planella i Vilanou (2000:64) o Kerry i Armour (2000:4).

La fenomenologia és un mètode o mode de veure que té dues característiques principals: és un saber essencial i crític. Això significa que pretén arribar a les essències dels fenòmens. Per tal de fer-ho ha de revisar críticament els continguts de la consciència. És a dir, tot allò que ens ve donat. "*Finalmente, hay tanto en Hegel como en Husserl un intento de reducir la experiencia a una "experiencia perceptiva originaria" anterior a toda transformación por medio de la ciencia o inclusive del sentido común*" (Ferrater, 1990: 1151).

Això suposa, que la Fenomenologia dóna un paper prioritari al coneixement subjectiu, la vivència i l'experiència, com a vies d'accés al coneixement del món. Això marca una línia diferent a les ciències positives i té la voluntat de retornar al món de la vida (*Lebenswelt*) que cada individu construeix des de la seva subjectivitat.

Si jo som el meu cos (*body subject*) l'agent i el pacient o l'experiència i la consciència es confondrien. Aquest fet podria ser així o no ja que podríem parlar de dues fases: el cos del que fem experiència (expressió del *body subject*) i el cos pensat que intentem emparaular. En aquesta segona fase ens situaríem fora del cos. Malgrat

això, el coneixement hauria partit de l'experiència, és a dir, de la unitat del cos i per pensar-la recorreríem contínuament a aquella experiència o experiències que hauríem convertit en objectes ideals o abstraccions. *“The rol for phenomenologists, therefore, is to return to those taken-forgranted experiences and reexamine them”* (Kerry & Armour: 2000:4). *“And thus in typical phenomenological mode demonstrating that lived experience is the ground for more abstract conceptualizations”* (Hughson & Inglis, 2002: 5).

En la figura següent es presenta una taula comparativa entre les perspectives des d'on enfocar el cos i la concepció científica que utilitza cada enfocament amb els coneixements que ofereix o resultats.

PERSPECTIVA	CONCEPCIÓ	RESULTAT
Cos des de fora	Anatòmica (cos-objecte)	Fragmentació asimètrica de l'ésser humà
Cos des de dins	Conscient (cos-sentit)	Intimitat especial i única amb el nostre cos (primera obertura a la fragmentació)
Cos des de dins	Fenomenològica (cos-experimentat)	De l'experiència al sentit
Cos des de fora	Hermenèutica (cos-interpretat)	Els significats del cos humà

Taula 8. Perspectives de coneixement del cos

El mètode fenomenològic per tal de ser conseqüent a aquest principi fonamental ha de tornar a una “experiència perceptiva originària”, “al món de la vida o *Lebenswelt*”. Ha de partir necessàriament d'explorar les experiències i vivències humanes. En el cas de l'esport, aquestes vivències estan íntimament i reconeguda lligades a la corporeïtat. Malgrat això considerem, tal i com s'anirà desenvolupant la necessitat d'una indagació fenomenològica per enriquir la comprensió del fenomen esportiu.

No només fem experiència de la nostra realitat corporal sinó també del món a partir de la nostra existència corpòria. Aquí tindriem experiència corpòria a dos nivells: com a objecte (experiència corporal) i com a medi (experiència del món a través de la nostra existència corporal). Ja que un arbre, un ocell o una muntanya, només els puc experimentar des de la meua realitat corporal. Aquí jugaria un paper fonamental la percepció exterior que ens permeten els nostres sentits: el tacte, la vista, l'oïda, el gust i olfacte. Sense el cos que sent ens seria impossible fer experiència del món que ens envolta. Però el cos no només sent a nivell exterior (exteroceptors) sinó també a nivell interior (propioceptors) ens podem sentir a nosaltres mateixos (cos sentit).

L'estatus de l'experiència com a forma de coneixement que reivindica la fenomenologia correspon al coneixement subjectiu. Les experiències que un subjecte fa del seu jo i del món són íntimes i personals. D'aquesta manera no es poden falsar que és el tret essencial perquè un argument adquireixi l'estatus de científic. Així, el coneixement subjectiu ha estat menysvalorat pel coneixement en diferents àrees com ara el cos o l'esport. Així, aquestes àrees queden minvades en quant a intencions, experiència, significat i valor per la qual cosa s'atempta contra el coneixement complet de les mateixes.

In a Cartesian, dualistic universe, the body is seen as res extensa, as mindless matter moving around in a deterministic world in which there is no room for concepts like intentions, experience, meaning, and value, concepts that play an important part in an understanding of bodily movement as lived, practical experience (Loland, 1992: 61).

En relació a l'Educació Física, Wessinger afegeix: *“Although there is a considerable information about what people do in physical education, there is little on what children think and feel about the experience”* (1994: 426).

4.4.2. El cos significant. De la Fenomenologia a l'Heremènica

Després del considerat com a pare de la fenomenologia, Husserl, el seu deixeble Heidegger va introduir el concepte temps com a clau necessària per a la contextualització de les experiències. Podem observar comportaments aïllats però no

podem comprendre sense fer referència a la persona que té una història. La nostra existència corporal fa que ens situem en un espai i en un temps determinat. És, llavors, com a subjectes corporals o encarnats que vivim en l'espai i en el temps. Són molt clarificadores les paraules de Fullat (2002a) en l'apartat "*Cuerpo-punto cero*".

El cuerpo vivido es el kilómetro cero a partir del cual se colocan las cosas, unas aquí, otras ahí y otras allí e incluso, vagamente, allá (...) El cuerpo es un entre, es mediación y punto de encuentro entre mi subjetividad y mi exterioridad (...) Contamos con un mundo porque ocupamos un espacio concreto y vivimos un instante temporal; es decir, porque somos personal y carnalmente espacio y tiempo (p.75-77).

Per tant, la forma de ser-en-el-món de l'home és històrica. En aquesta línia es situa la tendència historicista de la fenomenologia de Heidegger. Aquest per la seva història singular es converteix en un pont entre la fenomenologia i l'hermenèutica ja que és deixeble de Husserl i mestre de Gadamer (pare de l'hermenèutica). "*Heidegger, a student of Husserl, examined the ontological status of Husserl's phenomenology and derived from it two fundamental and interrelated notions: historicity of understandings and the hermeneutic circle*" (Kerry i Armour, 2000:5).

L'existència corporal de l'home fa que estigui ubicat en l'espai i el temps i és en ells que l'ésser humà és en el món. L'home ubicat en el món esdevé actiu. Els seus actes no només es poden observar (en l'espai i el temps) sinó que en la mesura que responen a una intencionalitat, adquireixen significat i són susceptibles de ser interpretats. La qüestió fonamental de la fenomenologia de Heidegger és què significa ser home. De la mateixa manera podríem demanar-nos que significa l'home esportiu. Per indagar en un significat ens cal un signe. L'home esportiu actua mitjançant el seu cos (entès en sentit unitari ja que l'existència de l'home és corporal). Sent la corporeïtat la categoria base de l'esport, esdevé un signe privilegiat per tal d'interpretar el significat profund de l'home que fa esport.

Esta pertenencia ontológica yo-mundo es anterior y previa a la constitución del yo como sujeto enfrentado a un mundo de objetos. Tal pertenencia, anterior a la constitución del yo como sujeto, hace posible

un segundo movimiento: la posibilidad de establecer una distancia entre el yo y los actos en los que se objetiva. Distancia que es la exigencia dialéctica de la pertenencia y que hará posible el movimiento reflexivo que va del signo al acto y de éste al ser (Maceira, Trebolle, 1995: 105).

La cita anterior exposa el camí de l'hermenèutica: “*del signo al acto y de éste al ser*”. En sentit contrari, l'ésser fa accions (esportives), aquestes accions esdevenen signes que jo puc interpretar gràcies al mètode hermenèutic.

La hermenéutica abandona definitivamente, tanto la demanda cartesiana del fundamento último, como la ilusión fenomenológica de un yo trascendente, origen del sentido, y entiende la reflexión como actividad interpretativa de los signos y los símbolos en los que el yo se objetiva y dispersa, afirmando que sólo a través de ellos se abre el posible acceso a los actos fundantes (Maceira, Trebolle, 1995: 106).

Després d'una sèrie d'argumentacions aquests autors conclouen que la “*filosofía reflexiva y fenomenológica, deben convertirse en hermenéutica*” (p.110). La fenomenologia ha estat un mètode molt utilitzat per copsar l'estructura del fenomen religiós. Un dels màxims exponents de la fenomenologia de la religió a l'estat espanyol és Martín Velasco. Aquest, en el segon paràgraf de l'elaboració sistemàtica del mètode fenomenològic exposa que: “*Aplicada al estudio del hecho religioso, la fenomenología es una forma particular de hermenéutica, de interpretación del mismo*” (1993:57).

Aquesta conclusió que presenten Martín Velasco, Maceiras i Trebolle, que mostra l'evolució històrica de Husserl a Heidegger i d'aquest a Gadamer; la va indicar el mestre Via en una reunió on explicava que de les branques de la fenomenologia, la més eficient per a aquest estudi és l'hermenèutica dels signes.

4.4.3. Els cossos esportius narrats. Escrits autoreferencials

És cert que avui assistim a un retorn de la biografia -i nogensmenys de les autobiografies i de les memòries- que eren historiogràficament menyspreades (...) En les darreres dècades s'ha produït una recuperació

de les filosofies de la consciència i del retorn del subjecte, de manera que les biografies han recuperat el prestigi d'abans (Vilanou, 2003:305).

En el context actual es dóna una importància general a allò que signifiquen els records dels subjectes i de les històries que recullen experiències vitals, com “un dret de tots a l'autobiografia” o com alguns han denominat el “síntoma biogràfic” (Rueda, 2003: 59). Com indica Colldemont (2003): “Hi ha la voluntat de viure el coneixement des de les visions que provenen de l'experiència directa de la vida” (p.85).

Els cossos esportius narrats des dels escrits autoreferencials suposen un element culminant del present estudi. Amb ells, es produeix una síntesi que inclou les disciplines fenomenològica i hermenèutica, així com el procés d'humanització del cos.

Mitjançant la interrogació dels escrits autoreferencials es segueix un mètode similar a l'entrevista fenomenològica que pretén vivificar l'experiència de l'esportista. “La fenomenologia és explícita perquè pretén explicitar, mitjançant el contingut i la forma del text, les estructures de significat llaurades en l'experiència viscuda (Laudo, 2003:301).

Com s'ha exposat en l'apartat 4.4.2, la línia de Heidegger, Martín Velasco, Via i altres, entén l'hermenèutica com la consolidació de la fenomenologia: fenomenologia-hermenèutica. Com exposa Laudo (2003): “cal, doncs, expressar l'experiència viscuda i, en fer-ho, ja s'està interpretant. És aquí on la fenomenologia esdevé hermenèutica” (p.301).

Per tant, els escrits autoreferencials ens serveixen mitjançant la fenomenologia-hermenèutica per interpretar el cos esportiu. En un primer nivell, tal i com es ve expressant, en relació a l'experiència d'aquest cos esportiu. Per tant, atenem al cos subjectiu superant les barreres del pensament objectivista.

No només això, sinó que la relació entre experiències detectades en la narració ens permeten copsar el sentit de les mateixes. Així, podrem interpretar el sentit del cos esportiu que suposa una passa més en el que s'ha denominat procés d'humanització del cos. Podem destacar que les narracions autoreferencials d'esportistes:

- Expressen l'experiència i la consciència de l'home que fa esport: coneixement subjectiu
- Reflexionen sobre els significats del cos que fa esport
- De forma especial, respecten el projecte, és a dir, la dimensió històrica o diacrònica de l'home que fa esport
- Ens situem dins la dimensió simbòlica dels cossos narrats: l'experiència emparaulada
- En alguns casos podem introduir-nos en metàfores i mites. Però aquest apartat no és objecte d'estudi ja que ens allunya de l'experiència

En la següent taula es relacionen els cossos esportius narrats amb el procés d'humanització del cos atenent a les disciplines que el desenvolupen.

Els cossos esportius narrats.	Disciplina	Procés d'humanització del cos esportiu
Escrits autoreferencials	Fenomenologia	Cos experimentat (coneixement subjectiu)
Els cossos narrats	Antropologia simbòlica: capacitats simbòlica del llenguatge.	Sentit del cos esportiu: relació entre experiències.
Interrogar les narracions	Fenomenologia-hermenèutica	Significats humans del cos esportiu

Taula 9. Els cossos esportius narrats en el procés d'humanització del cos

Dins la literatura del jo que narra la seva experiència (escrits autoreferencials) podem distingir diferents gèneres literaris. "Citarem , a fi d'aclarir els punts distintius de l'autobiografia, els següents: memòria de vida, novel·la personal, diari íntim, epistolari i autoretrat o assaig" (Vilafranca, 2003:16).

L'autobiografia és el relat del desenvolupament històric d'una vida. D'altra banda, la memòria de vida posa l'accent en uns esdeveniments determinats més que en la història d'una vida. Així, podem trobar memòries sobre l'experiència escolar, professional o bé esportiva.

4.4.4. Significats del cos humà: el cos esportiu

Comencem aquest capítol fonamental amb la coneguda expressió de Vilanou (2001) en la qual es reivindica el cos humà com a construcció social i de cultura que depassa la seva organicitat. "Es pot dir que el cos és l'hoste silencios dels signes de la cultura, per la qual cosa posseeix un alfabet que és possible conèixer i descodificar" (p.94).

Que el cos humà sigui un signe, per tant, que tingui capacitat d'expressar una realitat diferent a ell mateix, el distingeix del cos anatòmic o *Körper*. A aquest cos Gevaert el denomina cos orgànic. El cos significant seria *Leib* o cos humà (Gevaert).

Però quins són els significats del cos humà? Gevaert (1997) els organitza en tres grups:

- El primer fa referència al cos respecte d'un mateix ja que el cos és el lloc on es realitza la pròpia existència. Denomina a aquest significat: cos com a expressió
- El segon es refereix al cos respecte dels demés: cos com a presència i cos com a comunicació i llenguatge
- El tercer, respecte el món material i humà el denomina cos com a principi d'instrumentalitat
- Finalment, apunta el cos com a límit en l'adaptació, malaltia i mort

"Las estructuras fisiológicas y biológicas del cuerpo orgánico y objetivo entran en el significado humano del cuerpo, pero no pueden por sí solas expresar ni garantizar el significado humano" (Gevaert, 1997:92). En la següent figura es presenta una taula comparativa entre les concepcions humanista i mecanicista en la qual es sintetitzen les principals aportacions descrites anteriorment.

CONCEPCIONS DEL COS HUMÀ	
Concepció mecanicista	Concepció humanista
Cos anatòmic	Cos significant
<i>Körper</i>	<i>Leib</i>
Cos orgànic	Cos humà
Dimensió física	Dimensió simbòlica

Taula 10. Concepcions del cos humà

Com s'ha exposat, en la llengua alemanya es troba aquesta diferenciació conceptual entre el cos orgànic i el cos humà però en la llengua catalana no la trobem. Malgrat això, en la línia del cos humà o *Leib* trobem el terme català *corporeïtat* que Duch i Mèlich defineixen com un cos que posseeix:

- consciència de la seva pròpia vivacitat
- de la seva presència aquí i ara
- de la seva procedència del passat i de la seva orientació al futur
- dels seus anhels d'indefinit malgrat la seva congènita finitud (2003:282).

Interpel·lats pels significats humans del cos ens interroguem sobre la seva relació amb l'esport. Quins significats humans té el cos que fa esport? O és tracta d'un cos purament orgànic? Si diem el cos que fa esport ho fem amb tota la intenció. Ja que per una banda el cos és la categoria bàsica de l'esport. Identifiquem en aquest cos l'home corporal i l'home gestual ja que els moviments i els gestos són corporals. El moviment parteix de la corporalitat individual. De l'altra, el cos humà manifesta el *ser-en-el-món* de l'esportista. El cos en sentit ampli s'identifica amb el jo que fa esport. En aquest punt ens situem sota la perspectiva humanista ja que allò que ens interessa és l'home que fa esport no l'esport com un objecte abstracte. Què ens està comunicant un esportista realitzant una acció de talent? I amb la seva projecció històrica en el món?

Malgrat això, el cos que fa esport sovint s'ha identificat amb el materialisme mecanicista com exposa Lowen (1993). “*Nuestros programas de aptitud física no están diseñados para aumentar la sensibilidad del cuerpo sino para pulirlo como si fuera una máquina*” (p.134).

En aquesta línia recordar els ja esmentats Biomàquina de Fidelus, cos esportiu basat en els seus efectes energètics de Le Camus que s'identifica amb el cos a motor de Vilanou. Exposem tot seguit una nota de Cencillo (2002) en la qual qüestiona la concepció mecanicista del cos esportiu.

Los occidentales fallamos en el materialismo mecanicista y sensorial desde el que concebimos nuestra corporeidad, y ello se traduce en el ejercicio físico y en el deporte. Todavía no me puedo explicar cómo, pudiendo los malabaristas orientales acertar tan precisamente con objetivos más pequeños, y el ejercicio zen del Tiro del Arco dar siempre en la diana sin apuntar, los delanteros del fútbol europeo y americano marren tanto sus pretendidos goles, siendo la portería tan ancha (2002:52).

En relació a aquestes paraules de Cencillo, qui ha vist exhibicions de la corporeïtat oriental com ara el *Zensation* o *Gran Circ Nacional Xinès* reconeix una sorprenent capacitat corporal en diferents aspectes (coordinació, força, equilibri, agilitat...) dels atletes que hi intervenien. En el fullet que ens van donar assenyalava: *Un entrenamiento efectivo y una mente sin limitaciones. Unión de cuerpo y mente. Unión de manos y pensamiento permite conseguir las mejores actuaciones* (Font Guia base Zen de Simpkins).

4.4.4.1. El cos humà com a signe: el cos presència

Es relaciona amb el *ser-en-el-món* de la Fenomenologia i amb la presència apuntada per Gevaert i per Duch i Mèlich.

Presencia significa algo más y algo distinto del hecho de estar allí; en todo rigor no se puede decir de un objeto que esté presente. Decimos que la presencia está siempre sostenida por una experiencia a la vez

Consideracions antropològiques I: el cos, categoria antropològica de l'esport

irreductible y confusa que es el sentimiento mismo de existir, de estar en el mundo (Marcel, 1944:18).

Aquesta presència va unida a la capacitat significant del cos d'expressar i de ser interpretable per la fenomenologia-hermenèutica. Com indica Gervilla: “*el cuerpo no es, pues, un producto real de la naturaleza, (posturas mecanicistas y vitalistas) sino una unidad significativa, es decir, unidad activa que consiste en significar (cuerpo como expresión)*” (2002:117).

En aquesta línia Gevaert (1997) apunta la capacitat del cos, que és present, de comunicar.

Se ha dado la impresión de que el lenguaje está únicamente al servicio de la comunicación de ideas o de la expresión de sentimientos. Pues bien hay otra forma de lenguaje corpóreo muy importante y fundamental: el lenguaje del cuerpo operativo y trabajador en el mundo (p.100).

En la part final de la cita anterior, Gevaert apunta en la línia de la capacitat comunicativa del cos mentre està actuant en el món. Aquest aspecte és fonamental per l'hermenèutica dels signes ja que indica que un cos esportiu actuant en el món té la capacitat de comunicar i per tant de ser interpretat. D'aquesta manera, el cos esportiu esdevé interpretable gràcies als significats humans de presència i signe. Per la importància d'aquest aspecte afegim una altra nota de Maceiras & Trebolle (1995).

Ricoeur es explícito: la verdadera identidad tiene su última razón de ser en la práctica. Por eso toda vida queda esencialmente vinculada a sus obras. Lejos de la discusión sobre el concepto de “materialismo histórico”, la práctica culmina el trayecto de la acción libre: del proyecto a la decisión y de la decisión a la ejecución. Es en ésta, pues, en la acción, donde el discurso cierra el circuito significativo (p.206).

El cos esportiu com un signe que és possible interpretar, tal i com apunta Vilanou, és el requeriment inexorable per tal de possibilitar la seva interpretació. Sent signe, el cos esportiu assoleix la capacitat de significar. Llavors, quins significats té el

cos que fa esport? El cos esportiu com a cos operant en el món, què ens està comunicant?

4.4.4.2. El cos humà com a límit

També es presentat per Gevaert de forma explícita i per Duch i Mèlich (2003) dient “anhels d'indefinit malgrat la seva congènita finitud” (p.282). També per altres autors que tot seguit exposarem com ara Renson (2001): “*Through play we discover our spatial, social, mental and physical limits, and through sports we try to expand them.(...) Sports, and specially sport records demonstrate dramatically the limits of human motion and performance* (Renson, 231).

Aquesta consciència i experiència empeny l'home en una antropologia ascendent (evolució, projecte, intenció) que pot ser el superhome nietzscheà, el Regne de Déu, el Nirvana. En definitiva, orienten l'home a l'autotranscendència. És a dir, a transcendir-se a si mateix. E. Shwartz en l'article *Phenomenology and Sport* (1974), descriu els principis de la psicoanàlisi existencial que tenen en primer lloc la *biophysical reality*, en segon el *I am experience* i el tercer principi és la *Quality of transcendence*.

Diversos autors consultats, com Cencillo (2002) plantegen aquesta consciència limitada (*I am experience*) com a punt de partida de la transcendència. “*Pues el hombre siempre pide cosas nuevas, desde su desfondamiento y su incompleción*” (p.52)

Todo el cuerpo humano, que es una maravilla funcional y estética ya expresa por su indefensión que su tarea en medio del cosmos no es cazar, correr, volar o luchar, sino todo ello y mucho más, pero guiado por una intención inteligente y con un propósito de expresarse, demostrar, realizar y realizarse (p.47).

Le Breton (2002) exposa clarament la *I am experience* com a punt de partida per a superar-se i transcendir les pròpies limitacions (*quality of transcendence*). “*Asegura una protección contra la angustia difusa de la existencia, como si la solidez de los músculos, la mejor apariencia o el conocimiento de muchas técnicas corporales tuviesen el poder de conjurar los peligros de la precariedad, de la falta* (p.171).

El mestre Via i Taltavull (1992) dóna una dimensió filogenètica a l'estructura fonamental per aquest treball del reconeixement de la humilitat o precarietat (*I am experience*) a la superació dels límits (*quality of transcendence*). El camí entre un i l'altre esdevé el dinamisme existencial de l'home en camí (*homo viator*). “La “plenitud”, precària finalment, en arribar a l'home es torna “quasi plenitud” i ha de ser conquerida sense treva home rere home, generació rere generació (p.20).

El camí a la plenitud del cos esportiu té dues línies: la filogenètica (com a espècie) i l'ontogenètica (com a individu). El cos esdevé projecte individual des del moment que és susceptible de ser transformat en quant a la forma i la funcionalitat. Diu F. Torralba (2015) que “ningú no sap, en començar a viure, quins són els seus límits, quines potències latents hi ha en el seu ésser” (p. 20).

Aquesta lluita per superar els límits de l'existència corporal de l'home el duen a haver de fer-ho al llarg del temps. Aquí el factors de la historicitat i de la biografia (com a història personal) són del tot necessaris. Denominarem, per tant, al següent significat: projecte. El cos esportiu que es projecta al llarg del temps assoleix la seva dimensió històrica.

4.4.4.3. El cos humà com a projecte

El cos esportiu que és en el món i opera en el món se'ns fa present. Per tant és perceptible. Com a realitat perceptible adquireix la possibilitat de revelar-se. És a dir, per a nosaltres és quelcom evident. Per què és evident? Per un esforç, un rostre de concentració, una cara de patiment, una intenció de superació de si mateix i dels demés. Per tant, per una teleologia, és a dir, per una finalitat. El cos esportiu s'orienta a alguna cosa més enllà de si mateix. El projecte, la intenció del cos esportiu és el que justifiquen la seva intel·ligència i la seva humanitat.

Duch i Mèlich ho fan clarament palès dient “de la seva procedència del passat i de la seva orientació al futur, dels seus anhels d'indefinit malgrat la seva congènita finitud” (2003: 282).

Gevaert bevent de *l'homo viator* de Gabriel Marcel exposa el projecte de l'home en camí. També Via en aquest punt resulta molt aclaridor. Via exposa molt

d'acord amb Laín que l'home és un animal inacabat i com a tal viu un procés de perfeccionament continu, projectat cap a la transcendència.

Anteriorment, s'ha afirmat que jo no tinc cos sinó que som cos: el *ser-en-el-món* com a existència corpòria. Aquesta és la modalitat d'existència de l'home i no en tenim constància d'altra. Què és l'home en relació al projecte? L'home no es contenta en viure aturat en una existència de corral com la resta d'animals satisfent les seves necessitats bàsiques o de supervivència. Això no és un viure humà sinó un sobreviure. L'home, al contrari que la resta d'animals, viu en projecte, en camí. El títol de l'obra de Gabriel Marcel, *Homo viator* és eloqüent. Gevaert (1997) indica que "*el hombre se ve lejos de la meta, alienado, todavía no plenamente hombre, en camino hacia la realización de su existencia, homo viator*" (p.18).

Se toca aquí el misterio del hombre: la imposibilidad de descansar. Hay en él un ardor secreto que lo impulsa hacia otra cosa, hacia algo nuevo. Ser hombre significa no detenerse, no descansar, tener algo que hacer, estar en busca de... Por eso la existencia humana es vivida como una tarea que cumplir, como posibilidad de realizarse, como vocación de vivir, como una llamada a la que hay que responder. Las cosas de la naturaleza no tienen ni perspectivas, ni proyectos, ni esperanzas (p.149).

De quina manera l'esport contribueix a la realització de l'existència? Quin és el projecte de l'esport? Quina intenció anima l'esport des de la seva causa profunda? L'home viu en camí perquè és conscient de la seva petitesa, dels seus límits. Per anar vencent els seus límits, el cos esportiu va desenvolupant la seva història, la seva biografia. En els cossos narrats, se'ns ha de revelar necessàriament aquest projecte. La mancança de l'animal humà a la qual es refereix Via (1992) esdevé un "buit que resta obert i que la biografia i la història hauran d'anar omplint" (p.23).

L'home incomplet, inacabat i, per tant, en projecte requereix un projecte de formació per tal d'anar superant les seves limitacions i desenvolupar-se. És aquest l'àmbit de l'Educació Física, la iniciació esportiva, l'entrenament esportiu, la psicomotricitat... També són essencials les aportacions de Vilanou sobre *l'ideal de formació*: "A més d'evolucionar a través de la història s'afaiçona de manera particular

i individual: en darrer terme cada home ha de configurar –tant interiorment com exteriorment- el seu propi ideal” (1997:15).

Planella, deixeble de Vilanou, desenvolupa l'expressió *ideal de formació* com a projecte d'ideació. La pedagogia de la ideació corporal s'oposa al que Planella (2006) denomina currículums corporals tancats.

En el currículum corporal cerrado los cuerpos se forman a partir de una serie de criterios que se pueden organizar como: cuerpos silenciosos (no portadores de textualidades), cuerpos normalizados (que se ajustan a las medidas/características/estéticas marcadas por los contextos), cuerpos uniformes (que no pueden ser leídos ni ser interpretados de formas diferentes), cuerpos físicos (que no disponen de una perspectiva simbólica) y cuerpos obedientes (que se someten a los elementos biopolíticos que marcan las praxis pedagógicas, sin presentar acciones de resistencia corporal) (p.259).

4.4.4.4. El cos humà com a principi d'instrumentalitat

La concepció del cos com a objecte que provoca l'escissió asimètrica de l'ésser humà, fa que s'instrumentalitzi el cos. És a dir, el cos és un instrument al servei de l'ànima. Gevaert (1997) posa les bases d'un cos com a principi d'instrumentalitat que s'oposa a la concepció del cos com a instrument.

El cuerpo no es un instrumento propio y verdadero, sino un principio de instrumentalidad. En efecto, un instrumento es una cosa material que es usada y adaptada para realizar un fin determinado: una sierra para cortar la madera, una bicicleta para pasear, una silla para sentarse, una pluma para escribir, etc. Todo instrumento es asumido para servirse de él y siempre puede ser abandonado y arrinconado. Pero el cuerpo no puede ser asumido ni abandonado. Sin embargo, es la raíz de la instrumentalidad, ya que todos los instrumentos se convierten en tales en virtud de un cuerpo que está en disposición de utilizarlos (p.102).

Què vol dir que el cos és principi d'instrumentalitat? Mauss (1979) respon a aquesta pregunta: “*con anterioridad a las técnicas de instrumentos, se produce un conjunto de técnicas corporales*” (p.342). També Renson (2001) exposa en la mateixa línia el següent. “*Sport is inherently physical and the human body is the primary instrument of Homo movens*” (p.200).

Per tant, per tal de dominar el món, l'home s'ha servit d'instruments que tenen en la seva base el cos. Aquesta realitat evolutiva es mostra de forma extraordinària en la pel·lícula dirigida per Stanley Kubrick, *2001: a space odyssey*, en la que es mostra el descobriment de l'eina per l'home. L'home descobreix que amb l'eina pot assolir els seus objectius amb major eficàcia. Però aquesta eina s'utilitza amb i des del cos. La importància dels instruments o eines ha estat cabdal en l'evolució humana tal i com exposa Via (1992). “*L'Homo Sapiens emergeix en la mesura en què ha estat capaç de crear i desenvolupar eines, i sobretot les eines que fan eines, crear, usar i desenvolupar signes i convida al desafiament de la regla o la norma*” (p.30).

Via també adverteix que l'eina pot tornar-se i de fet es torna també arma, com el signe es torna sovint mentida o il·lusió i la llei es torna trampa i transgressió. Aquestes aportacions ens obren qüestions ètiques fonamentals en aquest humanisme de dominància de la modernitat en el qual els sistemes tècnics i el tenir passen sovint per damunt el ser.

Tots aquests instruments porten a una nova relació amb el món, tal com amb l'esport. L'invent de determinats instruments com ara la raqueta, la bicicleta o el cotxe i l'evolució d'aquests materials que de cada cop esdevenen més eficaços fa que es possibilitin noves modalitats esportives i un augment de l'eficàcia quantificada mitjançant els rècords esportius.

La nostra realitat corporal és el principi de la nostra relació amb el món, els altres instruments només en són mediacions. És a dir, ens podem desplaçar únicament amb el nostre cos, no necessitem res més però anirem més de pressa damunt una bicicleta i encara més amb un cotxe. Però, el nostre cos intervé de manera diferent en els tres casos perquè l'instrument mediatitza la relació de l'home amb el món. Quina diferència hi ha entre un cos esportiu corrent o muntant a cavall o en un cotxe?

Llançant una pilota amb la mà o amb una raqueta? Aquestes qüestions seran enfrontades més endavant.

Significats humans del cos esportiu
Cos esportiu com a SIGNE
Cos esportiu com a LÍMIT
Cos esportiu com a PROJECTE
Cos esportiu com a PRINCIPI D'INSTRUMENTALITAT

Taula 11. Significats humans del cos esportiu

4.4.4.5. Essència del cos esportiu

Fins a aquest moment tenim les següents característiques del cos humà que fa esport: signe, principi d'instrumentalitat, projecte i límit. Que el cos és significant és ja un fet donat que ens permet analitzar quins són els seus significats. Podríem apuntar, fins el moment, que **l'esport és projectar el cos als seus límits**.

Essència del cos esportiu		
PROJECTAR el	COS: <ul style="list-style-type: none"> • SIGNIFICANT • PRINCIPI D'INSTRUMENTALITAT 	als seus LÍMITS

Taula 12. Essència del cos esportiu

Aquesta és l'essència de l'esport i per anar construint el coneixement al voltant de l'esport podem interrogar-la per ampliar coneixements a partir d'aquesta essència.

Quin cos es projecta al límit?
A quins límits es projecta el cos?
Com es projecta el cos al límit?
Quan es projecta el cos al límit?
Per què es projecta el cos al límit?

Taula 13. Qüestions al voltant de l'essència de l'esport

És evident que el cos humà és limitat en la capacitat de comunicació, en els desplaçaments, en les habilitats, per la malaltia i la mort. És palès que l'home sempre ha intentat superar els seus límits. Des de la seva finitud ha intentat arribar allà on li era vetat. Així, la història de l'home és plena d'històries i projectes que recalquen aquesta existència peregrina. Per tant, trobem l'*homo viator* en qualsevol cantó de la història. En quant a l'espai, les limitacions biològiques de l'home per volar o per conquerir el fons del mar l'han fet desenvolupar una carrera per superar aquests límits.

D'aquesta manera l'home ha desenvolupat sistemes tècnics perquè no tingués cap espai inassolible. La carrera espacial és un projecte en realització. No només a nivell històric o real podem detectar aquesta realitat íntimament humana sinó també a nivell de les creacions culturals de l'home. En l'esfera ideal, l'home ha recreat superhomes que vencien els límits mitjançant poders especials com ara *superman* o *spiderman*. Aquests poders especials no són altra cosa que poders que superen els límits de les capacitats dels éssers humans. Aquesta qüestió moderna lliga perfectament amb els *cyborgs* postmoderns que trobarien en *Matrix* un exemple d'excepció. Però els poders especials no són un producte de la modernitat sinó que la història està farcida de mites i rondalles en els quals personatges com ara déus, gegants, bruixes, mags..., dotats de poders podien realitzar actuacions sobrehumanes.

Els esportistes d'elit entronquen perfectament en la tradició del mite de Samsó (un home dotat d'una força extraordinària), o d'Hèrcules (dotat d'una capacitat enorme de saltar i trepar). Es denominen sovint, herois perquè amb les seves actuacions van superant els límits humans. La superació d'un rècord per part d'un

atleta ens demostra que aquella actuació és possible per l'home. I això succeeix en diferents modalitats: gimnàstica (acrobàcies), halterofília (aixecar més pes), velocista (córrer més ràpid)... D'aquesta manera, la superació d'un rècord establert suposa l'enderrocament d'un nou límit per l'espècie humana. Per exemple, baixar dels 10 segons corrent 100 metres suposa superar un límit per l'home en general. Encara que també qualsevol superació a nivell personal permet superar un límit individual.

Si las limitaciones definían, en parte desde luego, el perfil del hombre deportivo, sujeto como ser humano a las contingencias de su paso por la vida, el entrenamiento contemplará la réplica a esas situaciones negativas y definirá, también en parte pero en buena parte de ella, la personalidad consistente del deportista (Coca, 1993:248).

No podem deixar aquest apartat sense fer referència al tema del dopatge. Per dopatge podem entendre l'administració de substàncies prohibides que ajuden a superar els límits naturals de l'home. La realitat del dopatge es relaciona amb el mite bíblic de la fruita prohibida. Apareix la serp dient: preneu això que sereu com Déu. És a dir, preneu això i superareu les vostres limitacions. Sorgeix el qüestionament ètic.

5. Consideracions antropològiques II: l'home en camí

5.1. L'*homo viator* medieval en G. Marcel i J. Gevaert

El concepte *homo viator* és encunyat per G. Marcel (1944) que l'utilitza com a títol de la seva obra. Aquesta concepció es manllevada per Marcel dels filòsofs medievals per referir-se a una modalitat d'existència com a existència en camí. Es desenvolupa en l'antropologia filosòfica de J. Gevaert (1997). Es relaciona directament amb el sistema obert de l'home en relació a la possibilitat de superar-se i anar més enllà dels seus límits i fronteres. En general implica un punt de partida en el qual l'home es reconeix com a petit i la visió d'una fita a la qual l'home pretén arribar per a completar-se i actualitzar les potencialitats que li han estat conferides. Per això, requereix tot un seguit de medis: esforç, vèncer el dolor i la por, controlar la ment, entrenament... Aquest mode d'existència relaciona l'home religiós i l'home esportiu i és clau pel desenvolupament d'aquest treball.

5.2. En la Filosofia del Límit d'E. Trías

Per enriquir la concepció del límit, que lligarem amb el Sagrat, ens centrarem en la Filosofia del Límit d'Eugenio Trías. Aquest autor pren com a font per explicar la seva concepció del límit els romans.

Los romanos llamaban “limitanei” a los habitantes del “limes”. Constituían el sector fronterizo del ejército que acampaba en el limes del territorio imperial, afincado en dicho espacio y dedicándose a la vez a defenderlo con las armas y a cultivarlo (...) Más allá de esa circunscripción se hallaba la eterna amenaza de los extranjeros o extraños, o bárbaros (Trías, 1991:15).

Aquesta metàfora del *limes* permet lligar una realitat històrica com la que aquí es defineix amb la investigació filosòfica d'Eugenio Trías. En aquesta primera cita podem apuntalar un primer moviment: la distinció entre un dintre i un fora. “Límit que per la seva pròpia naturalesa defineix un dintre i un fora: això que en aquest escrit anomeno *envoltament i allò estranger*” (1985b:45).

Així, per tant, aquesta realitat del *limes* suposa la presa de consciència de que hi ha un altre món més enllà del *limes*. Per tant, no tot s'acaba en el nostre entorn immediat sinó que hi ha coses diferents, coses més enllà de la frontera. Aquesta realitat interpel·larà l'home com veurem en el segon moviment. Però quines característiques té aquest *limes*? En un primer moment podem dir que és habitable tal i com s'entén en la primera cita i de forma més explícita un poc més endavant.

El "limes" es aquí, pensado como un espacio en el cual es posible habitar (en el doble sentido de inhabitare y de colere). Habitar significa cultivar un territorio, algo más radical que la simple ocupación de un espacio abstracto. Significa convertir un espacio en tierra de cultivo y culto (colere), hasta constituirla en colonia. Como territorio cultivado comparece a modo de sede de un culto, de un modo de religión (religación, re-elección) (1991:20).

L'home és l'ésser que habita el *limes*, és a dir el territori fronterer entre els dos mons. Per tant, no és ni plenament animal (natural) ni plenament déu (sobrenatural). L'home viu (habita) i es realitza (cultiva) en aquest espai, intersecció entre els dos mons. Llavors, trobem la novetat de Trías en la concepció de l'home com a límit ja que l'home al viure i realitzar-se en el límit constitueix el límit i és ell mateix límit. Per tant, l'home (els *limitanei*) crea l'espai del límit, sense ell seria un espai buit de significat humà. Així, Trías (1991) exposa que *limitanei* i *limes* es confonen en una sola realitat. "La novedad de esta reflexión estriba en pensar ese ser como limes, como límite y frontera. Dar al limes este estatuto ontológico es, hasta donde llega mi información, algo que hasta ahora ningún discurso filosófico ha acometido" (1991:18).

L'home com a límit es troba en la zona del mig entenent que és aquesta una posició privilegiada ja que fa d'intersecció, de còpula i disjunció en paraules de Trías. Per tant, participa dels dos mons i això li permet realitzar diverses operacions entre els dos mons com veurem en el segon moviment.

S'ha comentat que el primer moviment permet la presa de consciència de l'home com a límit entre els dos mons. El límit participa o es troba en relació amb els dos mons. Per tant, aquesta relació fa que hi hagi alguna forma d'accés i aquest accés

només pot ser a través de l'home, és a dir, del límit. L'accés, com indica Trías (1985b), és la forma com aquesta presa de consciència (primer moviment) interpel·la l'home: segon moviment. "El límit és la línia o frontera que permet l'accés mutu entre aquests *dos mons*, i que també sanciona la seva irremeiable distància" (p.45).

De moment, l'accés és sols una possibilitat. És a dir, l'home com a límit ha pres consciència d'un dins i un fora i reconeix que hi ha la possibilitat d'accedir a aquest fora, a aquest estrany, a aquest desconegut. En definitiva, a aquest més enllà. Llavors, l'home es sent entre dos mons i no té per única referència l'intramundà. Aquesta realitat és magníficament descrita per Trías (1985b) a través de l'emoció del vertigen causat per la doble inclinació cap a fora i cap a dins.

El vertigen es produeix de manera espontània quan s'habita la línia que és límit del món. És la "resposta natural" a la posició que el "subjecte" adquireix un cop habita el límit. Contempla alhora allò del qual sembla acomiadar-se -la llar- i allò al qual és atret (l'abisme). Vol alhora mantenir-se dempeus *dins el món* i posar el peu en el *sense-món* (o accedir a l'altre món) (...) El vertigen resulta de la doble inclinació cap a fora (atracció de l'abisme) i cap a dins (tendència a la conservació) (p.45-6).

En aquest punt es posen de manifest dues modalitats d'existència que en llenguatge col·loquial podem denominar de corral o de camí. Aquesta doble inclinació provoca el debat del ser i del sentit. L'existència de corral vindria marcada per l'orientació a romandre en allò conegut que Trías ha vingut a denominar, la llar. Els seus caràcters són la comoditat, l'escalfor, la seguretat, la coneixença.... El camí ve marcat per l'atracció cap a la transcendència. És aquesta existència en camí que Marcel i Gevaert denominen *homo viator*. Entenem que l'*homo esportivus* és un tipus d'*homo viator* degut al seu desig de transcendència: d'anar més enllà de les seves possibilitats actuals. Quan l'home es posa en camí no sap amb que es trobarà però ben segur que hi haurà dificultats, dubtes, patiments i que es trobarà amb el desconegut. Però és en el camí on hi ha la possibilitat d'esdevenir més gran, de transcendir-se.

Podem veure en la Filosofia del Límit de Trías aquests dos moviments. El primer és la presa de consciència del límit que distingeix un dintre i un fora. Un segon

moviment es correspon amb la determinació del límit com a accés al fora (a l'altre món) que provoca vertigen per la doble inclinació a l'immanent i al transcendent. És en aquest segon moviment on es barregen les qüestions del ser i del sentit. Però ens falta un tercer moviment, l'execució activa d'aquesta atracció cap al fora que caracteritza l'*homo viator* i, com a part d'ell, l'*homo esportivus*. Trías (1985b) exposa el següent: "Aquesta temptativa o "temptació" cap a allò que transcendeix dóna al vertigen una direcció activa i resolutive (desig, anhel) que, tanmateix, es troba neutralitzada pel *conatus* (tendència a preservar l'ésser)" (p.46).

Els tres moviments descrits tenen un paral·lelisme amb els tres moviments del model de processament de la informació de Welford aplicat a l'activitat física per Marteniuk. El primer moviment de presa de consciència d'un dintre i un fora podria assimilar-se a la percepció. El segon moviment en el que es troba la doble inclinació cap a dintre i cap a fora, a la decisió. Si la decisió es posar-se en camí, transcendir-se s'ha d'executar en un tercer moviment. Una forma d'expressar aquesta direcció activa o execució és l'Imperatiu Pindàric que Trías desenvolupa en la seva obra *Los límites del mundo* (1985a).

DINAMISME DE LA FILOSOFIA DEL LÍMIT		
Primer moviment	Presa de consciència del límit	Dintre-límit-fora
Segon moviment	El límit com a accés	Vertigen per la doble inclinació Es debat el ser i el sentit
Tercer moviment	Direcció activa	Imperatiu Pindàric

Taula 14. Tres moviments en la Filosofia del Límit d'Eugenio Trías

L'Imperatiu Pindàric és "*Arriba a ser allò que ets*". Trías ho planteja com a una ordre de l'altre món que posa l'home en camí. A partir d'aquesta ordre assalten els interrogants a l'home. Trías expressa aquesta situació amb l'escenificació que l'home que habita en el pla ha sentit l'ordre des d'un castell que està al cim d'una muntanya.

Llavors, l'home que no l'ha sentida del tot bé i no sap res més es posa en camí obtenint pistes per l'itinerari a través d'emissaris i funcionaris. Sentir aquesta ordre és una experiència metafísica, perquè el castell és més enllà del món físic. Té, per tant, unes implicacions ètiques al demanar-se com ha de seguir el seu deure.

La novela formativa ética consiste en el dificultoso ascenso que me permite acceder al lugar en el cual realizo mi medida singular: allí donde puedo cumplir mi vocación, mi deber, destino. Pero no hay comunicación última con el castillo, si bien siempre se le vislumbra erguido como presencia espectral, vestigio visible del otro mundo. En este vestigio espectral se basa nuestra experiencia de lo que trasciende (experiencia metafísica) (1985a:66).

En aquesta cita podem observar que es parla d'un lloc de realització. Aquest lloc de realització és en el límit. Per tant, no es troba en la comoditat de la llar o en l'existència de corral que és pròpia dels animals ni tampoc entre els déus. El lloc de realització de l'home no és dins ni fora sinó en el límit, en constant camí. En aquest límit l'home pot realitzar-se, per tant, és necessari que conegui el seu límit, la seva mesura singular. L'oracle de Delfos ho expressava dient: "Coneix-te a tu mateix" com expressa Trías (1985a): "*El aforismo dèlfico daba concreción a esa frase, al pedir al fronterizo que se conociera a sí mismo, es decir, su límite, su medida, ese límite y medida que él es como condición de su destino de ser libre*" (p.63).

En la taula següent es remarca el significat de l'Imperatiu Pindàric i de l'Aforisme Dèlfic en relació a l'home en camí: *homo viator*.

Imperatiu Pindàric	L'home en camí ha d'arribar a desenvolupar i projectar les seves possibilitats. Té el deure d'arribar a ser allò que radicalment és
Aforisme Dèlfic	L'home en camí s'ha de conèixer a ell mateix. Ha de conèixer els seu límit

Taula 15. Imperatiu Pindàric i Aforisme Dèlfic

El primer moviment que hem destacat en la Filosofia del Límit d'E. Trías és la presa de consciència d'un dintre i un fora. Tal i com s'ha dit, *l'homo viator* és el que

s'orienta cap al fora i es posa en camí. *L'homo esportivus*, com a concreció d'aquest *homo viator* és el que inicia el camí o projecte cap al límit, cap a la seva realització, cap a ser allò que realment és o actualització de les seves potencialitats. Aquest home que es posa en camí reflecteix l'accés a un fora en el segon i tercer moviment que hem destacat en Trías. Per tant, fins a aquest moment tenim un *homo esportivus* entès com a límit que pren consciència d'un més enllà i s'hi dirigeix activament: *homo viator*.

5.3. En la Fenomenologia i Història de les religions de M. Eliade

La presa de consciència de la transcendència (primer moviment) és el que caracteritza l'home religiós. Com indica Eliade (1998): “*El homo religiosus cree siempre que existe una realidad absoluta, lo sagrado, que trasciende este mundo, pero que se manifiesta en él y, por eso mismo, lo santifica y lo hace real*” (p.147).

El Sagrat com a essència del fenomen religiós és allò que cerca l'home religiós. Per tant, l'home religiós es posa en camí a la recerca del sagrat i esdevé *homo viator* tal i com l'home esportiu. Quina relació té l'home esportiu amb l'home religiós com a homes en camí? Quina llum pot donar l'home religiós a la comprensió de l'home esportiu? L'esport primitiu tal i com es concebia en la Grècia olímpica responia a un comportament religiós. Per oposar-se a aquest esport primitiu o sagrat, en l'actualitat es parla d'un esport modern o profà per a distingir-lo de l'anterior com si fossin dues realitats diferents. La secularització es converteix en uns dels trets fonamentals per a definir aquest esport modern com s'ha exposat en el capítol 2.2.2.

Tal i com planteja Mircea Eliade (1998), autor central en aquest punt de l'estudi, la realitat sagrada impregnava profundament la vida de l'home arcaic. En els darrers temps s'ha anat produint una dessacralització de la vida amb diferents moviments antropocèntrics entre els quals destaquem el positivisme. “*En fin, oponiendo lo “sagrado” a lo “profano”, hemos querido subrayar sobre todo el empobrecimiento que ha traído consigo la secularización de un comportamiento religioso*” (p.11). Malgrat això, resten en l'home actual petjades del sagrat. Quines són aquestes petjades? Quines empremtes del sagrat té l'home esportiu? “*El hombre profano, lo quiera o no, conserva aún huellas del comportamiento del hombre religioso, pero expurgadas de sus significados religiosos*”(1998:149).

El primer moviment, apuntat en la Filosofia del Límit de Trías, de presa de consciència de la transcendència, és prou evident ja que per l'home religiós hi ha un fora claríssim habitat per una realitat absoluta, el Sagrat. El Simbolisme del Cel permet a Eliade (1998) exposar clarament aquesta presa de consciència de l'home religiós.

El cielo se revela como infinito, como trascendente. Es por excelencia el ganz andere en comparación con esta nada que representan el hombre y su entorno. La transcendencia se revela por la simple toma de conciencia de la altura infinita (p.88).

Es percep en aquest primer moviment la distinció dintre-fora. L'home imperfecte, inacabat, petit i temporal és a dintre. Fora hi ha un realitat perfecta, acabada, omnipotent i eterna. Així es dibuixa l'ordre del cosmos: l'home es coneix a si mateix com a petit davant la grandesa del Sagrat que es percep en la simple contemplació de la magnitud de la volta del cel. Aquesta ordenació fa, d'una banda, que l'home es coneixi a si mateix com a petit i inacabat i de l'altra banda que desitgi aproximar-se al model absolut, al referent. Aquest referent trobarà acomodació en l'heroi i en el mite, que conformaran el que són les realitats pseudodivines que facilitaràn l'orientació i aproximació al sagrat. No distingirem aquí si el fora és el buit, una realitat divina totalment altra, un heroi, un jo potencial o perfeccionat. Sinó principalment la presa de consciència d'una altura infinita o un altre món que fa que l'home es descobreixi petit. Aquest descobriment és essencial per a posar-me en camí. Si no em descobreixo imperfecte, per què perfeccionar-me? Per què posar-me en camí? La tècnica ascètica és aquesta tècnica que permet descobrir-nos petits i imperfectes per, a partir d'aquí posar-nos en camí. La moral del pecat ha estat fortament criticada en la modernitat, especialment per Nietzsche, entesa com a moral de culpa que enfonsa l'home. Però s'ha d'entendre com un punt de partida per a conèixer les nostres errades morals, atlètiques... Només detectant o coneixent aquestes errades podem posar-nos en camí per tal d'esdevenir persones més virtuoses. Eliade (2004) ho exposa en la següent cita.

El gesto inaugural de la técnica ascética es este empobrecimiento del ser humano: la reducción del hombre a lo que le es propio, a lo que no supera la condición humana; a la inanidad, al gusano, al polvo.

Solamente después de haber macerado al hombre, poniéndolo delante de la insignificancia de su condición, la ascesis cristiana (como la asiática por otra parte) le podrá enseñar el camino de la redención: la realización del hombre a través de su deshumanización (p.33).

En la pel·lícula *El indomable Will Hunting* podem veure un exemple extraesportiu de l'aplicació d'aquesta tècnica. Will Hunting, representat per l'actor Matt Dammon, és un jove amb una capacitat intel·lectual impressionant però que està tancat en ell mateix. És orgullós i no aporta res a la comunitat. Fa una existència de corral quan podria tenir un camí brillant. El seu psicòleg, representat per Robin Williams, intenta que Will trobi el seu camí però ell està tancat en si mateix. Així, que després de diverses exploracions el psicòleg usa la tècnica ascètica i anorrea Will dient-li que ha llegit molt però no ha fet experiència de la vida. Així haurà llegit molt sobre un riu però si no ha sentit la frescor de les seves aigües, no n'ha tastat el seu gust, no ha trepitjat el fons llefiscós..., no sap res d'aquell riu. Així, a partir de la revelació i assumptió d'aquesta insignificança és quan Will Hunting es posa en camí i pot començar a créixer.

Per accedir al fora calen vies per superar la condició humana que Eliade (2004) expressa en diferents categories com la de l'asceta que acabem de desenvolupar. També destaca la categoria del geni o del sant que escapen de la condició humana però no d'una forma completa ja que conviu en ells la paradoxa de la mediocritat i allò excepcional. "*La misma fórmula paradójica compendia la cuasi totalidad de los actos religiosos: lo trascendente coincide con lo inmanente, el absoluto, con lo relativo, esse, con non esse*" (p.18). Podem entendre el geni i el sant com a subcategories del concepte *heroi* que tenen la potència d'anar més enllà de la condició humana i relacionar-se amb el territori dels déus. Són en certa manera els mediadors, els que obren nous camins als humans i superen les seves limitacions. Així, va desenvolupant Eliade (2004) en el capítol "*Consejos para el que va a la guerra*" diferents aspectes que ha d'acomplir per tal de superar la condició humana com ara la castedat que té una força màgica perquè la seva supressió, ja sigui definitiva o temporal, suposa l'anul·lació de la condició humana i la superació de l'estat profà. Així, el control de l'instint sexual fa que es supprimeixi la condició humana i es pugui entrar en una nova dimensió. També, Eliade seguint els ensenyaments del *Baghavad Gita*, considera que

la renúncia als fruits de l'acció és quelcom fonamental també per a superar la condició humana. És aquest un ensenyament fonamental del poema hindú que ha traduït al català Joan Mascaró i Fornés. “I arriba a les altures del Ioga quan renuncia als seus desitjos terrenals: quan no està lligat per l'acció dels seus sentits i quan no està fermat per les seves accions terrenals” (BG, 6.4). La renúncia als fruits de l'acció fa que es concentri en l'acció i no en els seus resultats. Es torna apàtic, indiferent i no odia a ningú, ni als adversaris. El guerrer autèntic que viu una autèntica transformació moral està per damunt la condició humana com el sant o el geni i, d'aquesta manera esdevenen herois o exemples per accedir al Fora com mostra Eliade (2004): “*Que sus ideas o sus hazañas también pertenecen a otros, que existen la adhesiones*” (p.146).

Aquestes gestes necessiten de situacions en les que es puguin demostrar o verificar ja sigui una obra escrita, una discussió en l'àgora, un camp de batalla o una pista esportiva. Aquests són espais per detectar l'excepcionalitat com exposa Eliade (2004): “*Siempre han existido subterfugios para equiparar su excepcional presencia con la eterna mediocridad*” (p.146).

El caire que Eliade dona al sacrifici basat en Eugeni d'Ors és fonamental per a viure intensament i poder aprofitar els moments de plenitud, aquests que permeten l'heroi guaitar al terreny dels déus. Aquesta concepció del sacrifici amb significació religiosa implica fer-lo conscient tal i com d'Ors assenyala cremant un paper escrit. D'aquesta manera, com indica Eliade (1998) es pren consciència de la gran quantitat de sacrificis que s'han lliurat a la vacuïtat quan moments d'inspiració no troben l'escriptor amb la ploma i el paper (p.12).

Eliade també parla dels morts en vida que segons el rictus hindú del *sampradâna* fa que persones vives assoleixin la perfecció i superin la condició humana i desapareixin els seus llaços físics amb la terra. Aquesta mort en vida la podem trobar en moments d'èxtasi en els quals es viuen experiències que fan semblar que el món s'aturi. La persona que viu l'èxtasi fa una aturada total en el seu camí, tot i que després podria continuar-lo. En l'esport es troben moments en els quals s'assoleixen determinats èxits esportius que són similars a l'èxit i es celebren sovint llançant-se al terra aclucant els ulls i representant la posició del mort en vida.

Així com el Simbolisme del Cel, amb la seva altura infinita, acompanya aquest primer moviment de presa de consciència del fora, diversos simbolismes acompanyen el segon moviment de l'accés a aquest fora. Una primera qüestió a atendre és per on s'accedeix. Centrant-nos en la presa de consciència de l'ordenació del cosmos amb un dintre i un fora i amb el Simbolisme del Cel que situa el fora dalt, l'obertura de l'home i del món ha de ser cap a dalt com indica. *“Tal como si los dioses hubieran creado el Mundo de tal guisa que no pudiera dejar de reflejar su existencia; pues ningún mundo es posible sin la verticalidad, y esta dimensión, por sí sola, evoca la trascendencia”* (1998:96). Llavors, els espais elevats, com les muntanyes són espais privilegiats per tenir una relació amb el Sagrat. Són llocs sants per la seva major proximitat al Sagrat. Així, com la gent vulgar i profana habita el pla la gent que vol aproximar-se al Sagrat emprèn el camí dels cims, on la condició humana assoleix llur plenitud. Aquest aspecte té una especial rellevància per a l'home esportiu en la pràctica de l'alpinisme.

Si atenem a l'espai per on s'accedeix al Sagrat hem de fer algunes consideracions sobre l'espai sagrat. Aquest es caracteritza per la manca d'homogeneïtat ja que la presència d'espais especials o sagrats fa que no tot l'espai sigui igual. Així es supera el caos o desordre de l'espai profà i l'espai s'organitza a partir d'aquests espais especials. Així es produeix la cosmització (ordenació) i consagració de l'espai caòtic. En el cas d'un barri humanitzat la vida de la comunitat gira entorn a espais especials com la parròquia. En un procés de secularització pot esdevenir la plaça o el bar i fins i tot pot deixar de tenir una organització i esdevenir caòtic com algunes zones residencials que només responen a fileres de cases sense centres de servei o vida comunitària. Quan un barri perd els seus espais especials o sagrats perd la seva vida i esdevé una regió dormitori: dormida o morta. De la mateixa manera, un esport com ara el futbol, requereix d'una organització dels espais especials per tal de poder desenvolupar l'activitat. Sense una zona especial com és la porteria el futbol deixa de ser el que és. L'espai sagrat es considera el centre del món i al seu voltant s'estén el món. Aquest centre del món és un espai obert des del qual l'home es pot comunicar amb el Sagrat (amb el fora). És a dir, la via d'accés del dintre el fora es dóna a través d'aquest centre del món. Per tant, l'home necessita d'un ordre existencial ho fa a partir d'un centre. Aquest centre afecta tant el cos com la llar i el món sencer, ja que en ells troba equivalències. Són els tres espais privilegiats: el cos, la casa i el cosmos i entre ells Eliade (1998) hi troba una relació.

El hombre ansía situarse en un “centro”, allí donde exista la posibilidad de entrar en comunicación con los dioses. Su habitación es un macrocosmos; su cuerpo, por lo demás, también lo es. La homologación casa-cuerpo-cosmos se impuso bastante pronto (...) Pero importa subrayar un hecho: cada una de estas imágenes equivalentes -cosmos, casa, cuerpo humano- presenta o es susceptible de recibir una “abertura” superior que haga posible el tránsito al otro mundo (p.126-127).

La relació principal és l'obertura superior que permet comunicar amb el fora, amb el transcendent. Aquest fora, a partir del Simbolisme del Cel, es troba a dalt i, per això, l'obertura és superior. Aquesta referència a les altures fa que l'experiència mística, d'unió amb el Sagrat, es doni en les altures com indica Eliade (1998). “*La experiencia mística fundamental, es decir, la superación de la condición humana, se expresa por una doble imagen: la ruptura del techo y el vuelo por los aires*” (p.128). Aquestes situacions de llibertat i misticisme ens porten al lloc de realització que és viscut com a temps, espai, activitat... on la persona es desenvolupa plenament.

En la mayoría de las religiones arcaicas, el “vuelo” significa el acceso a un modo de ser sobrehumano (Dios, mago, “espíritu); en último término, la libertad de moverse a placer; por tanto, una apropiación de la condición de “espíritu” (p.128).

La imagen del estallido del techo significa que se ha abolido toda “situación”, que se ha escogido no la instalación en el mundo, sino la libertad absoluta que, para el pensamiento indio implica la aniquilación de todo el mundo condicionado (p.130).

En aquests punts podríem trobar les persones que practicant el seu esport, en un descens en bicicleta o escalant una muntanya es senten veritablement lliures, com si fossin ocells. Així com hi ha persones que comuniquen amb el sagrat a través de l'art i la seva realització com a artistes, per què no pensar que per altres l'obertura al Sagrat es dona en l'esport?

Per concloure el tema de per on s'accedeix, cal afegir el concepte d'autoctonia que hi ha persones que el tenen més destacat i altres que no tant. Aquest concepte implica el lloc de realització ja que hi ha persones que es desenvolupen molt millor en l'espai que els hi és propi i es senten lligats a la terra mare. La terra és habitada per persones que intensifiquen aquests lligams. Podríem dir que hi ha persones que tenen un cordó umbilical més actiu i que lligats a la seva terra mare capten més energies positives que en un altre indret. Parlar de *terra mare* és donar un valor sagrat a la terra i així, aquesta vivència esdevé una experiència religiosa. A més, l'autoctonia ubica el centre del món, lloc en el qual es troba aquesta obertura per comunicar amb el Sagrat. D'aquesta manera aquest símil del cordó umbilical que aquí s'ha utilitzat, esdevé una obertura cap al Sagrat. Però en aquest cas seria una obertura que arrela, llavors, la divinitat tel·lúrica tindria una obertura inferior enlloc de la superior de les divinitats celestials. L'autoctonia es explicada per Eliade (1998) en la següent cita. “*En la experiencia religiosa de la autoctonía: los hombres se sienten “gentes del lugar”, y es éste un sentimiento de estructura cósmica que sobrepasa con mucho el de la solidaridad familiar y ancestral*” (p.104).

En la primera qüestió que planteja aquest segon moviment (l'accés al fora), per on s'accedeix, ha quedat palès que l'home organitza els seus espais principals (el cos, la casa i el cosmos) i els dota d'una obertura superior que permet accedir al transcendent. Però aquest camí al transcendent no és un camí fàcil. L'*homo viator* assumeix riscos i incomoditats per transcendir la seva existència de corral. Aquesta realitat es manifesta amb les imatges de passatges perillosos o, almenys, difícils i incòmodes representats amb *la porta estreta* i del pont. “Entreu per la porta estreta. La porta que condueix a la perdició és ampla, i el camí, espaiós: per això molts hi entren. Però la porta de la vida és petita, i el camí, estret: per això pocs hi troben” (Mateu 7, 13-14).

Fins ara hem donat resposta a per on s'accedeix. És el moment d'enfrontar la qüestió de com s'accedeix. Aquesta concepció és il·lustrada per Eliade (1998) mitjançant el Simbolisme Aquàtic. Aquest fa referència a una transformació necessària de l'home per tal d'accedir al Sagrat. Lligant-ho amb el desenvolupat fins ara, podem dir que l'home donada la seva petitesa i precarietat necessitat adoptar una nova forma o transformar-se per tal de superar la seva condició humana imperfecte i inacabada.

Podem dir també que per poder passar per la porta estreta també ha de transformar-se, sinó arrossega massa imperfeccions que li ho impedeixen. Per això, com s'ha dit, l'home ha de *trans-formar-se* per tal d'accedir al Sagrat.

Este hecho nos parece muy significativo para la comprensión del hombre religioso: nos pone de relieve que el hombre de las sociedades primitivas no se considera “acabado”, tal como se encuentra “dado” en el nivel natural de la existencia: para llegar a ser hombre propiamente dicho debe morir a esta vida primera (natural) y renacer a una vida superior, que es a la vez religiosa y cultural (Eliade, 1998:136).

Tal i com explica el Gènesi, l'aigua existia abans de la terra. Per tant, l'aigua simbolitza el caos inicial previ a la cosmització i també previ a la vida humana. D'aquesta manera, l'aigua representa el retorn a l'origen i també la mort. Però no només això, ja que l'aigua és el fonament sobre el que Déu va fundar el món i va donar la vida a tota la creació, inclosa la vida dels homes. Per tant, el Símbol Aquàtic no només fa referència al retorn a la pre-vida dels orígens sinó també a la regeneració o situació fundant d'una nova vida com exposa Eliade (1998).

Por ello, el simbolismo de las aguas implica tanto la muerte como el renacer. El contacto con el agua implica siempre una regeneración: no sólo porque la disolución va seguida de un “nuevo nacimiento”, sino también porque la inmersión fertiliza y multiplica el potencial de vida (p.97).

A través del Símbol de l'Aigua es fa referència al néixer de nou de l'Evangeli de Joan. El baptisme per immersió és un ritus d'iniciació que exemplifica perfectament aquest simbolisme arcaic ja que la immersió simbolitza la mort de la vella vida i de les imperfeccions i l'emersió expressa el naixement a una nova vida més perfeccionada. “*El agua “mata” por excelencia: disuelve, borra toda forma*” (1967:116).

A partir d'aquest simbolisme podem entendre que s'han de matar les imperfeccions per tal d'esdevenir més perfecte als ulls de Déu. El mateix simbolisme

de l'aigua es dóna també en la denominada *humi positio* o acció de depositar el nen/a en el terra.

L'aproximació al Sagrat de l'home en camí es viu com una sèrie de ritus d'iniciació en el qual va superant etapes o fases com indica Eliade (1998). “*En una palabra: puede decirse que la existencia humana llega a la plenitud por una serie de ritos de tránsito, de iniciaciones sucesivas*” (p.132).

Pero la iniciación está tan estrechamente ligada al modo de ser de la existencia humana, que un número considerable de gestos y acciones del hombre moderno repiten aún escenarios iniciatorios. Más de una vez la “lucha con la vida”, las “pruebas” y las “dificultades”, que obstaculizan una vocación o una carrera, reiteran en cierto modo las pruebas iniciatorias: con los “golpes” que recibe con el “sufrimiento”, con las “torturas” morales, o incluso físicas, que padece, el joven “se prueba” a sí mismo, conoce sus posibilidades, se hace consciente de sus fuerzas y termina haciéndose a sí mismo, espiritualmente adulto y creador (se trata, bien entendido, de la espiritualidad tal como se concibe en el mundo moderno) (p.175).

Amb aquesta cita es veuen les proves iniciatòries com a formes d'accés a un ser superior o *trans-formacions*. Es situen diversos escenaris iniciatoris que es troben molt relacionats amb les accions esportives de l'home modern. Aquests són:

- Lluita amb la vida
- Proves
- Dificultats
- Sofriments
- Tortures que ens duen al cos concentracionari.
- Provar-se
- Conèixer llurs possibilitats

CATEGORIES DEL SAGRAT EN M. ELIADE			
Primer moviment: Presa de consciència de l'immanent i el transcendent		Segon moviment: accés al transcendent	
Immanent: home petit	Transcendent: sagrat o referent	Per on s'accedeix?	Com s'accedeix?
1.-Tècnica ascètica o detecció d'errors	2.-Models, referències, més enllà.	3.- Organització espais: espais sagrats 4.- Obertura superior: Verticalitat 5.- Ruptura sòtil/vol: llibertat, plaer, lloc de realització 6.- Terra mare: autoctonia 7.- Porta estreta: riscos, dificultats, incomoditats, abandonaments...	8.- Simbolisme aquàtic/baptisme: néixer de nou, <i>transformar-se</i> 9.- Escenaris iniciatoris: a)Lluita amb la vida b)Proves c)Dificultats d)Sofriments e)Tortures f)Provar-se g)Conèixer llurs possibilitats

Taula 16. Aportacions de M. Eliade a l'esquema del Sagrat

5.4. En els Llibres Sagrats: *Nou Testament, Baghavad Gita i Dhammapada*

El Nou Testament i, especialment, les cartes de Pau exposen diferents aspectes de l'home en camí. L'exigència a seguir endavant i no instal·lar-se en cap horitzó es fa palesa en la següent cita. “Germans, volem fer-vos una exhortació i un prec en Jesús, el Senyor. Vosaltres vàreu rebre el nostre ensenyament sobre la manera de comportar-vos i d'agradar a Déu; ja ho feis, però us deman que avanceu encara més” (1^aTessalonicencs 4,1). Aquesta petició a la comunitat de Tessalònica es repeteix més endavant: “vos pregam només, germans, que avanceu encara més” (1^aTessalonicencs 4,10).

S'ha considerat, seguint Eliade, que el punt de partida del camí és la consideració de la pròpia petitesa i la humilitat. D'aquesta manera tant el llibre sagrat del budisme com la carta de Pau als hebreus recullen aquesta concepció. “Estima l'home que et diu els teus defectes com si et digués on es troba un tresor amagat, el savi que et mostra els perills de la vida. Segueix aquest home: el qui el segueix veurà el bé i no el mal” (*Dhammapada* 76). “La correcció, de moment, no sembla que porti alegria, sinó tristesa, però més tard els qui han passat per aquest entrenament en cullen en pau el fruit d'una vida honrada” (Hebreus 12,11).

Tanmateix el valor de la humilitat és central en l'ensenyament del Nou Testament seguint l'esperit de les Benaurances. En aquesta línia trobem moltes referències com ara: “I vosaltres, joves, sotmeteu-vos als preveres. Revestiu-vos tots de sentiments d'humilitat els uns pels altres, perquè Déu s'enfronta amb els orgullosos, però als humils, els concedeix el seu favor” (1^a Pere 5,5). La humilitat que fa que l'home es reconegui petit davant la grandesa representada en el Simbolisme del Cel és el substrat de la pregària. Aquest concepte reflexa la consideració de l'estatus precari de l'home. Així les cartes de Pau exhorten la pregària. “Quan passeu penes, pregau: quan estigueu contents, cantau a Déu” (Jaume 5,13).

En l'Evangeli trobem sovint la referència a les pregàries. De fet, abans de la gran prova de la Passió, Jesús cerca el silenci de la pregària en l'Hort de Getsemaní (Mt 26, 38-39). Jesús també puja a la muntanya a pregar després del miracle dels pans i els peixos i al Tabor en la transfiguració. La pregària és una acció que requereix fe en quelcom a qui pregar. Tenir fe en Déu és la clau de volta del cristianisme junt amb les bones obres (Joan 5,29). Però de tota manera: “Què hem de fer per complir allò que Déu vol? Jesús els respon : Allò que Déu vol és que cregueu en aquell que ell ha enviat” (Joan 6, 28-29). El poder de la fe és immens: “Només que tinguéssiu una mica de fe com un gra de mostassa, si dèieu a aquesta muntanya que se'n vagi d'aquí, se n'aniria. Res vos seria impossible” (Mateu 17, 20-21).

En quant a la sort, el *Gita* escriu sobre la indiferència davant el resultat de la sort tant si és favorable com si és desfavorable. D'aquesta manera posa el centre en l'acció de l'home que ha de ser pura. El resultat és indiferent i la participació de factors externs també.

Allà on trobem la major contribució dels textos sagrats és en el mode d'enfrontar-se dignament als obstacles del camí. “Aixeca't tu mateix del teu jo més baix, talment un elefant surt del pantà fangós” (*Dhammapada*, 327). L'home en camí rep, en els textos sagrats, molta informació per tal de no defallir en la lluita. La religió cristiana està impregnada de la porta estreta (Mt 7,13-14; Lc 13,24), de la prova que havien de viure els primers cristians en moments de persecució i que aquesta prova seria llarga i penosa. El Simbolisme de la Porta Estreta s'ha desenvolupat en la Fenomenologia de M. Eliade. Per això, per superar-se cal mantenir-se ferm, mantenir les energies en el temps per no enfonsar-se abans del final de la prova. El *Baghavat Gita*, llibre sagrat de l'hinduisme, exposa el valor de l'esforç. “Sigues lliure d'esperances inútils i de pensaments egoistes, i amb pau interior, esforça't en la lluita” (3.30). Una ment inconstant faria que l'home abandonés el camí. El *Dhammapada* avisa dels perills de la ment inconstant. “La ment és inconstant i inquieta, difícil de guardar i de contenir: que l'home savi adreci la seva ment com el constructor de fletxes fa rectes les seves fletxes” (33). És una constant d'aquest text el fet de mantenir la ment ben dirigida que és la qualitat principal de l'home savi que no s'ha de deixar endur per les passions que podrien posar en perill el deure de seguir caminant. “Aquells qui construeixen canals per l'aigua dominen les aigües; els constructors de fletxes fan les fletxes rectes; els fusters dominen la fusta; i els savis dominen les seves pròpies ments” (80).

Per tal de dominar la inestabilitat de la ment s'exigeix perseverança i constància, dosificar i administrar les energies en el temps, determinació, enfront dels dubtes, en la direcció de les nostres energies, control de les emocions i centrar-se en l'acció. Aquesta demanda la trobem de forma preclara en l'Evangeli de Joan 15 on explica que Jesús és el cep vertader i per donar bons fruits la sarment (el cristià) ha d'estar unida al cep. Demana al seguidor de Crist que es quedi en ell i es mantingui en el seu amor (Jn 15,7-10). Així, com l'Evangeli de Joan també l'Evangeli de Lluc fa referència a perseverar en la prova (Lc 22,28) i Mateu a sofrir amb constància (Mt 10,22). En les cartes apostòliques es troben continues exhortacions a les comunitats per tal que es mantinguin fermes en la fe. En les cartes de Jaume i Pau es fa palès el fet de ser constant en les proves ja que expressa la vivència de persecució que patien les primeres comunitats cristianes i les encoratgen a no defallir. El Nou Testament entén

la constància i la perseverança com a les capacitats principals que s'han de dur a terme en la prova degut al gran nombre de cites en que apareixen. A tall d'exemple:

- Perseverar en la prova (Lluc 22,28)
- Mantenir-se en l'amor (Joan 15,7-10)
- Els qui sofriran amb constància al final es salvaran (Mateu, 10, 22)
- Feliç l'home que sofreix amb constància les proves (Jaume 1,12)
- Mantenir-se ferm enmig dels sofriments (Jaume 5,11)
- Ets pacient i constant i no has defallit quan sofries (Apocalipsi 2, 3)
- Has guardat amb constància la meua paraula (Apocalipsi 3,10)
- Ser constants en les proves (2^a Timoteu 2,12)
- Les proves ens fan constants en el sofriment, la constància obté l'aprovació de Déu (Romans 5, 3-4)
- Superant la prova vos confirmeu en la constància i la constància ha de dur les obres a bon terme (Jaume 1,2-4)
- Suporta amb mi els sofriments com un bon soldat de Jesucrist. Igualment l'atleta ha de complir totes les regles del joc per obtenir el premi (2^a Timoteu 2, 3-5)

També el *Baghavat Gita* expressa la importància de mantenir-se ferm en la línia de batalla (1.11). Per mantenir-se ferm cal treballar amb determinació amb un sol pensament i no deixar-se endur per múltiples pensaments (2.41) Això requereix una ment ben dirigida, autocontrol i centrament.

El *Dhammapada*, fa referència a l'home savi com a home constant. "Ell és calm com la terra impassible; constant com la columna ferma; pur com el llac cristal·lí" (95).

El *Dhammapada*, llibre sagrat budista, avisa del perill que suposa la inconstància de la ment. D'altra banda, una ment ben dirigida es troba en la sendera de la saviesa i és una constant en aquest llibre sagrat (80, 88, 39, 94). La importància de controlar la ira es troba en el *Dhammapada* ja que li dedica el capítol 17 que duu per títol "*Abandona la ira*". D'ell destaquem la importància de controlar-la com un cotxer el seu carruatge (222) a nivell del cos (231), de les paraules (232) i de la ment (233). Vèncer la ira amb serenitat (223) i no cedir davant ella (224). El *Gita* també avisa del

gran perill que suposa la ira. “És el desig insaciable i la ira, nascuts de la passió, el mal més gran, el sùmmum de la destrucció: aquest és l'enemic de l'ànima” (3.37). De la ira sorgeix l'odi, Jesús proposa dos exemples culminants en el Sermó de la Muntanya amb els que superar la llei del talió (ull per ull, dent per dent) amb el qual a la violència li segueix la violència. D'aquesta manera a l'expressió de ràbia i d'odi li segueix una expressió de ràbia i d'odi. Jesús proposa que si algú et pega no li tornis, per tant, engoleix el seu acte d'odi i acaba amb ell oferint-li l'altra galta (Mateu 5, 38-39). També és autocontrol no respondre amb odi a accions enemistoses dels altres tornant l'odi en amor quan diu: “Estimau els enemics, pregau per aquells que us persegueixen” (Mateu 5, 44).

L'home religiós per combatre l'ansietat té la fe i accions concretes com la pregària o diferents rituals. El temps d'espera de Jesús a la gran prova de la Passió es troba en la nit en l'hort de Getsemaní on amb confiança en la voluntat del Pare es dedica a la pregària fins a tres vegades, símbol numèric de la totalitat (Mt 26, 36-46; Mc14, 32-43). Els Evangelis desenvolupen de forma exhaustiva el control de l'ansietat i la preocupació. En l'Evangelí de Lluc, Jesús es dirigeix a les germanes de Llàtzer quan considera que Maria ha escollit la millor part en el fet d'estar amb la ment ben dirigida cap a allò veritablement important que és escoltar al mestre. Marta per la seva banda està “preocupada i ansiosa per moltes coses quan només n'hi ha una de necessària” (10,41). Aquest és un cas de descentrament quan la ment no està ben dirigida en l'activitat primordial. L'Evangelí de Mateu desenvolupa el gran poema de l'ansietat i la preocupació en el que apareixen sentències molt concretes que ajuden a relativitzar la càrrega de diferents situacions que provoquen l'ansietat com ara el menjar, el beure, la mort, el futur. Així, s'exposa, “qui de vosaltres, per més que passi ànsia, és capaç d'allargar ni un instant la seva vida?” (6,27). També, “no tingueu ànsia, doncs, pensant en demà. El demà ja tindrà les seves preocupacions. Cada dia en té prou amb els seus maldecaps” (6,31). En aquests casos, Jesús convida a centrar-se en allò que un pot desenvolupar per ell mateix ja que no té sentit preocupar-se de quelcom que està més enllà de les pròpies capacitats. També convida a centrar-se en el present i lliurar-se a allò que ocupa l'home en el moment actual. Tal i com es comenta en l'esport, centrats en el partit present o imminent en oposició al conte tradicional de la lletera qui preocupada dels seus somnis no es va ocupar del moment actual i va vessar tota la llet. Pere en una disposició de fe i humilitat insta les comunitats

cristianes a que aboquin totes les preocupacions a les mans de Déu ja que ell se n'ocuparà (1^aPere 5,7). Units a Déu les pròpies capacitats són multiplicades amb el qual no cal patir per la dificultat de la prova.

Una altra emoció desequilibrant és la tristesa i el desànim, molt significativa en el *Baghavat Gita*, ja que limita Arjuna davant la primera dificultat que troba en la batalla. Així, *Krishna* en el capítol 2 s'enfronta a aquest enfonsament.

A què ve aquest desànim melangiós, *Arjuna*, en aquesta hora, l'hora de la prova? Els homes forts no coneixen el desconhort, *Arjuna*, ja que aquest no obté ni el cel ni la terra. No t'abandonis a una vil debilitat, ja que això no és propi d'un home que sia home. Espolsa't aquest indigne descoratjament i alça't com un foc que tot ho crema davant seu (2.2-3).

Una altra emoció que paralitza l'home en camí és la por. El *Dhammapada*, expressa l'origen de la por. Entén que aquesta procedeix de les passions i els desitjos (212-216). No tingueu por és una constant en l'Evangeli (Mateu 10,26; 10,28; 10, 31), malgrat això la por és totalment humana i reflexa la seva limitació. De fet, Jesús prega, en els moments previs a la Passió, dient "si es possible que s'allunyi aquest calze de mi" (Mateu 26, 39). En aquesta pregària es revela el temor per l'experiència colpidora que s'aproxima.

De la duresa del camí en són conscients els textos sagrats ja amb la metàfora evangèlica de la Porta Estreta que Eliade fa seva. A més de l'esforç, el fet de forçar-se per creuar la porta estreta provoca dolor que es present en les situacions límit. Per això les proves iniciatòries inclouen suportar dificultats, sofriments i tortures. La vivència del dolor i la resistència al mateix són claus per a projectar el cos al límit.

Que no se diga, desde el punto de vista cristiano que el buddhismo da excesiva importancia al dolor, porque el lugar del sufrimiento es, si cabe, aún más central en la espiritualidad del cristianismo, no sólo como muestra la historia, sino como enseña la misma doctrina. La pasión de Cristo representa la apoteosis máxima del dolor, hipostasiado en Dios mismo. Los teólogos podrán decir que la esencia de la cruz es la inmólación por amor y no el dolor, pero el hecho es que

las cosas han sucedido de forma que el dolor ocupa una parte bastante central en el cristianismo. Tanto es así que, si el hinduismo pretende superarlo y el buddhismo destruirlo, el cristianismo, agarrándolo de frente, intenta darle un sentido: participación en el dolor de Cristo (Panikkar, 1999: 72).

La realitat del dolor és inqüestionable, per això els texts sagrats se n'han fet ressò i la teologia ha desenvolupat planes llarguíssimes sobre el mateix. Especialment, les persecucions a les que l'Imperi Romà va sotmetre les primeres comunitats cristianes varen fer que en les cartes apostòliques se'n parli sovint. Sempre tenint com a referència el sacrifici de Jesucrist.

Recordau els vostres primers temps, quan, tot just rebuda la llum de la fe, vàreu sostenir tantes lluites i sofriments: uns vàreu ser insultats i maltractats públicament, altres vàreu participar dels seus sofriments. Vàreu compartir les penes dels presos i, quan s'apoderaven dels vostre béns, ho vàieu amb goig, sabent que teniu altres béns millors, que duren per sempre (Hebreus 10,32-34).

Quina és la resposta que demanen les cartes apostòliques al dolor? La constància. La trobem en Hebreus 10,36 com a resposta a l'anterior cita i en 2^a Timoteu 3,10-11 aguantar les persecucions amb fe, paciència, amor i constància. Les dures condicions de la prova sempre fan present la possibilitat de renúncia. Així, Jesús davant la dura Passió que havia de viure demana “Pare, si és possible, que aquest calze s'allunyi de mi. Però que no es faci com jo vull, sinó com vós voleu” (Mateu 26,39). Així, davant la porta estreta sempre hi ha la temptació de renunciar.

A més de mantenir-se en la lluita amb perseverança i constància una qualitat de la ment ben dirigida per seguir en el camí és la determinació. El *Dhammapada* insisteix en la importància de la determinació com a factor indispensable per a esdevenir un home savi que controla la seva ment. “Si un home quan és jove i fort no s'eleva i lluita quan ha d'eleva-se i lluitar, i s'enfonsa així en la ganduleria i en la manca de determinació, mai no trobarà la sendera de la saviesa” (280). “Quan un home ha de fer quelcom que ho faci amb tota la seva força. Un fals pelegrí només aixeca la pols del camí” (313).

El control de les emocions, com a part de tenir la ment ben dirigida, és un dels grans objectius de les religions. La següent cita del *Dhammapada* lliga la constància amb l'autocontrol de les emocions. No debades, la constància exigeix una mena de control de la ment voluble. “Hi ha homes constants i savis el cor, les paraules i la ment dels quals es controlen a si mateixos. Són els homes del suprem autocontrol” (234). De manera semblant el *Gita* expressa que l'home savi no es deixa desequilibrar per les emocions. “Aquell la ment del qual no es commou per l'aflicció, i pels plaers no sent desig, més enllà de la passió, de la por i de la ira, aquell és el savi de ment resoluta” (2.56). Els textos sagrats enfronten de forma particular les diferents emocions que resulten desequilibrants i dificulten que l'home en camí perseverï en la prova.

Mantenir la vigilància, l'atenció, la concentració és una tasca complicada ja que l'home sovint es despista (perd la pista o perd el centre quan es desconcentra). La ment de l'home que es despista no es troba ben dirigida. Per això, els apòstols també encoratgen les primeres comunitats a vetllar, estar atents. “Per això, no hem de dormir, com els altres, sinó vetllar i viure sòbriament. Perquè els qui dormen, dormen de nit, i els qui s'embriaguen, ho fan de nit. Nosaltres, en canvi, que som del dia, siguem sobris” (1^aTessalonicencs 5,6-8). Aquesta demanda de l'home en camí té arrels evangèliques ja que l'Evangeli en Mateu 25 relata com Jesús explica amb paràboles com és el Regne de Déu. La primera es refereix a les 10 al·lotes que esperaven l'espòs. “N'hi havia cinc de prudents i les altres cinc eren imprudents. Les imprudents no s'emportaren oli per a les torxes, però cadascuna de les prudents se'n proveí d'un setrill” (Mt 25, 2-4). A l'hora de rebre l'espòs les prudents estaven preparades per rebre'l encara que hagués arribat de nit mentre dormien. També Jesús abans de ser lliurat a la passió se'n va anar a pregar a Getsemaní. “Després va cap als deixebles i els troba adormits. Diu a Pere: Així no heu estat capaços de vetllar una hora amb mi? Vetlau i pregau, que no caiguen en la temptació. L'esperit està decidit a tot, però l'home és flac”. (Mt 26, 40-41). Per la seva banda, el *Dhammapada* dedica el capítol segon a la vigilància a la qual dedica 12 aforismes (del 21 al 32). A tall d'exemple: “Els homes necis i ignorants són descurats i mai no estan vigilants; però l'home que viu en la vigilància, la considera el seu més preciós tresor (26).

A més del Simbolisme de la Porta Estreta que mostra les dificultats de la prova, el Simbolisme de l'Aigua també ha estat presentat en la Fenomenologia de M. Eliade.

Aquest simbolisme pretén acabar amb les imperfeccions i emergir com un home nou o transformat. Aquesta transformació és necessària per a passar per l'estretor de la porta i superar les dificultats. Per tant, implica l'home humil que reconeix les seves imperfeccions i està disposat a sotmetre's a un procés de purificació.

Jesús li respongué: “Et dic amb tota veritat que ningú podrà veure el Regne de Déu sense haver nascut de nou”. Li diu Nicodem: “Com pot néixer un home que ja és vell? Ha de tornar a entrar a les entranyes de sa mare per poder néixer?” Jesús li respon: “Et dic amb tota veritat que ningú podrà entrar al Regne de Déu sense haver nascut de l'aigua i de l'Esperit” (Jn 3, 3-5).

Les cartes apostòliques es fan ressò d'aquest simbolisme transformador. Així, Pere indica que pel gran amor que ens té Jesucrist, ens fa néixer de nou (Pere 1,3). Pau exposa que la seva bondat ens salva amb un bany d'aigua regenerador i amb el poder renovador de l'Esperit Sant (Titus 3,5). Pere també expressa el simbolisme en diferents indrets però la cita que exposarem de Pau referint-se a la vida nova del cristià lliga la transformació amb unes actuacions i obres concretes de les quals només n'exposarem algunes per no estendre'ns en excés.

Sabeu que la veritat segons Jesús, deixant la conducta anterior, ens porta a despullar-nos de l'home antic desfigurats pels desigs enganyosos, i a renovar-nos espiritualment revestint-nos de l'home nou, d'aquell mateix home, just i vertaderament sant que Déu crea a imatge seva. Per tant, deixau de mentir i digau a tothom la veritat, ja que sou membres d'un mateix cos. Si us disgustau amb algú, no faceu res de mal: que la posta de sol no us trobi encara enfadats: això donaria camp al Diable (Efesis 4,21-27).

També cal afegir que l'home, en molts casos no és un pelegrí solitari sinó que va en grup i els esforços són compartits i l'ajuda és mútua. En les cartes de Pau es desenvolupa el concepte de *membresia*. La concepció de ser membres del cos de Crist es troba en Ef 4,25, Ef 5,30, en 1 Cor 12 i en la que s'exposa seguidament:

En un cos hi ha molts de membres, que no tenen la mateixa funció. Igualment nosaltres, que som tants, units a Crist formam un sol cos i som membres els uns dels altres. Tenim dons diferents, segons la gràcia que hem rebut de Déu. El qui té el do de servir, d'ensenyar o d'exhortar, que l'exercesqui feelment. El qui comparteix amb un altre allò que té, que doni generosament. Que els qui s'ocupen de la comunitat s'hi dediquin amb tota sol·licitud. Que els qui ajuden les persones necessitades ho facin amb alegria (Romans 12,4-8).

D'aquesta manera, l'home té molta més capacitat, ja que la seva eficàcia no depèn d'un sol membre sinó de l'actuació conjunta i especialitzada de cada un dels cossos particulars o membres. També es destaca la solidaritat entre els diferents membres i és en aquesta socialització on es desenvolupa el bessó evangèlic de l'amor fratern.

En la Fenomenologia d'Eliade s'ha exposat com aquest, seguint el *Gita*, valora la renúncia dels fruits de l'acció com un fet que supera la condició humana i, per tant, marca l'autotranscendència de l'home. De fet, la moral del *Gita* insisteix repetidament en aquest principi. "Aquell qui no es mou per una recompensa terrenal, sinó que fa allò que ha de fer, és un *Sanyasi*, és un *Iogui*" (BG 5,1). Renunciar als fruits de l'acció implica superar la condició humana, els valors de la vida biològica, psicològica i social en els que estava instal·lat. Jesús exhorta els seus deixebles a seguir el camí de la gratuïtat. "Curau malalts; ressuscitau morts, purificau leprosos, treis dimonis. No heu pagat res per rebre aquest poder; donau-lo també de franc. No dugueu res de diners, ni or ni plata, ni cap moneda, no prengueu sarró per al camí, ni dos vestits, ni calçat ni bastó" (Mateu 10,8). De manera extraordinària, Mateu exposa com aquesta renúncia arriba a la fama o al reconeixement social. "Tu, quan ajudes als altres, mira que la mà esquerra no sàpiga què fa la dreta, perquè el teu gest quedi secret. El teu Pare que veu tot allò que és secret, t'ho recompensarà" (Mateu 6,3).

5.5. En la reflexió teològica d'A. Oliver, J. Mascaró i F. Ramis

Donada la centralitat de *l'homo viator* insistirem en ell partint de les aportacions d'Antonio Oliver, qui en la seva obra *Desde el hombre hacia Dios* (2003), el situa en el centre de l'home religiós. La voluntat d'aquest exercici rau en el fet

d'aprofundir i enriquir en matisos aquest home que camina des de la seva petitesa cap a un transcendent i és en aquest camí en el límit on realitza les seves potencialitats. Aquesta obra és una contínua incidència sobre el fet de caminar i a més l'autor es troba en continuïtat amb Mircea Eliade: "*Especial cariño y entusiasmo manifiesta por las aportaciones de Mircea Eliade*" (p.11).

D'aquest caminar començarem per una afirmació que té a veure amb l'ésser humà d'una forma contundent. En aquest esforç antropològic debat amb altres autors com Via qui, recordem, que situava l'emergència de l'*homo sapiens* en el desenvolupament dels signes, les normes i les eines. Oliver (2003), situa l'emergència de l'humà en l'essència de l'*homo viator*. "*Cuando un animal camina, mira de lejos y no se detiene en ningún horizonte, ya tenemos un hombre*" (p.272).

Per tant, l'animal que camina, s'orienta al transcendent i no escull instal·lar-se en l'immanent és el que, veritablement, es pot denominar *home*. El fet de quedar-se instal·lat i abandonar la vocació de pelegrí cap a horitzons sempre nous ens faria caure, seguint Oliver (2003), en un humanisme idolàtric (p.250-1). És especialment, aclaridora i perillosa per l'home religiós la idolatria religiosa que confon el camí amb la meta. No es tracta de doctrina, culte o moral (que són vehicles) sinó de Déu que és la meta. Així quan el jove ric es dirigeix a Jesús per parlar-li del seu exhaustiu acompliment de la doctrina, Jesús li respon que si vol fer una passa més, ho ha de deixar tot i seguir-lo. És una mostra d'aquest no aferrar-se ni idolatrar el vehicle i no instal·lar-se i, per tant, seguir en camí.

La importància del caminar, la situa Oliver en els passatges claus de la Bíblia. D'aquesta manera, el Messies neix de Josep i Maria que estan en camí cap a Betlem. Els Reis d'Orient venen caminant de molt lluny seguint un estel i els pastors són nòmades. Per tant, es pot concloure que l'esperit de Nadal és estar en camí. En l'enfrontament entre els germans Caín i Abel, el segon era pastor i, per tant, representa l'esperit nòmada mentre que el primer cuidava els camps i representa el sedentari, instal·lat en els seus conreus. Abraham, el primer patriarca, també es posa en camí, Moisès a l'Èxode creua amb tot el poble escollit el desert del Sinaí cap a la Terra Promesa, Jesús no té on reclinar el cap. Amb aquests exemples que ens va recordant Oliver (2003), es posa de manifest que el fet d'estar en camí és clau per a guaitar el territori dels déus. També que l'acompliment mai no esgota la promesa i sempre

queden nous horitzons per seguir caminant. Així, podem situar entre l'home i Déu, el dins i el fora, aquest continu caminar a la recerca. Però per què camina, què és el que l'empeny a cercar? Partint del que s'ha analitzat fins a aquest moment, l'Imperatiu Pindàric és aclaridor ja que l'home vol arribar a ser allò que és.

Per tant, l'home no és del tot sense posar-se en camí. Si es queda instal·lat, l'home no arriba a la plenitud a la que ha estat cridat. Aquesta concepció d'arrel kantiana es correspon amb el tema de l'home com a *animal mancat*. És aquesta concepció de petitesa, de mancança, junt amb la consciència de que hi ha quelcom gran i perfecte que l'empeny a aquest camí de perfeccionament continu. Aquesta situació, clau en l'esquema del Sagrat, l'exposa magistralment Oliver (2003).

Terminemos diciendo que, justamente, esta es la grandeza a la que nos aboca el cristianismo: el hombre es un ser que tiene el cielo en la tierra, el infinito en vasija de barro, a Dios dentro. Somos un infinito enjaulado, y nuestro trabajo consiste en ensanchar la jaula hasta romperla para poder volar felices (p.215).

Aquesta vocació d'infinít porta l'home a voler ser com Déu. Cal anotar una brillant intuïció en aquest punt d'Oliver (2003). És en el que fa referència al pecat d'Eva que no ho era en l'objectiu sinó en el mètode. Voler ser com Déu és lloable, el problema és voler-ho fer pel camí fàcil. Podem dir que voler ser com Déu menjant una poma treu l'esforç del caminar que és el pròpiament humà i dignificant i cau en el terreny de la màgia.

Entonces, ¿dónde está el error de Eva, según la mitología? En que Eva quiso conseguirlo por el camino corto, por el atajo de ahorrarse el camino que debe hacer todo hombre. Querer arreglarlo todo mordiendo una manzana es transgredir el plan de Dios (p.126).

És una reivindicació de la cultura de l'esforç matingut en el temps: el camí és llarg. Terrassa (2000) fent un estudi sobre el pensament d'A. Oliver a més de l'esforç reivindica el dolor com a modalitat necessària per superar els obstacles per part de l'home en camí.

El sentido del dolor, como tú bien decías, es la imperfección de la Creación que “gime con dolores de parto” y la imperfección del Hombre (...) Como el Hombre nunca llegará en esta vida a esta perfección, el dolor es un error que le acompañará siempre como un huésped inoportuno con quién hay que convivir (p.74).

De manera semblant, Mascaró apunta l'inevitable del dolor. “No diguis tenc dolor. Diguès hi ha dolor” (1993:162). Però quin és el sentit del dolor, la seva funció? Mascaró apunta dues respostes. “És necessari el sofriment per perfeccionar el caràcter de l'home? Jesús també sofrí” (1993:116). L'altra resposta és que “la natura ens dóna dolor perquè sapiguem que alguna cosa no funciona i intentem corregir-la” (1993:138).

La por també té la seva utilitat tal i com exposa Mascaró.

Per damunt de tot, no tengueu mai por. Millor morir que tenir por. Una vida amb por, no val la pena viure-la. La por és un senyal perquè facem alguna cosa i té la seva utilitat: quan ja hi hem fet el que hi podem fer, descansem en pau (1993: 44).

Mascaró, profund coneixedor de les tradicions religioses hinduistes, budistes i cristianes fa una valoració de la ment ben dirigida en l'autocontrol de les emocions negatives. “Respondre a la violència amb violència és natural: però respondre a la violència amb pau és sobrenatural” (1993: 147). “La por i la ira tengueren la seva utilitat en la vida animal de temps remots, però ara haurien d'ésser controlades per la ment” (1993: 155).

F. Ramis (2003) fa un apunt prou interessant per la centralitat dels límits humans en el present estudi.

La cultura actual entiende los límites humanos como si fueran defectos. Desde la perspectiva bíblica los límites humanos no son defectos, sino que constituyen la situación en la que se desarrolla la existencia del hombre. Cuando la sabiduría bíblica ilumina al ser humano en su dimensión limitada le está diciendo lo siguiente: “Mírate a ti mismo y las circunstancias que te rodean. Aprende a discernir qué es aquello en

lo que debes aceptarte y qué es aquello en lo que debes cambiar”
(Ramis, 2003:28-9).

Aquesta cita és molt important degut al component educatiu que té no sols l'acceptació dels límits sinó la seva valoració, ja que són l'inici del camí: el que mou *l'homo viator* cap a l'excel·lència. A més dóna un matís molt important com és que hi ha aspectes limitants que s'han d'acceptar i alguns que s'han de transformar.

6. Registre i tractament de dades

6.1. Disseny d'un esquema del Sagrat

Com s'ha exposat en els capítols anteriors, l'home imperfecte, inacabat, petit i temporal és a dintre. Fora hi ha un realitat perfecte, acabada, omnipotent i eterna. Així es dibuixa l'ordre del cosmos: l'home es reconeix petit davant la grandesa del sagrat que es percep en la simple contemplació de la magnitud de la volta del cel.

- *Inconformisme o insatisfacció radical, recerca novetat*: l'home en camí per projectar-se al cel té una vocació d'infinít com indica A. Oliver. D'aquesta manera mai no està conforme, instal·lat sinó que l'existència en camí el duu sempre a enfrontar-se a obstacles més implacables, metes més elevades. Això és el Cel (sempre més) i això demana a l'home en camí (inconformisme) que no s'instal·la en cap horitzó. És registrat en el capítol 5.4 referent a escrits paulins (veure p. 94). També en l'antropologia teològica d'A. Oliver en el capítol 5.5 (veure p. 104)
- *Potencialitats, somnis, projectes, ser una promesa*: els somnis són llums que mostren el cel, la fita. Llavors es concreten en projectes per a l'home en camí. Aquest és una promesa que s'ha d'acomplir o una potència que s'ha d'actualitzar. Perspectiva bíblica o aristotèlica que tanmateix segueix l'Imperatiu Pindàric exposat en la Filosofia del Límit de Trías que exhorta l'home a ser allò que realment és com s'exposa en el capítol 5.2 (veure p. 83-84)
- *Simbolisme del Cel*: pròpiament el desencadenant de l'experiència religiosa. És l'expressió del transcendent. L'home inconformista amb els seus somnis i aconclint-se com a promesa es projecta al límit apropant-se al Cel. Es desenvolupa en el capítol 5.3 sobre M. Eliade (veure p. 86)
- *Reconeixement d'errades concretes*: l'home reconeix diferents aspectes que ha de millorar: tècnica, tàctica, condició física, ment ben dirigida (per això a vegades aquest punt es relaciona amb els continguts a millorar). Per fer-ho cal humilitat, voluntat de superació i autocrítica. El valor de la humilitat en la tècnica ascètica inclou la valoració positiva de les crítiques com s'exposa en el capítol 5.4 en referència al *Dhammapada* i la carta de Pau als Hebreus (veure p. 94-95)

- *Reconeixement i expressió de la petitesa*: la humilitat fa que l'home es reconegui petit. Així, la fe, la sort, els rituals, el destí o la pregària mostren que l'home no és autosuficient per projectar el seu cos al límit. Aquesta humilitat com a substrat de la fe i la pregària es mostra en les aportacions del Nou Testament en el capítol 5.4 (veure p. 95)
- *Petitesa expressada en la fisiologia humana*: la fisiologia humana és un aspecte limitant en la projecció del cos al límit. Així el cos es pot emmalaltir, lesionar o simplement, esgotar. S'ha afegit com a subcategoria de la tècnica ascètica per l'abundància de notes en l'anàlisi dels esportistes
- *Vies per l'home que toca fons, el camí de la redempció*: l'home que toca fons pot iniciar el camí de la redempció mitjançant el fet de sobreposar-se i no deixar-se endur pel desànim. Sent el desànim una emoció desequilibrant, és evident que el camí de la redempció està vinculat també al control de les emocions. El camí de la redempció s'exposa en el capítol 5.3, de la Fenomenologia d'Eliade com a contrapunt de l'ascesi (veure p. 87)
- *Els herois*: són referències del més enllà. Demostren el que és humanament possible i esdevenen models per projectar el cos al límit, a la volta del Cel. Són uns avançats en el camí cap al Cel com mostra Eliade en el capítol 5.3 (veure p. 87)
- *Experiència extàtica*: l'home redimit viu moments de plenitud com un mort en vida. En ell es sent que ha travessat les portes d'una altre món o que està en la part més alta d'aquest món. El "mort en vida" es desenvolupa per Eliade en el capítol 5.3 (veure p. 88)
- *Porta Estreta: les condicions estructurals que imposa la prova*: cada prova imposa uns obstacles que l'home ha de superar. Es correspon amb els límits extrapersonals: espai, temps o altres persones. El Simbolisme de la Porta Estreta es troba en els Evangelis (capítol 5.4) i M. Eliade el desenvolupa en el capítol 5.3 (veure p. 91)
- *Treball/entrenament*: és clau per a projectar el cos al límit i s'emmarca en la cultura de l'esforç. Res no s'aconsegueix sense treball, sense el camí que ha de fer tot home: *homo viator* (capítol 5.1)
- *Forçar-se, esforçar-se*: trobem l'esforç en la reivindicació d'A. Oliver que no hi ha dreceres sinó que les fites s'han d'assolir amb esforç. Fer trampa

per evitar l'esforç és fer una drecera. La transcendència s'assoleix amb entrenament i esforç i això és el que permet que la persona esdevingui més gran i passi per la porta estreta. *L'homo viator* escull el camí de l'esforç com indica A. Oliver en el capítol 5.5 (veure p. 105). També el *Gita* en el capítol 5.4 reclama el valor de l'esforç en la lluita (veure p. 96)

- *Treball a llarg termini: paciència i maduresa.* Els resultats no són immediats per a projectar el cos al límit. El procés sistemàtic d'entrenament basat en la racionalització del pensament agrícola fa que sigui un procés que s'elabora en el temps mitjançant planificacions i programes. Cal reivindicar el paper de l'experiència que és el bagatge de vivències que s'assoleix en el temps. S'oposa a la immediatesa com indica A. Oliver l'entrenament no coneix dreceres ni camins fàcils. S'exposa en el capítol 5.5 (veure p. 105)
- *Perseverança/constància:* és una qualitat de la ment ben dirigida (no només és el cos ni només la ment, sinó que és l'home com a unitat que es projecta al límit) que permet mantenir-se ferm en la prova. És una reclamació contínua en els textos sagrats, especialment en les cartes apostòliques com s'ha exposat en el capítol 5.4 on també es demostra que el *Dhammapada* i el *Gita* ho tenen present (veure p. 96-97)
- *Dosificar energies:* aquesta qualitat de la ment ben dirigida està relacionada amb la perseverança en el punt en el qual per mantenir-se en la prova hi ha que regular les energies invertides en el temps. També hi ha que conèixer les condicions estructurals de la prova. Sabent la demanda de la prova i amb la voluntat de resistir-la, l'home ha de regular les seves energies per no esgotar-se o exprimir-se abans de que la prova acabi. D'aquesta manera, el no dosificar-se duu a l'abandó en la mesura que fa que acabi les forces abans de que finalitzi la prova. Per tant, cal fugir de la ment inconstant i inquieta tal i com adverteix el *Dhammapada* i s'ha exposat en el capítol 5.4 (veure p.97)
- *Determinació:* és una qualitat mental que es relaciona amb la voluntat i disponibilitat a assolir una fita. Es troba en els textos sagrats com s'ha desenvolupat en el capítol 5.4 (veure p. 96)

- *Control de les emocions*: des de fa mil·lennis, les tradicions religioses han reflexionat sobre el control de les emocions per assolir l'excel·lència. L'excel·lència esportiva no es troba al marge de l'excel·lència humana com s'exposa en els textos sagrats del capítol 5.4 reclamant l'autocontrol i l'evitació d'emocions desequilibrants (veure p. 100-101). A més d'això es desenvolupen, en els textos sagrats, diferents quadres emocionals com la ira, l'ansietat, el desànim o la por (veure p. 97-99)
- *Centrat en l'acció*: atent, vigilant. És una capacitat de la ment ben dirigida que es descobreix en el fet d'estar concentrat en gran part dels escrits analitzats. La ment vigilant és una qualitat reconeguda en un capítol del *Dhammapada* i en alguns textos de l'Evangeli i les cartes apostòliques com s'ha exposat en el capítol 5.4 (veure p. 101)
- *Dolor i sofriment*: l'actitud de resistir o suportar el dolor és essencial per projectar el cos al límit i passar per la porta estreta. Apareix tant en els textos sagrats en el capítol 5.4 (veure p. 99-100), com en el sofriment dels escenaris iniciatoris descrits per Eliade en el capítol 5.3 (veure p. 94) i també en la reflexió teològica d'A. Oliver i J. Mascaró en el capítol 5.5 (veure p. 105-106)
- *Por i risc*: suportar i vèncer la por és essencial per a projectar el cos al límit. L'origen de la por es desenvolupa en el *Dhammapada* i l'exhortació evangèlica de superar-la en el capítol 5.4 (veure p. 99). També en la reflexió de J. Mascaró en el capítol 5.5 (veure p. 106)
- *Renúncia*: és una opció que es presenta davant la duresa de les condicions que presenta la prova o la porta estreta. Els apòstols ho saben prou bé i per això en les seves cartes reivindiquen contínuament la constància i la perseverança. La renúncia es presenta com una decisió en relació amb el desànim (emocions, límit psicològic), i amb la petitesa expressada en la fisiologia humana (límit fisiològic)
- *Simbolisme de l'Aigua*: per a superar la porta estreta, l'esportista necessita transformar-se tant morfològicament com funcionalment. Aquest simbolisme arcaic és expressat per Eliade en el capítol 5.3 (veure p. 92). Aquest encaixa en el cristianisme i es desenvolupa en el Nou Testament com s'ha exposat en el capítol 5.4 (veure p. 101-102)

- *Lloc de realització*: és allà on l'home sent que es pot transcendir i comunicar amb el Sagrat. Pot ser un espai, una activitat..., com s'ha exposat en el capítol 5.3 (veure p. 90)
- *Autoctonia*: per projectar el cos al límit, hi ha persones que es senten millor en la seva terra, en l'entorn conegut i estimat. Aquesta terra és habitada per amics i familiars que donen suport i protecció als esportistes. Es troba en la Fenomenologia d'Eliade que s'ha desenvolupat en el capítol 5.3 (veure p. 91)
- *Sacrifici*: Segons E. d'Ors s'ha de ser conscient del que es deixa quan s'opta per una cosa per no lliurar-ho a la vacuïtat com expressa Eliade en el capítol 5.3 (veure p. 88)
- *Cos social*: L'equip com a conjunt de jugadors s'expressa segons la metàfora del cos com a conjunt de membres. Així es desenvolupa el concepte de membesia, els rols que ocupa cadascú en funció dels seus dons i pel bé de l'equip. Aquest aspecte es desenvolupa en les cartes de Pau com s'exposa en el capítol 5.4 (veure p. 102-103)
- *Ètica de l'acció desinteressada*: a més del sacrifici, el vol pels aires, l'èxtasi o morts en vida; l'ètica de l'acció desinteressada o la renúncia als fruits de l'acció és una altra forma de superar la condició humana que Eliade desenvolupa en el capítol 5.3 (veure p. 88) bevent directament del *Gita* que s'ha exposat en el capítol 5.4 (veure p. 103)
- *Escenaris iniciatoris*: es corresponen amb el provar-se. Això permet conèixer-se millor (Oracle Dèlfic) i reconèixer i experimentar els límits tal com exposa M. Eliade en el capítol 5.3. (veure p. 94)

En la taula següent s'exposa l'esquema del Sagrat en el qual s'ubicaran les notes extretes de les autobiografies mitjançant l'entrevista fenomenològica (veure annex 1) i permetrà relacionar les categories del Sagrat (10) i les seves subcategories amb el coneixement subjectiu i vivencial dels esportistes.

COGNOM DE L'ESPORTISTA ANALITZAT: nombre total de notes		
Aspectes del sagrat	Notes	Total
1.- DE LA TÈCNICA ASCÈTICA AL SIMBOLISME DEL CEL		
1.1.- Inconformisme o insatisfacció radical, recerca de novetats		
1.2.- Potencialitats, somnis, projectes, ser una promesa		
1.3.- Simbolisme del Cel		
2.- TÈCNICA ASCÈTICA		
2.1.- Reconeixement d'errades concretes		
2.2.- Reconeixement i expressió de la petitesa		
2.3.- Petitesa expressada en la fisiologia humana		
2.4.- Vies per a l'home que toca fons: el camí de redempció		
2.5.- Els herois		
2.6.- Experiència extàtica		
3.- LA PORTA ESTRETA		
3.1.- Les condicions estructurals que imposa la prova		
3.2.- PROJECTE DE SUPERACIÓ		
3.2.1.- Treball/entrenament		
3.2.2.- Forçar-se, esforçar-se		
3.2.3.- Treball a llarg termini: paciència i maduresa		
3.2.4.- MENT BEN DIRIGIDA		
3.2.4.1.- Perseverança/constància		
3.2.4.2.- Dosificar energies		

3.2.4.3.- Determinació		
3.2.4.4.- Control emocions		
3.2.4.5.- Centrat en l'acció: atent, vigilant		
3.3.- Dolor i sofriment		
3.4.- Por i risc		
3.5.- Renúncia, abandonament		
4.- Simbolisme de l'Aigua		
5.- Lloc de realització		
6.- Autoctonia		
7.- Sacrifici		
8.- Cos social		
9- Ètica de l'acció desinteressada		
10.- Escenaris iniciatoris		

Taula 17. Esquema del Sagrat

6.2. Entrevista fenomenològica basada en l'essència de l'home esportiu

L'essència de l'home esportiu és la projecció del cos al límit. Al voltant d'aquesta essència es poden construir una sèrie de preguntes essencials que permeten configurar l'entrevista fenomenològica als cossos narrats en les autobiografies per tal de captar el coneixement subjectiu que se'n desprèn (veure 4.4.4.5).

Les respostes a aquestes preguntes, que es troben en les sis autobiografies analitzades, configuren les anomenades *notes* que s'adjunten en l'annex 1. Les notes desenvolupades en el citat annex es codifiquen amb la inicial en majúscula del cognom de l'esportista analitzat seguida d'un nombre. Aquest nombre va per ordre d'aparició en el desenvolupament narratiu de cada obra.

- Quin cos es projecta als seus límits?

El primer qüestionament a l'essència de l'esport és sobre el cos que, com s'ha comentat, és la categoria bàsica de l'esport. El concepte *cos* per la seva primordialitat

s'ha desenvolupat en els anteriors capítols. D'aquesta manera s'ha presentat el cos objecte, el cos sentit, el cos espiritual que comunica amb altres homes, amb la natura i amb la divinitat; el cos com a construcció social i de cultura, el cos narrat i els significats del cos humà (veure capítol 4).

Responent la qüestió de quin és el cos que fa esport, apliquem la qüestió del cos com a principi d'instrumentalitat (M. Mauss, 1979) ja desenvolupada en el capítol 4.4.4.4. Això implica que més enllà del propi cos de forma pura l'home per aconseguir una major eficiència per superar els seus límits utilitza diferents instruments com a perllongament del seu cos pur. No debades Via (1992) indica que el desenvolupament de les eines és un dels tres factors que determina l'emergència de l'*Homo Sapiens*. Vilanou i Betancor (1990) en l'explicació de l'origen de les activitats físiques i esportives en l'apartat d'interpretacions materialistes escriuen: "L'home hauria desenvolupat uns exercicis concrets com a conseqüència de les necessitats materials de cada moment. Així, el primer exercici corporal hauria estat el llançament de javelina, disciplina que tindria una antiguitat d'uns setanta mil anys" (p.24).

Aquesta perspectiva deixa clar que prèviament a l'ús de la javelina, l'home perseguia els animals per tal de caçar-los com qualsevol altre animal: caminant, corrent, saltant, nedant, grim pant i tal vegada amb algun tipus de lluita. En aquest primer estadi, que anomenem, *cos nu*, l'home desenvolupa les habilitats bàsiques de desplaçament i de lluita. Les habilitats bàsiques de desplaçament trobaran la seva evolució en el cos sublimat. Les habilitats de lluita també evolucionaran amb la utilització d'instruments. Aquest cos nu, sense perllongaments, es troba en una gran quantitat de jocs i activitats físiques recreatives com exposa Sans (2000). "El cos humà es pot considerar com la primera jogueta preferida del nin. Un nou nat juga de forma permanent amb els dits, amb la boca, amb les mans, amb els peus del propi cos, descobrint-ne les formes i possibilitats" (p.107). Les més comunes són les activitats de carrera entre les que destaquen els jocs d'agafar amb moltes varietats, el *mocadoret*, *moros i cristians*, *aranya peluda*... En els jocs de salt destaquen totes les varietats de *piola o jugar a llongo* (fer el salt més llarg sense ajuda de cap instrument). En les varietats de lluita destaquen els jocs de tracció i empènyer com ara *treure del rotllo* o desequilibrar amb els *pols gitano* entre d'altres. També les activitats atlètiques configurades per disciplines de carrera, salt i llançament; compten, en les dues

primeres, amb el cos nu per a realitzar les seves exigències. Sens dubte la natació i l'excursionisme també compten amb el cos nu per a superar els seus obstacles. Encara que en algun moment se li pot afegir algun implement com ara les aletes, les manyoples, el piolet... Sens dubte, l'home a diferència dels animals presenta una limitació en el cos nu ja que en molts casos és un cos vestit degut a condicions tèrmiques de fred (el cos nu s'ha d'abrigar) o de seguretat (el cos nu s'ha de protegir).

En el segon tipus de cos, al cos natural de l'home s'afegeix la qualitat de llançar un mòbil com una pedra o una javelina tal i com se'ns mostra en la cita anterior. Des de la perspectiva materialista, els llançaments suposen un reconeixement de la limitació humana al no poder caçar amb el cos nu animals molt ràpids, animals aeris o animals aquàtics. Així, no podent projectar el seu cos nu fins al cos objectiu llança un mòbil (projecció del seu propi cos) al cos objectiu. Per tant, al cos que llança mòbils l'anomenarem *cos projectat*. Els mòbils primaris com pedres i pals (javelines i arpons) són substituïts per bolles o mèrvells, pilotes, plats voladors. En aquest punt és interessant la proposta de Manuel Gutiérrez (2004) en la seva obra *Juegos ecológicos con... piedras y palos*. L'apartat d'activitats físiques de llançament és molt abundant. Destaquen les aportacions atlètiques de llançament de disc, de pes i de javelina. El llançament també és present en moltes activitats esportives d'equip com a part determinant i de marca en el joc d'atac. El llançament pot ser com a colpeig (sense agafar i retenir la pilota) o bé després d'agafar-la, pot ser amb les mans, els peus, el cap... Com a contrapunt el llançament porta a la recepció o bé si es considera que el mòbil és perillós porta a esquivar com exposa Aguiló (2007).

Joc d'esquivar pedres. Així com l'habilitat bàsica complementària a enfilar-se és davallar, les habilitats bàsiques complementàries a llançar són rebre o bé esquivar. En el cas que l'objecte llançat sigui potencialment feridor s'esquivarà. Les tasques d'esquivar es donen en batalles on es llancen objectes contundents com ara pedres o fletxes i els bons guerrers tenen l'habilitat o el do d'esquivar-los (p.79).

La importància del llançament en el desenvolupament de l'home ha promogut no només la millora dels mòbils sinó també l'evolució dels implements. Entendríem per implements les eines que s'afegeixen al cos humà per millorar la seva eficàcia en els llançaments d'objectes o en la lluita. Ens referim en aquest apartat al *cos afegit*.

Així l'implement permet millorar la potència i, per tant, colpejar més fort. D'aquesta manera es pot llançar més lluny i colpejar amb més contundència. Pels llançaments amb l'objectiu de caçar animals que es troben allunyats i no es poden agafar ni corrent, ni llançant mòbils com indiquen Vilanou i Betancor (1990): “Després potser l'home inventà la fletxa i l'arc -fa ja més de vint mil anys-, instruments que degueren acabar desplaçant els anteriors” (p.24). La cita anterior es refereix a “després de la javelina” i com que l'arc i la fletxa eren més eficients varen substituir diferents formes de cos projectat. Anant més enllà, afegits al cos destaquen, a més de l'arc i la fletxa, el bat en el beisbol, la pala en diferents disciplines d'*Euskal Pilota*, la raqueta en diversos esports com ara tennis, bàdminton; els estics en l'hoquei... En aquest apartat, a Balears destaquen els foners mallorquins com exposa Sans (2000).

A les Balears eren temibles els foners entre els pobles romans per la seva punteria en el llançament de pedres. Ja a les guerres púniques els cartaginesos tenien en les seves formacions uns 800 foners de les Balears, figurant com a mercenaris reclutats per Amílcar Barca i per Asdrúbal. Diodor ens parla que es llançaven pedres tan grosses i amb tanta força que pareixien llançades per una catapulta, foradant escuts, cascs i cuirasses (p.202).

Aquest principi, per augmentar la capacitat humana amb un afegit, en activitats de lluita o de llançament es pot considerar en altres capacitats. Per exemple, el piolet en alpinisme afegeix a l'home la capacitat d'adherència al gel. Les bombones d'oxigen en submarinisme afegeixen a l'home una major capacitat de respirar davall l'aigua... En el cas de l'esgrima, l'espasa com a implement contribueix a crear una distància de contacte superior a altres tipus de lluita amb el cos nu. Amb això, contribueix a conferir un aire de finesa i distinció diferent a altres tipus de lluites. A més d'això, la dificultat tècnica del maneig de l'espasa fa que sigui una activitat distingida al requerir d'ensenyament tècnic. Amb la tècnica el cos afegit pot superar en una lluita la força del cos nu.

La Revolució Neolítica amb el pas de la vida nòmada al sedentarisme va provocar la transformació de les activitats econòmiques principals. Es passa de la caça, la pesca i la recol·lecció a l'agricultura i la ramaderia. En aquest context es produeixen dos fets clau: la domesticació de grans animals i l'invent de la roda. Entre els grans

animals destaquen els bous i, principalment, els èquids. Aquests animals, multipliquen les capacitats de l'home. Així, un home damunt un cavall o damunt un carro estirat per cavalls incrementa la seva potència, resistència i velocitat. És a dir, es pot projectar d'un punt a un altre de l'espai amb molta més eficàcia. Aquesta realitat ha estat aprofitada per l'home en diverses activitats: tasques agrícoles, conquestes, batalles, descobriments... També les disciplines hípiques d'una gran riquesa i diversitat han servit perquè l'home vagi superant límits i així penetrar l'esfera esportiva.

Una altra gran revolució, la Revolució Industrial, desenvolupa màquines com "animals a motor", que es desplacen sobre rodes i multipliquen la potència del cos nu. Apareixen les bicicletes, les motos, els cotxes... En aquesta simbiosi del cos sublimat no s'han de deixar de banda les embarcacions d'altres medis: l'aquàtic i l'aeri. Aquesta realitat del cos en simbiosi amb una animal o amb una màquina ha deixat petjada en la interpretació dels cossos a nivell popular dient d'un esportista què "és una màquina, una bèstia, un monstre"... Tot aquest imaginari corporal del cos com a màquina, com a motor i com a robot, tal i com descriu Vilanou (2001), queda inserit en les imatges del cos humà i esdevé clau d'interpretació.

Finalment, el cos de l'esportista unit a altres cossos d'esportistes en un cos superior o equip millora la seva eficiència. Denominarem a aquest cos, cos social. Pel seu òptim funcionament calen la bona distribució i/o repartiment de tasques per a l'objectiu comú, la comunicació i el sacrifici o ajuda mútua. És en aquest sentit on apareix en tot el seu esplendor el concepte *membresia*: fer-se membres d'un equip. D'aquesta manera el cos té molta més capacitat, ja que la seva eficàcia no depèn d'un sol home sinó de l'actuació conjunta i especialitzada de cada un dels cossos particulars o membres. Déu a manera d'entrenador els distribueix per aprofitar al màxim l'aportació específica de cada un. També es destaca la solidaritat entre els diferents membres. La modernitat també ha elaborat una metàfora de la membresia com a peces i engranatges d'una gran màquina.

En la següent taula es ressalten els diferents tipus de cossos esportius en relació als materials que condicionen una forma de relació amb l'entorn.

QUIN COS ES PROJECTA AL LÍMIT?	
Cos nu	Marxa, carrera, salt, lluita, natació
Cos projectat	Llançament de mòbils (javelines, arpons, pedres, pilotes). Rebre o esquivar
Cos afegit	Llançaments amb perllongaments del nostre cos amb implements: fones, arcs, bats, pales Lluites amb implements: espasa, llança Eines que afegeixen capacitat humana com les bombes d'oxigen
Cos sublimat	Disciplines hípiques, a motor i d'altres que suposin desplaçar-se en un medi de locomoció: bicicletes, embarcacions L'home desenvolupa habilitats de munta i conducció mitjançant tècniques específiques
Cos social	Activitats físiques i esportives d'equip, membesia, repartiment de tasques

Taula 18. Quin cos es projecta al límit?

- A quins límits es projecta el cos?

L'home és un ésser contingent que depèn de l'espai i el temps. Per tant, l'espai i el temps seran uns grans límits de l'home esportiu. Roland Barthes (2008) fa una reflexió exhaustiva dels límits als quals s'enfronta l'home esportiu que ens servirà de base i referència per a iniciar el nostre estudi. S'inicia amb els límits interpersonals. “*Y es que el Tour no sólo es una hermosa historia, también es una lucha muy seria. ¿Luchar contra quién? Contra unos hombres y unos equipos, por supuesto*” (p.49). En aquest aspecte tenim la naturalesa competitiva de l'home per tal d'establir una jerarquia en el món dels homes. La jerarquia és una forma d'organitzar els homes en funció dels seus mèrits. Per tant, per ser el primer has de superar el límit que et posa

un altre ésser humà. Això, és així normalment, encara que també la lluita contra altres espècies és una constant des de les lluites dels gladiadors romans, les corregudes de bous, les curses contra diferents animals. Sense dubte la maquinització duu la lluita de l'home contra la màquina.

Cal afegir el límit personal, la superació d'un mateix, en la qual es superen les pròpies limitacions i l'esportista expressa: "estic en el meu millor moment de forma". L'entrenament és la clau encara que també ho pot ser una mena de transformació com un renaixement. Els límits personals poden ser de diversa índole: la vida mateixa ja que un es pot matar per assolir un límit, la malaltia o lesió, la capacitat de dolor o patiment, les capacitats físiques i psíquiques...

Barthes (2008) afegeix el temps com a límit extrapersonal. "*El verdadero enemigo del corredor es el tiempo. El tiempo la mayoría de las veces es el tiempo de los otros. Pero, a veces, en algunas etapas más crueles, es el tiempo puro, el de los relojes*" (p.51-3). En les activitats que suposen projectar el cos d'un punt A a un punt B de l'espai ja sigui amb el cos nu o sublimat, el temps per fer-ho és determinant. Barthes exposa les lluites contra el rellotge. Veritablement, les marques o rècords temporals permeten comparacions que van més enllà de l'espai i del temps gràcies a les quals es pot parlar de la millor marca de la història en diferents modalitats.

Porque lo que está en juego en este combate no es saber quién se impondrá sobre el otro, quien destruirá al otro, sino quién dominará mejor ese tercer enemigo común que es la naturaleza. El exceso de calor o de frío, y, lo que es peor, el paso abrupto del uno al otro (...) La prueba más dura que la naturaleza le impone al corredor es la montaña. La montaña, es decir, la gravedad. Ahora bien, vencer la pendiente y el peso de las cosas es decidir que el hombre puede adueñarse de todo el universo físico (53-55).

En aquest cas, apareix l'espai o el cosmos com a límit. Aquest s'evidencia amb la cursa humana per assolir els límits d'altura (els cims més elevats), els límits de profunditat (amb escafandre i a pulmó), les travesses completes (voltes al món) o parcials. Projectar el cos d'un espai A a un espai B és una constant en el desenvolupament de les activitats físiques i esportives de l'home. Seguint les

aportacions de la Filosofia del Límit d'E. Trías (5.2), recordem que el primer moviment es basa en una presa de consciència d'un dintre i d'un fora. La presa de consciència del dintre es correspondria amb els límits personals. Per determinar-los, l'esportista, seguint l'aforisme dèlfic, s'ha de conèixer a si mateix. És a dir, ha de conèixer els seus límits, la seva mesura singular. El reconeixement dels seus punts febles és el punt de partida per a projectar-se cap al fora i acomplir el mode d'existència de *l'homo viator*.

Per tant, el primer límit personal que s'enfrontarà és l'autoconeixement (aforisme dèlfic) dels límits propis. La conseqüència d'aquest coneixement serà o bé acceptar-se o bé canviar com exposa F. Ramis (veure 5.5). Aquest canviar implica posar-se en camí per superar els límits ja que l'home que habita el *limes* el pot moure en direcció al fora. En l'obra d'Eliade (veure 5.3) s'havien destacat dues imatges que evoquen la superació dels límits personals.

En primer lloc, els moments d'èxtasi o morts en vida en els que l'esportista reconeix una superació dels límits amb un assoliment o superació dels obstacles, que en primer terme són els propis.

En segon lloc, les imatges de ruptura del sòtil i vol pels aires que ens mostrava la Fenomenologia de M. Eliade (veure 5.3). Sens dubte volar evoca la superació d'una limitació humana. En aquesta línia i sempre que s'expressi com a sensació, cal destacar com a forma de superació, la transformació de l'esportista que s'expressa amb el Símbol de l'Aigua. Implica un renaixement deixant endarrere diferents limitacions que moren. El naixement a una nova forma suposa la mort de les velles formes i, així, la seva superació.

En el plànol interpersonal, els esportistes poden adoptar dues valències: companys o competidors. Els primers de forma natural ajuden i els segons s'oposen però suposen un estímul per tal de vèncer. Imaginar-se un esport sense rivals és solitud. Aquests aporten referències i orientació, ja que poden ser models a seguir. És el cas dels herois o mites que s'aproximen al fora.

En la següent taula s'exposen els límits principals que es troben els esportistes en la seu camí de desenvolupament.

A QUINS LÍMITS ES PROJECTA EL COS?	
Límits personals	Autosuperació o acceptació
Límits interpersonals	Aprendre dels companys i superar els rivals
Límits extrapersonals	Espai i temps

Taula 19. A quins límits es projecta el cos?

- Quan es projecta el cos al límit?

Si la qüestió *Quin cos es projecte al límit?*, es desenvolupava a partir de la concepció significant del cos com a principi d'instrumentalitat; aquesta qüestió ho fa a partir de la concepció significant del cos com a projecte. En aquesta qüestió s'analitza com l'aspecte temporal, històric afecta l'home que es projecta al límit. S'entén que l'home que viu en les coordenades espai-temporals projecta el seu cos al límit en el temps.

Es desenvolupen dos bloc temporals bàsics: el macroprojecte o projecte a llarg termini i el microprojecte o aspecte temporal de l'acció esportiva concreta. El que és el mateix, perspectiva diacrònica i perspectiva sincrònica. Per microprojecte s'entén posar el cos al límit en l'acció concreta i puntual. Es refereix als aspectes temporals que tenen lloc en el moment de l'acció esportiva. Destaquen la distribució de les forces al llarg de la prova esportiva per la qual cosa, el cos no es projecta al límit des del moment inicial. D'aquesta manera l'esportista es pot anar regulant o dosificant seguint una estratègia que fa que imposi diferents ritmes en funció d'una racionalització de cares al millor rendiment en la prova esportiva però sense anar més enllà de la prova mateixa. En el macroprojecte, l'esportista com a *homo viator* va desenvolupament un itinerari de desenvolupament personal per tal de projectar el seu cos al límit al llarg dels anys. Aquesta concepció va més enllà de la prova mateixa i atén la vida de l'esportista. És a dir, un esportista no projecta el seu cos al límit en el primer moment de la seva vida esportiva. En aquest punt és fonamental l'entrenament en edats matineres quan sovint, reproduint el model de l'esport adult, es demanen rendiments i victòries als joves esportistes. És a dir, la temporalitat es concentra en el microprojecte perdent de vista el macroprojecte.

Apareix en el llenguatge esportiu el concepte *promesa* per identificar els joves esportistes que presenten possibilitats per aconseguir la realitat de ser bons esportistes al llarg de la seva vida esportiva (macroprojecte). En l'antropologia bíblica la relació de

Déu amb els homes mostra un dinamisme temporal entre la promesa i l'acompliment on aquest no esgota mai la promesa amb el que sempre queda espai per seguir caminant, treballant, entrenant com expressa Batalla (2004b).

L'ésser humà és un pelegrí, *homo viator*, deien els medievals. Malgrat el caràcter abstracte dels seus plantejaments, Duns Escot és fidel a la història bíblica de la salvació: el nostre origen fou paradisiac i ara vivim fent camí en la provisionalitat vers la benaurança que ens ha estat promesa en el més enllà (p.415).

Així, el temps lineal de la cosmovisió bíblica té un punt de partida (*natura instituta*), una expulsió que fa que l'home camini com *homo viator* en la provisionalitat (*natura destituta*) i, finalment, la possibilitat de recuperar aquesta unió amb Déu com a orientació de l'home religiós (*natura restituta*).

La concepció del temps, és fonamentalment una qüestió de sentit. Referint-se a l'obra *L'action* (1893) de M. Blondel, X. Morlans (2004) afirma que comença amb la famosa pregunta "Sí o no? La vida té un sentit?" i la conclusió final acaba amb una resposta positiva a aquesta pregunta (p. 876).

La qüestió teleològica en la vivència del temps és si aquest té sentit o si estam parlant d'un absurd, un sense sentit. En aquest cas, la teologia bíblica aposta per la concepció d'una història amb sentit, història de la salvació o història sagrada. Gabriel Marcel amb la seva obra, *Homo viator. Prolegòmens a una metafísica de l'esperança* (1944), s'erigeix com el filòsof de l'esperança enfrontant-se directament als plantejaments nihilistes de Camus, Sartre o Gide.

En la filosofia aristotèlica la distinció entre potència i acte atorga un dinamisme temporal en l'actualització de les potencialitats. Així un jove esportista amb unes característiques determinades és una promesa o un gran esportista en potència fet que s'ha d'anar acomplint o actualitzant en el temps. La teoria de l'entrenament esportiu té com a element clau la distribució de les càrregues d'entrenament en el temps seguint el principis bàsics de progressió, continuïtat, freqüència... En funció del moment de la temporada en el que s'hagin d'assolir els límits s'estableixen períodes (preparació, competició i transició). D'aquesta manera la regulació en el temps de la projecció del

cos al límit no només es dona en la pròpia prova (microprojecte) sinó també durant la temporada i en la vida completa de l'esportista (macroprojecte). La primera regulació distingeix l'home de l'animal qui no sap dosificar o regular les seves forces en el temps de la prova. Tanmateix no coneix quina és la prova. És coneguda la quantitat de cavalls del *Pony Express* que moriren en la creació dels Estats Units d'Amèrica. De la mateixa manera en els *Raids* o proves de resistència a cavall s'instal·len portes veterinàries en les que es controla el cavall per determinar si està en condicions de continuar la prova per evitar morts d'aquests animals. La segona regulació, al llarg d'una temporada o de la vida de l'esportista, suposa un esforç superior de racionalització. Seguint B. Russell (1994), la Revolució Neolítica aporta les bases d'aquesta evolució.

El hombre civilizado se distingue del salvaje principalmente por la prudencia o, para emplear un término más amplio, por la previsión. Está dispuesto a sufrir penas momentáneas para obtener placeres futuros, incluso aunque éstos sean muy lejanos. Esta moral adquirió importancia con la aparición de la agricultura (...) La caza no requiere una determinada previsión porque es agradable, pero labrar el suelo significa trabajo y no se hace por impulso espontáneo (p.53).

Per tant, el macroprojecte suposa un major grau d'evolució, de racionalització, d'humanització. Especialment, en el fet que s'oposa a la immediatesa dels fruits de l'acció. La caça aporta fruits immediats, és caçar i obtenir l'aliment mentre que l'agricultura implica preparar la terra, sembrar i passat un temps d'espera, recollir els fruits. És en la lògica de l'agricultura on es poden assolir els límits més alts en el moment adequat sense "cremar" o esgotar la jove promesa. És també en la lògica de l'home "salvatge" o "bàrbar" on es desenvolupa en edats matineres l'abús d'entrenament, la recerca de la victòria a tota costa i, en definitiva, la reproducció del model esportiu competitiu dels adults.

En la taula següent es sintetitzen les principals aportacions de la investigació documental a les aportacions temporals per a projectar el cos al límit.

QUAN ES PROJECTA EL COS AL LÍMIT?	
Concepció del temps	<ul style="list-style-type: none"> • El temps té sentit, està orientat a un límit superior • Això implica tenir esperança • Cal perseverar i altres capacitats lligades al com: experiència, paciència, sacrifici
Microprojecte	<ul style="list-style-type: none"> • Dosificar, regular les forces durant la prova • Ritme (distribució de l'energia durant la prova)
Macroprojecte	<ul style="list-style-type: none"> • Projecte a llarg termini (temporada, vida esportiva): currículum d'Educació Física, planificació d'entrenament esportiu • Entrenament en edats matineres • Promesa • Retardar els fruits de l'acció (lògica Neolítica): saber esperar, confiar, perseverar, tenir paciència

Taula 20. Quan es projecta el cos al límit?

- Com es projecta el cos al límit?

Aquesta qüestió atén directament als aspectes modals, és a dir, les formes de projectar el cos al límit. Aquestes es corresponen amb diferents capacitats que són els continguts dels diferents límits personals. Les capacitats que permeten posar el cos al límit són les capacitats físiques o motrius. Per tant, capacitats del moviment. Entenent que el moviment té un component qualitatiu i un quantitatiu, el quantitatiu és constituït per les capacitats físiques enteses tradicionalment com a resistència, força, amplitud de moviments i velocitat. La primera principalment relacionada amb el sistema cardiovascular i les restants amb el sistema muscular i osteoarticular. L'altre sistema principal en l'execució del moviment és el sistema nerviós que dirigeix, organitza i controla el moviment. Sent així, el responsable del component qualitatiu del moviment i que intervé de forma directe en les fases prèvies a l'execució de moviments: percepció i presa de decisions. Aquestes capacitats són molt importants en l'activitat esportiva en aspectes com llegir la situació de carrera, de joc, de l'espai; en el que fa referència a la percepció. Elegir la millor opció, dubtar entre diferents opcions, són situacions fonamentals de cares al rendiment esportiu. Permeten configurar esportistes intel·ligents sent la part cognitiva que requereix experiència per a conèixer la realitat de l'entorn, autoconeixement per a conèixer les pròpies capacitats i intel·ligència per,

en funció de la valoració d'indicadors externs i interns, prendre la decisió òptima. Les capacitats coordinatives són la part de l'execució depenent del sistema nerviós. Aquestes estan íntimament lligades a l'aprenentatge motor i a l'execució de diferents tècniques esportives.

Sens dubte, cal entendre que no només són les denominades capacitats físiques les responsables del rendiment esportiu. Per tant, cal incloure el blocs de psicologia esportiva sobre aspectes actitudinals com ara capacitat de sacrifici, motivació, voluntat, responsabilitat, compromís. Algunes d'aquestes es troben lligades molt íntimament a aspectes temporals constituint una frontera amb l'apartat *Quan projectar el cos al límit?* Entre aquestes destaquen l'experiència (que s'assoleix al llarg del temps), la paciència (capacitat d'esperar), la planificació (organització del temps), perseverança i constància (insistir en el temps). El Nou Testament entén de forma fonamental la constància i la perseverança com a les capacitats principals que s'han de dur a terme en la prova degut al gran nombre de cites en que apareixen (veure 5.4). En aquest capítol també s'exposa com el *Gita* indica la importància de mantenir-se ferm en el camp de batalla i el *Dhammapada* també en nombroses cites avisa del perill de la inconstància de la ment. Aquest darrer com s'ha exposat reivindica de forma explícita l'autocontrol com ho fa el *Gita* prologat per Mascaró (veure 5.4).

Les emocions que cal controlar per tal que no afectin l'equilibri personal són exposades per Soler i Conangla (2004).

Sentimientos y emociones que pueden crearnos malestar y desequilibrio si no somos capaces de tramitarlos de forma inteligente y, por tanto, adaptativa: la ansiedad, los celos la envidia, el miedo, la ira, el odio, el resentimiento, la tristeza y la vergüenza son algunas muestras (p.93).

Entenem que a aquestes emocions que provoquen desequilibri emocional cal afegir la frustració que Botton (2003) desenvolupa en la següent cita.

En el corazón de toda frustración anida una estructura básica: la colisión de un deseo con una realidad inquebrantable. Las colisiones comienzan en la primera infancia, con el descubrimiento de que las

fuentes de nuestra satisfacción están fuera de nuestro control y de que el mundo no se amolda fielmente a nuestros deseos (p.90).

La tradició occidental, entén les frustracions com a part de la vida i, llavors, el que s'ha de fer és canalitzar positivament aquestes emocions de forma que es tornin energia creativa com exposa Botton (2003).

Ni que decir tiene que, si aceptáramos todas las frustraciones serían pocas las conquistas humanas. El motor de nuestro ingenio es la pregunta “¿tiene que ser así?”, de las que se derivan reformas políticas, avances científicos, relaciones perfeccionadas o mejores libros. Los romanos eran extremadamente diestros en el arte de rechazar las frustraciones. Odiaban el frío invernal y desarrollaron un sistema de calefacción por debajo del suelo. No querían andar por caminos fangosos, así que los pavimentaron (p.117).

Sovint es produeix l'infantilisme de culpar a realitats externes de ser la causa de la insatisfacció dels desitjos: atribució a un *locus* extern. La frustració té un seguit de manifestacions emocionals, com exposen Soler & Conangle (2004): la ira (ja anotada) o la decepció que pot conduir a estats d'ànim de depressió. La ira és la primera fase de generació de continguts emocionals tòxics, en la segona fase es dona la ràbia (reviu fins l'obsessió), en una tercera fase el ressentiment i finalment l'odi que és una construcció afectiva d'alt risc emocional (p.86).

Els textos sagrats exposen la importància de controlar la ira, especialment el *Dhammapada* com s'ha exposat en el capítol 5.4 ja que li dedica el capítol 17 que duu per títol “Abandona la ira”. D'ell destaquem la importància de controlar-la com un cotxer el seu carruatge (222) a nivell del cos (231), de les paraules (232) i de la ment (233). Vèncer la ira amb serenitat (223) i no cedir davant ella (224). El *Gita* també avisa del gran perill que suposa la ira. “És el desig insaciable i la ira, nascuts de la passió, el mal més gran, el sùmmum de la destrucció: aquest és l'enemic de l'ànima (3.37). L'ansietat es troba molt relacionada amb la preocupació i, per tant, és prèvia a l'acció. Es dona principalment abans de l'activitat, en el temps d'espera quan es desitja un bon resultat i alhora creix el temor per un desenllaç nefast. La persona ansiosa imagina contínuament problemes que poden succeir en el transcurs de l'acció.

La solució principal és ocupar-se enlloc de preocupar-se, però per això existeix un desfasament temporal: ocupar-se és present i la preocupació és per quelcom futur. Per tant, és en l'espera on es viu l'ansietat de forma dramàtica. Sens dubte augmentar l'experiència, la confiança i la seguretat en un mateix. L'home religiós per combatre l'ansietat té la fe i accions concretes com la pregària o diferents rituals. Els Evangelis ho desenvolupen extensament com s'ha mostrat en el capítol 5.4.

Una altra emoció desequilibrant és la tristesa i el desànim molt significativa en el *Baghavad Gita* ja que limita *Arjuna* davant la primera dificultat que troba en la batalla. Així, *Krishna* en el capítol 2 s'enfronta a aquest enfonsament com s'ha desenvolupat en el capítol 5.4.

Una altra emoció que paralitza l'home en camí és la por. El *Dhammapada*, expressa l'origen de la por. Entén que aquesta procedeix de les passions i els desitjos (212-216). “No tingueu por” és una constant en l'Evangelí (Mateu 10,26; 10,28; 10, 31). En quant a l'equilibri emocional, aquest ve presidit per l'alegria desenvolupada en la següent cita per Soler & Conangla (2004).

Sensación de activación y de fuerza, impulso, visión positiva, energía. La alegría es la gasolina que mueve el motor, es la fuente de energía que nos permite llevar a cabo nuestros proyectos y, sobre todo y muy especialmente, crear y amar. En la constelación de la alegría giran: el amor, la amistad, la esperanza, el gozo, la euforia, la confianza y la felicidad. La alegría también da la mano a la gratitud y a la generosidad (p.172).

Cal anotar la tècnica ascètica mitjançant la qual l'home pren consciència de la seva insignificança (punts dèbils) i, només així, pot iniciar el camí de la redempció (superar les pròpies limitacions). L'home s'ha de fer no-res, ser conscient de que és pols per a poder projectar-se cap al Sagrat. Aquest exercici es representa amb el Símbol de l'Aigua que conté la paradoxa de matar tota forma existent i alhora ser generadora de vida. És a dir, l'aigua del baptisme mata tota forma pecaminosa (punt dèbil) i permet renéixer com a Fills de Déu. L'aigua és transformadora ja que permet canviar la forma de les persones, en general, i dels esportistes en particular. Aquesta transformació s'expressa amb el sagrament cristià del baptisme. La relació de la

tècnica ascètica amb la transformació aquàtica parteix d'un principi bàsic: la humilitat de l'ésser humà que és *humus* enfront del Sagrat (Símbol del Cel) i que alhora és atret i cridat per Ell. Així, ser humil permet ser conscient de les pròpies limitacions i això és la primera passa per a superar els límits. En la formació de base i per tant en la projecció del cos al límit és fonamental rebre amb agraïment les correccions dels entrenadors i tècnics ja que molt sovint es recullen amb hostilitat. A més d'això, en l'activitat comparativa que és l'esport sovint s'està pendent dels defectes de l'altre i no dels d'un mateix.

El fet de forçar-se per creuar la porta estreta provoca dolor que es present en les situacions límit. La vivència del dolor i la resistència al mateix, són claus per a projectar el cos al límit.

També es tindran en compte aquells aspectes interpersonals, que depenen d'altres persones, que permeten projectar el cos al límit. L'ambivalència interpersonal determina que pugui existir una relació de cooperació i una relació d'oposició. En el primer cas, són relacions d'ajuda en les quals l'altre treballa explícitament perquè l'esportista assoleixi els seus límits. Tant es pot donar en el desenvolupament de la prova de forma directa (companys d'equip o comunicació amb l'equip tècnic), prèviament a la prova durant la preparació, o amb l'estabilitat o benestar que produeix l'entorn humà que afavoreix les condicions per tal que l'esportista projecti el seu cos al límit (familiars, amics...). En aquest, s'escau el concepte d'autoctonia.

En quant a l'oposició, s'ha d'entendre que pot dificultar els assoliments de l'esportista (límits interpersonals) però és el panell de referència que l'ajuda a superar els límits personals i àdhuc, els espacials i temporals. És una concepció positiva de la competició que té implicacions educatives profundes.

En la nostra perspectiva no podem deixar de banda aspectes no personals ni interpersonals que contribueixen a que l'esportista projecti el seu cos al límit. Els denominarem aspectes extrapersonals. Com indica Batalla (2004b): "Ricard de Sant Victor ja havia fet veure que el mot *ex-sistència* indica procedència: una manera d'estar (*sistere*) en l'ésser obtinguda a partir (*ex*) d'altri" (p. 416). En aquest apartat s'inclouen fets com supersticions, rituals, pregàries, fe, accions de gràcies, referències

explícites a Déu o altres fenòmens externs que simbolitzin una alteritat: astres, sort, destí.

En l'Evangelí trobem sovint la referència a les pregàries, ja que el poder de la fe és immens per a seguir en camí, com s'exposa en el capítol 5.4. En quant a la sort, el *Gita* escriu sobre la indiferència davant el resultat de la sort tant si és favorable com si és desfavorable. D'aquesta manera posa el centre en l'acció de l'home que ha de ser pura. El resultat és indiferent i la participació de factors externs també.

En la següent taula es sintetitzen les principals aportacions a les qüestions modals per a projectar el cos al límit.

COM ES PROJECTA EL COS AL LÍMIT?	
Capacitats personals	<ul style="list-style-type: none">- Condició física (resistència, força, velocitat i amplitud de moviment) - Capacitats perceptives i de presa de decisions - Capacitats coordinatives (aprenentatge motor, tècnica) - Capacitats psíquiques: actituds de sacrifici, voluntat, responsabilitat, compromís, actituds lligades al quan (perseverança, experiència, paciència, constància...)... - Emocions:<ul style="list-style-type: none">a) Desequilibrants: ansietat, enveja, por, ira, odi, tristesa, vergonya i frustració (ira, ràbia, ressentiment, odi). Frustració per desitjos: extinció dels desitjos (<i>Gita</i>, <i>Dhammapada</i>), canalització i transformació (Símbol de l'Aigua), atribució personal (op. <i>locus</i> extern). Ansietat en temps d'espera: pregària, confiança, fe, ritualsb) Equilibrants: alegria i la seva constel·lació: amor, amicitat, esperança, gaudi, eufòria, confiança i felicitat. També gratitud i generositat - Capacitats espirituals:<ul style="list-style-type: none">a) Oracle de Delfos: coneixe't a tu mateix b) Tècnica ascètica, transformació (Símbol de l'Aigua), humilitat

	<p>c) Vies per superar la condició humana: castedat, sacrifici, renúncia dels fruits de l'acció</p> <p>d) Escenaris iniciatoris: lluita amb la vida, resistir les dificultats, els sofriments, les tortures, provar-se a si mateix</p> <p>e) Porta estreta: cultura de l'esforç en oposició a dreces, trampes i fórmules màgiques. Home consumidor: immediatesa. Dolor, sofriment (resistir, suportar, vèncer)</p>
Capacitats interpersonals	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperació/ oposició durant la prova • Cooperació prèvia (preparatòria) a la prova • Creació d'un ambient òptim a nivell personal que es reflecteix a nivell esportiu (autoctonia) • Ascetes, genis, sants o herois: fan possibles diferents assoliments pel gènere humà
Capacitats extrapersonals	<ul style="list-style-type: none"> • Fe, supersticions, rituals, pregàries, accions de gràcies • Referències explícites a l'alteritat (Déu, destí, sort, astres)

Taula 21. Com es projecta el cos al límit?

- Per què es projecta el cos al límit?

Aquest apartat respon a les causes de l'orientació esportiva de l'home. Aquesta qüestió té una doble vessant: per què es projecta el cos? I per què es projecta al límit? Ja s'ha definit, seguint Via (1992), l'home com a animal mancat, ésser en plenitud precària o sistema "quasi saturat de la biologia". D'aquesta manera, s'entén l'ésser humà com un ésser irrealitzat. Aquest tret fonamental confereix la possibilitat de projectar-se al límit. Al contrari, si fos un ésser realitzat no li caldria perfeccionar-se. En el capítol 5.3, Eliade exposa que la volta del Cel mostra la petitesa de l'home qui descobreix molt de camí per a realitzar.

La segona qüestió, de caire axiològic, situa la fita, la referència en el Sagrat (Eliade), en la realització personal, en l'actualització de les potencialitats en llenguatge aristotèlic. Aquesta fita es mostra, més que als ulls a l'oïda com una ordre de l'altre

món (Trías) o com l'Imperatiu Pindàric que crida l'home: *Arriba a ser allò que ets!* En la Bíblia la iniciativa sempre parteix de dalt, d'una crida: és Jesús qui crida els seus deixebles (Mateu 4,19; Lluç 5, 4; Marc 1,17) i també Déu qui crida els seus profetes. En la tradició hindú del *Gita*, aquesta crida s'expressa com a acompliment d'un deure. "Compleix el teu deure, encara que sigui humil, i no el canviïs pel d'un altre, tot i que fos més elevat. Morir complint el propi deure és la vida: viure complint el d'un altre és la mort" (3.35). Sovint el camí del deure no es percep de forma clara per això *Arjuna* demana a *Krishna* que sigui una llum en el camí del seu deure (2.7). Aquesta crida i la distància entre la realitat estructural de l'home com a ésser inacabat i la seva orientació cap a una finalitat requereix una acció. Heidegger apunta que l'home és aquell existent que té el seu ésser com a tasca. Aquesta tasca consisteix en cercar però abans que això hi ha que caminar o córrer. S'està tocant el bessó de *l'homo viator* (Marcel, Gevaert, Oliver).

Així, tenim una seqüència d'esdeveniments: ordre, caminar i cercar. L'ordre apareix com una crida o atracció, l'home opta per una existència peregrina i així inicia el camí. En aquest camí l'home cerca indicis i fites que el duguin cap a allò que el crida i l'atreu. Però ens falta una altra qüestió, per què l'home camina amb esforç cap a aquesta crida de l'altre món? Per a realitzar la seva existència o el que és el mateix, arribar a la seva plenitud o a ser allò que realment és (Imperatiu Pindàric). Diu Oliver (2003) que l'home no arriba a ser home del tot fins que Déu no és en ell del tot. És llavors que és plenament home, per tant home en plenitud.

Aquest és el cim de la piràmide de necessitats: la realització (cinquena motivació humana). Sent el cim, aproxima l'home al més enllà. Tot i això, A. Maslow en la seva obra *A theory of motivation* (1943) posa les bases de la jerarquia de la motivació humana. S'entén per motivació els motius que té una persona per a realitzar alguna acció, és a dir, el per què. La primera motivació és la satisfacció de les necessitats bàsiques com ara respirar, alimentar-se, hidratar-se, descansar, tenir relacions sexuals... La segona és la necessitat de seguretat i protecció a nivell físic, familiar i de recursos. En un tercer nivell, trobem l'afiliació i l'afecte que conté aspectes com l'amistat, l'acceptació, ser part de la comunitat. La quarta motivació és la necessitat d'estima i reconeixement, bé d'un mateix (autoestima) o dels altres (reconeixement, fama, glòria). Així, Maslow aporta grans grups de motivacions

organitzats jeràrquicament. És a dir, una persona que no ha assegurat les seves necessitats bàsiques difícilment pot dirigir les seves energies a la fama o a l'autorealització. Les quatre primeres tenen en comú que la motivació és externa a l'acció mateixa (motivació extrínseca). Com a exemples: fer esport per guanyar diners, per ser acceptat en el grup o per obtenir un estatus social.

La motivació intrínseca és quan l'acció per ella mateixa impulsa l'acció. És a dir, fa sentir-se bé, provoca plaer... En aquest grup de motivacions es troba l'acció com a lloc de realització que es dona quan la persona sent que duent-la a terme assoleix la plenitud del seu ésser. L'activitat esportiva com a lloc de realització aporta sentiments de llibertat, felicitat, visió de sentit i s'expressa en la llibertat dels ocells que ens remet al simbolisme del vol desenvolupat per M. Eliade en el capítol 5.3.

En la realització viscuda a través del l'acció pura es troba l'ètica de l'acció desinteressada o de la renúncia als fruits de l'acció expressada en el *Baghavat Gita*. “Posa tot el teu cor en l'acció, però mai en la seva recompensa. No treballis per a un resultat, però mai no deixis de fer la teva feina” (2.47).

Afegeix la no commoció per l'èxit o el fracàs assolint l'equanimitat de la ment (2.48). En l'aforisme 2.49 indica que el treball fet per una recompensa és molt inferior al fet en el Ioga de la saviesa ja que com apunta en el 2.51: “els profetes en unió amb la saviesa abandonaren les recompenses de llurs actes, i lliures dels lligams del naixement anaren cap al sojorn de la salvació”. La renúncia als fruits de l'acció també es troba en els aforismes 4.20 i 5.12 del *Baghavat Gita*.

La doctrina budista en la formulació de les quatre nobles veritats exposa que l'origen del patiment és el desig i per tant, hi ha que extirpar el desig. “Del desig sorgeix el sofriment i del desig sorgeix la por. Si un home és lliure del desig, és lliure de la por i del sofriment” (*Dhammapada*, 216). Aquesta renúncia a motivacions extrínseques es troba en l'Evangelí quan Jesús en el desert es sotmès a les temptacions de pa, fama o prestigi i possessions o poder (Mt 4, 3-11).

També en els Evangelis, Jesús exigeix la renúncia i el despreniment com a quelcom conseqüent a la seva crida. Així, els apòstols ho deixen tot i se'n van amb ell (Lluc 5,11; Mateu 4,20; Marc 1,19). En l'episodi del jove ric (Mateu 19,21) que

acomplia tots els preceptes, per anar més enllà, Jesús li exigeix el desprendiment i la renúncia, com a cim del seu camí personal. Mascaró (1988) distingeix entre dues modalitats del ser: “Si desitgem coses com a objectes de possessió, ens trobem en la regió inferior del “tenir”, si en canvi trobem en les coses objectes de contemplació i de comunió estem en la regió del Ser” (p.30).

En la següent taula es resumeixen les principals aportacions en relació a la teleologia de l'esport.

PER QUE ES PROJECTA EL COS AL LÍMIT?	
Concepció antropològica de l'home estructuralment inacabat i axiològicament orientat a un referent al més enllà	<ul style="list-style-type: none"> • Perquè es cridat, atret. Imperatiu Pindàric. Nou Testament • Perquè ha de cercar la seva fita. El seu deure (<i>Baghavad Gita</i>) • Perquè sent la necessitat de caminar (<i>homo viator</i>)
Però per què ha de caminar amb esforç i patiment? (Motivacions intrínseques)	<ul style="list-style-type: none"> • Per a realitzar la seva existència o plenitud (Cinquena necessitat d.A Maslow) • Acció humana com a lloc de realització: on es sent lliure, feliç. Metàfora del vol • Acció humana pura lliure dels desitjos i dels fruits de l'acció
Concepció d'A. Maslow (motivacions extrínseques)	<ul style="list-style-type: none"> • Per a satisfer les necessitats bàsiques • Per necessitats de seguretat i protecció • Per necessitats d'afiliació i afecte • Per necessitats d'estima i reconeixement

Taula 22. Per què es projecta el cos al límit?

6.2.1. Aportacions de L. Armstrong

- Quin cos es projecta al límit?

Al llarg d'aquesta narració trobem diferents aspectes que ens remetent al cos que fa esport. Armstrong és ciclista i el ciclisme com a activitat esportiva consisteix en projectar el cos al límit damunt una bicicleta. D'aquesta manera el cos del ciclista s'ha d'adaptar perfectament a la bicicleta. Aquesta adaptació queda clarament reflectida en la nota 92. En ella Armstrong manifesta que, a vegades, es sentia soldat a la bicicleta. Per aquesta adaptació sigui perfecta i el cos de l'esportista s'integri perfectament amb la bicicleta, el manillar ha de tenir l'amplada de les espatlles i ha d'estar corbat cap baix per tal que el ciclista creï aquesta simbiosi de la manera més aerodinàmica possible. Aixímateix, el seient és estret per tal de no dificultar el moviment de les cames, que són les generadores de potència, que el conjunt de cadena, plats i pinyons transformaran en energia cinètica. En la nota 52 es comenta un altre aspecte important: l'alçada del seient. Així, per exposar l'adaptació de la bicicleta al cos de l'esportista es parla principalment del manillar i del seient ja que són els llocs on el ciclista s'uneix a la màquina. Pel manillar es connecta amb les mans però s'ha d'ajustar a la resta d'estructures mitjançant l'amplada que ha de coincidir amb la de les espatlles. També la inclinació que ha de permetre la millor col·locació de l'esquena. El seient no ha d'interferir els moviments de les cames ni tampoc ha de ser massa alt ni massa baix. Per tant, es tracta d'aconseguir la millor integració del cos de l'esportista amb el cos de la bicicleta. Aquesta ha de ser tan perfecta que podem parlar d'un nou cos que ha entrat en simbiosi como si es tractés d'un element de la mitologia grega: el centaure i el minotaure. Però en aquest cas meitat home i meitat màquina. La superfície de contacte amb el terra ja no són els peus sinó les rodes.

Una altra forma de superar el cos del ciclista és mitjançant l'equip. L'equip o conjunt de cossos que projecten el cos al límit treballen de manera conjunta per tal d'assolir una fita conjunta. Si és així, l'equip funciona adequadament. De no ser així, el cos social o equip es disgrega i s'atrofia i només sobreviuen els cossos dels membres aïllats. En primer lloc, Armstrong afirma que el ciclisme es basa en l'equip molt més del que la gent s'imagina (A29). Ho reafirma en la nota 35 en la qual exposa que els companys són essencials en ciclisme. Aquesta importància de l'equip en el ciclisme ve complementada de dues formes diferents. En A29, fa referència al repartiment de funcions de cada un dels membres distingint entre els gregaris i els líders. Aquesta membresia i repartiment de funcions ens recorda la metàfora paulina de l'església: cada part del cos té la seva funció com cada membre de l'església. Per

tant, l'equip consta d'una combinació de funcions per tal d'assolir límits superiors als que podria arribar un de sol. En la nota 35 es complementa la possibilitat d'estalviar energia gràcies a l'ajuda d'un company. Pel funcionament correcte de l'equip s'utilitzen metàfores diferents que remarquen la unitat de l'equip (un sol cos) i s'insereixen en el paradigma cultural de la modernitat fent referència a la màquina com allò que funciona òptimament. Així en la nota 115 Armstrong expressa que l'equip funcionava com una màquina i de manera molt similar en A118 que funcionava com una moto. Aquesta darrera metàfora fa pensar en el cos a motor, ja que si bé el motor en el ciclisme és la capacitat física del ciclista, la moto el substitueix per un motor mecànic. Sovint, en l'argot ciclista quan un ciclista va molt bé es diu que va com una moto.

El cos del ciclista esdevé un cos comunicador i a més, un cos que es comunica. El cos comunicador és el cos equipat amb ordinadors i pulsímetres (A107). Així, el cos comunica les seves pulsacions que és una forma de quantificar l'esforç que està realitzant. Un indicador intern de l'esforç al que està sotmès el cos. Aquesta informació depèn d'una acció, per tant, retroacció o retroalimentació que equival al mot anglès *feedback* i al ser produït pel propi cos es denomina *biofeedback*. El "bio" és el que el distingeix dels *feedbacks* que ofereixen les màquines com ara un marcador de revolucions. Que el cos comuniqui aquests paràmetres interns de forma quantificada ens dóna una concepció mecanitzada o robotitzada del cos que fa esport. La tecnologia actua com a mediatra en l'obtenció d'informació sobre el rendiment de la màquina. Per tant, tornem sobre el concepte *cos-màquina*. Així, com la paraula *robot*, encunyada per Karel Capek, que en xec vol dir obrer esclavitzat, Armstrong manifesta que tant en la malaltia com en l'esport es troba esclavitzat per les xifres (A75). Així, podem deduir que en el cos que fa esport hi ha quelcom del cos pacient que es caracteritza per ser passiu, violat en la seva intimitat i que no es sent com a propi (A85). El cos esportiu esdevé un cos objecte manipulat per la tecnologia (com una màquina o un robot), un cos que es comunica mitjançant les nanotecnologies que permeten penetrar completament dins els cossos com expressa Armstrong (2002).

Los ciclistas somos esclavos del ordenador, puesto que dependemos de cálculos minuciosos sobre la cadencia, la eficiencia del esfuerzo y la potencia. Yo me pasaba la vida subido en una bicicleta estática, con el

cuerpo cubierto de electrodos, ensayando posturas sobre el sillón que me permitiesen ganar unos pocos segundos o el descubrimiento de un componente del equipo que fuera un poco más aerodinámico (A51).

Per projectar el cos als seus límits, aquesta tasca de laboratori en la qual el cos és monitoritzat i amb el que es van fent assajos, és molt important. Però a més de ser comunicador, el cos es comunica. Així, el cos augmenta les seves possibilitats de comunicació mitjançant diferents tecnologies. Hi ha molts d'aspectes que la percepció de l'esportista no pot abastar i, per això, es connecta amb una persona que està informada de totes les qüestions de la carrera. En la nota 113 Armstrong exposa que cada membre de l'equip duu un auricular i un cable i en la nota 107 comenta que els corredors anaven equipats amb ràdios bidireccionals. Fins i tot, en la nota 113 es diu que en aquesta comunicació s'inclou un mesurador del ritme cardíac de forma que el director de l'equip pugui tenir constància de com funciona el cos del corredor sota aquella pressió. En aquest darrer apunt, el cos comunicador i el cos que es comunica es sumen.

Un altre aspecte a comentar és la vestimenta. La vestimenta és la frontera entre el cos nu i el cos afegit. És imprescindible i potencia les capacitats de l'home, especialment, l'escalfor. Així, en la nota 22 Armstrong indica que no hagués pogut córrer pel fred que tenia si no hagués estat per la jaqueta de la seva mare. Mitjançant les seves possibilitats naturals i, fins i tot, amb un correcte escalfament, necessitava quelcom afegit: una jaqueta. Aquest tema de la vestimenta fa que els homes puguin suportar temperatures molt baixes. Però segons quins tipus de vestimenta no són els més adequats per posar el cos al límit sobre una bicicleta. Les característiques de l'adequació d'aquesta vestimenta es troben en la nota A92:

- Roba fina que s'ajusti al cos (es converteix en una segona pell)
- Reforçament encoixinat en el *culotte*
- Que no hi hagi costures per evitar fregades

Cal remarcar la importància de l'expressió “que la roba esdevé una segona pell” (A92) ja que significa la integració de la roba en el cos de l'esportista. Molt semblant al que Armstrong exposava de la íntima relació amb la bicicleta dient que es sentia soldat a ella. Aquestes expressions de *soldat* i *segona pell* fan referència a la unió entre el cos i la màquina i que el límit entre ells és difós. L'adherència en aquest

cas no depèn de la sola de les sabates sinó que depèn dels pneumàtics de la bicicleta en aquesta unió entre cos i bicicleta.

Respecte del cos nu cal remarcar dos aspectes principals: el cos nafrat i el cos en forma. En quant al primer, trobem la referència en la nota 1 en la qual comenta que té cicatrius en els braços, senyals en les cames i duu les cames afaitades ja que és millor per netejar les ferides. Les ferides i els perills són presents en el ciclisme degut a les caigudes. Així, en la nota 61 s'exposa com Fabio Cassartelli va morir per a una caiguda en un descens.

El segon aspecte del cos nu, el cos en forma, es troba en diverses notes. La major part de les notes referents a aquest tema es troben en la segona part de l'obra, és a dir, durant la malaltia quan Armstrong es preocupa pel seu estat de forma. Així en la nota 86 té por que la quimioteràpia el deixi tan baix de forma que no es pugui recuperar. En la nota 91, Armstrong s'anima a mantenir-se en forma mitjançant la realització d'exercici.

En la nota 55, el gran corredor Eddy Merckx li diu que ha de perdre pes ja que té una excessiva massa muscular en el pit degut a la natació i al triatló. Aquesta massa es converteix en una càrrega innecessària per a transportar cap amunt en l'ascensió als cims. Llavors, en la nota 99, Armstrong expressa que el seu cos es nega a adquirir la seva forma anterior. Això és, aquella excessiva massa muscular i esdevé una forma més fina amb el que el seu esforç serà més eficient. Així, el cos d'Armstrong s'ha *trans-format*. Aquest tema de la forma és molt comú en l'àmbit de l'entrenament esportiu i ens remet necessàriament a la teoria hilemòrfica d'Aristòtil.

Finalment, fa una referència al *cos dopat*. Aquest el trobem en la nota 104. Tot i així, no s'exposa en primera persona per bé que Armstrong comenta que hi ha equips i corredors que el prenen com un additiu màgic que els permet seguir el ritme de la cursa. És a dir, el dopatge és un afegit que permet superar els límits de l'esportista.

En la taula següent es sintetitzen les principals aportacions de L. Armstrong al cos que es projecta al límit.

QUIN COS ES PROJECTA AL LÍMIT?			
Cos sublimat	Cos en simbiosi	<ul style="list-style-type: none"> • Soldat a la bicicleta 	Minotaure, centaure (Mitologia grega)
Cos social	Equip com a cos	<ul style="list-style-type: none"> • Membres • Repartiment de funcions (gregaris, líders) • Ajudes per estalviar energies 	Sant Pau (membresia, repartiment de funcions), engranatges d'una màquina
	Equip com a cos-màquina	<ul style="list-style-type: none"> • Equip funciona com una moto/màquina 	Cos-màquina (Vilanou)
Cos afegit	Cos comunicador	<ul style="list-style-type: none"> • Biofeedback • Esclau de les xifres • Dependència dels càlculs 	Del robot al <i>cyborg</i> , cos informatitzat
	Cos que es comunica	<ul style="list-style-type: none"> • Auriculars • Cables • Ràdios bidireccionals 	Mitjans de comunicació, canals de comunicació
	Cos vestit	<ul style="list-style-type: none"> • Escalfor • Segona pell • Confort • No costures 	Vestimenta (evolució, pèl)
Cos nu	Cos nafrat	<ul style="list-style-type: none"> • Caigudes 	Lesions, mort (límit de la vida)
	Cos en forma	<ul style="list-style-type: none"> • Baix de forma (temença, acceptació i solució) • Forma adequada pel ciclisme • Transformació 	Aristòtil: teoria hilemòrfica
	Cos pacient	<ul style="list-style-type: none"> • Passiu • Violació de la intimitat • Sensació de no pertinença del cos 	Le Breton: cos-objecte

Taula 23. Quin cos es projecta al límit en L. Armstrong?

- A quins límits es projecta el cos?

Trobem una sentència que apareix reiteradament en l'obra explícitament i implícita: *Converteix els obstacles en oportunitats*. S'entén per obstacles aquelles situacions que limiten la projecció de les persones. Per tant, el fet progressiu d'anar superant obstacles permet projectar el cos als límits. Analitzant els obstacles trobarem límits que afecten a nivell personal. La resposta adequada o oportuna a l'estímul obstaculitzador és viure'l com a oportunitat i així respondre positivament. D'això se'ns donen, com ja s'ha dit, diverses relacions al llarg del text.

Converteix els obstacles en oportunitats		
Obstacles	Oportunitats	Nota
Velles ferides i menyspreus	Energia competitiva	12
Vent	Em dóna resistència	13
Vulnerables davant les debilitats	Treuen les millors qualitats	68
Càncer	Funció en la vida: supervivent del càncer	94
Obstacles	Són superables (funció dels esportistes és demostrar-ho)	95
Crisi	Capacitats que emergeixen com a conseqüència d'ella	125

Taula 24. Conversió d'obstacles en oportunitats en L. Armstrong

La transformació dels obstacles en oportunitats és una modalitat, per tant, pertany i ho recordarem en l'apartat *Com projectar el cos als límits?* Pertany a l'àmbit emocional ja que són les formes com enfrontem les dificultats en la vida. Aquestes es presenten però el que varia és la forma d'enfrontar-les. Aquesta visió positiva de les dificultats assoleix una especial rellevància amb la malaltia patida per Armstrong. Com s'ha exposat, aquest obstacle esdevé una oportunitat de trobar una funció en la vida, com és la de supervivent del càncer. Les conseqüències d'aquesta funció no són l'objecte d'aquest estudi però podem dimensionar-la, com fa Armstrong, dient que prefereix el paper de supervivent del càncer que el de guanyador del Tour de

França. El càncer posa l'existència al seu límit ja que és una malaltia amb un alt índex de mortalitat: límit de la vida.

Com ja s'ha comentat, la projecció als límits del cos esportiu es dona des de la consciència de petitesa denominada *desfondamiento e incompleción* per Cencillo o *plenitud precària* per Via. Així, Armstrong en dues cites planteja aquest punt de partida que suposa la presa de consciència d'aquest estat inicial. Així, en la nota 68 es fa una reflexió sobre el que és distintiu de l'humà respecte de Déu i els animals: la vulnerabilitat davant les debilitats. Remarca, el difícil que resulta per un esportista centrat en la seva invencibilitat reconèixer la debilitat, la indefensió i la vulnerabilitat que es troben en el més pregó del seu ser. En la nota 80, Armstrong exposa que tenir por és un ensenyament d'un valor incalculable ja que ajuda a ser conscient de la pròpia fragilitat. En aquestes dues notes també es posa de manifest la transformació positiva dels obstacles per part d'Armstrong. Així, l'obstacle (tenir por) esdevé una oportunitat (consciència de la pròpia fragilitat). En l'anterior, un obstacle (vulnerabilitat davant les debilitats) també esdevé una oportunitat ja que ajuda a treure les millors qualitats.

En primer lloc, l'esportista pren consciència dels propis límits (obstacles) per anar-los superant mitjançant l'entrenament i la superació personal que són la solució oportuna a la nostra realitat. Per detectar els propis límits (prendre consciència) tenim diferents panells de referència: els altres, el temps i l'espai. La nota 87 ens mostra un Armstrong que no vol reconèixer les seves greus limitacions com a conseqüència de la malaltia fins que es troba una dona entrada en anys qui amb una bicicleta molt feixuga l'avança fàcilment. En aquest cas, l'altre apareix com a límit i actua com a panell de referència per prendre consciència del vertader estat d'un mateix. L'altre és una possibilitat educativa per prendre consciència de la nostra realitat per contrast. Sovint, per diferents afectacions com la malaltia, l'envelliment o el desentrenament ens costa acceptar l'augment de les nostres limitacions i és necessari prendre'n consciència per tal de no viure en un món irreal. Aquests panells de referència externs poden ésser els altres (exemple mostrat), el temps (contrastar el temps que trigàvem abans per realitzar un recorregut) o l'espai (el que ens costa ascendir una costa que abans pujàvem sense dificultat).

Així, els altres, el temps i l'espai posen límits al cos esportiu. Per superar aquests límits, cal que l'esportista es forci (A5), s'adona que arriba al seu cim (A9) o

s'ha d'esforçar al màxim (A31). Un altre aspecte curiós es pedalejar al límit del dolor (A72). Però el que provoca que el cos es projecti al límit són els límits del món: els altres, el temps i l'espai. Així, Armstrong exposa, que en un moment donat, no posseeix el cos ni la resistència mental que fan falta per suportar la prova (A57). Així, els límits personals (cos i resistència mental) són inferiors als límits que oposa la prova (espai, temps i altres).

Per exemple, la nota 3 combina aquests tres límits dient que si ho intenta de veritat arriba al cim (límit espacial) abans (límit temporal) que els demés (límit interpersonal). La nota 108 parla de l'essencial de la prova ciclista: superar les adversitats (límit indefinit) i tenir la força per seguir endavant (límit espacial). La relació entre el límit personal i els límits extrapersonals es poden apreciar en la reflexió de la nota 117 on exposa que Zülle va arribar al límit i no podia seguir el ritme. És a dir, Zülle va arribar al seu límit personal (va posar el seu cos al límit) degut al ritme (límit temporal) que, òbviament, van imposar els seus adversaris (límit interpersonal). Armstrong, en la nota 101, comenta que és capaç de suportar condicions que fan renunciar els altres. Interpretem que aquestes condicions són internes com ara el dolor (abans esmentat com a límit personal). Així suporta millor el dolor que els altres (límit interpersonal). Ho comenta més explícitament en la següent nota. *“Podía alcanzar un umbral de dolor que nadie más querría experimentar”* (A58). Per tant, es detecta, en primer lloc, que el cos es projecta al límit en relació a una prova en la qual s'han de superar límits personals (dolor), interpersonals (els altres) i extrapersonals (el temps i l'espai). En segon lloc, en aquestes notes detectem la interrelació entre aquests límits.

En la nota 120 s'exposa la naturalesa de la prova contra el rellotge en la qual l'home competeix tot sol contra el cronòmetre: límit temporal. L'home depèn del temps i en les societats modernes sovint vivim lligats al temps. El rendiment és realitzar la mateixa tasca en menor temps que un altre. Per això mateix, es dedueix que encara que directament la prova es realitzi individualment superant un espai en el menor temps possible, després existeix una comparació amb els altres.

En la nota 42 Armstrong exposa que els Alps van poder amb ell. Aquestes muntanyes suposen un límit espacial amb unes característiques que podrien incloure's en la indefinició de les adversitats: fred, vent, humitat... És difícil deduir altres

limitacions afegides implícitament. Per tant, considerem que l'espai és la primera limitació que posa a prova els límits propis. El propi cos pot superar els límits presentats per l'espai (acabar la prova), després podríem valorar en quin temps supera aquest espai (temps per acabar la prova) i, finalment, la posició que ha ocupat en relació al fet pels altres. Els límits interpersonals i el temps tenen major pes que en l'alpinisme (que es centra principalment en l'espai).

Per concloure el tema dels límits, cal exposar un aspecte fonamental sobre l'essència de l'acció esportiva quan Armstrong indica que “el servei que poden fer els esportistes és redefinir l'humanament possible. Per tant, replantejar els límits humans” (A95).

En la següent taula es sintetitzen les principals aportacions de L. Armstrong als límits que s'enfronta per a projectar el seu cos al límit.

A QUINS LÍMITS ES PROJECTA EL COS?					
Límits personals			Límits extrapersonals		Límits interpersonals
Vida com a límit	Reconeixement i superació dels límits	Dolor com a límit	Espai	Temps	Els altres
Mort de Cassartelli en un descens	Arribar al meu cim, falta cos i resistència mental per suportar la prova, es forci, esforçar-se al màxim	Després d'hores de pedalejar al límit del dolor, llindar de dolor que els altres no volien experimentar	Els Alps van poder amb mi	No podia seguir el ritme, contrarrellotge	Arribar abans que els demés, vull ser el millor

Taula 25. A quins límits es projecta el cos en L. Armstrong?

Armstrong és un clar exemple d'enfocament positiu dels límits per tal de transcendir-los. D'aquesta manera, en la següent taula es sintetitzen les seves principals aportacions.

Sobre els límits: concepció positiva	
Punt de partida: reconèixer feblesa, fragilitat, vulnerabilitat (projecte de superació dels límits)	<i>Homo viator</i> (Gevaert), ideal de formació (Vilanou) pel qual Armstrong ha d'aprendre a dosificar-se
Els límits externs o obstacles són oportunitats de creixement per a la vida en general i l'esport en particular	Emocions: com enfrontem la realitat. Quan les adversitats són oportunitats de creixement personal
Servei que els esportistes poden fer és replantejar els límits humans: mostrar que l'home és capaç de superar nous límits	Redefinir els límits humanament possibles

Taula 26. Concepció positiva dels límits en L. Armstrong

- Quan es projecte el cos al límit?

En la primera part que es correspon amb el corredor novell, Armstrong reflexiona sobre la seva principal feblesa com a corredor: administrar les seves energies en el temps. Si, durant la prova, va tot el temps al límit de les seves forces llavors es crema en carreres llargues, com a molt pot aguantar en carreres d'un dia. Així, per tant, aquesta reflexió ens lliga amb el punt de partida de reconèixer les febleses. A partir d'aquí es tracta d'anar-les superant. El càncer ajudarà Armstrong a adquirir aquesta capacitat ja que en la competició que és el càncer no es pot permetre ser impacient o perdre un moment la concentració (A76). Tornant a lligar amb l'anterior apartat, l'obstacle que suposa el càncer, des del punt de vista esportiu, esdevé una oportunitat per aprendre a ser pacient. En definitiva aquesta capacitat es mostra com a determinant per a convertir-se en guanyador del Tour de França. *“En mi vida anterior había sido un gran corredor en competiciones de un solo día, pero nunca había supuesto una amenaza para nadie en carreras de tres semanas”* (A105).

Podem dividir la resposta a aquesta qüestió en dos apartats: el macroprojecte i el microprojecte. El macroprojecte fa referència a la preparació a llarg termini i el microprojecte a l'administració dels límits en el temps immediat de la carrera. Començarem per aquest darrer. Com venim comentant, l'Armstrong jove no administra correctament els seus límits i es considera com a pura energia sense idea de marcar un ritme o seguir una tàctica. Això fa que s'acubi per falta d'oxigen per atacar

massa prest (A24-5). És a dir, arriba al límit abans del final de la prova. Comencen a aparèixer conceptes temporals que ens donen resposta al quan es projecta el cos al límit en el microprojecte.

- Tàctica
- Marcar un ritme
- Atacar massa prest

Armstrong no entenia de tàctiques com s'expressa en les notes 27 i 33. En aquest context, el mot *tàctica* apareix com un concepte temporal referit a la dosificació de l'energia en el temps amb la finalitat de vèncer els adversaris. La idea d'atacar massa prest es troba relacionada amb dos conceptes fonamentals que Armstrong ha d'aprendre: la paciència i l'autodomini. La paciència és la capacitat que distingeix un nen d'un adult (A60). Per tant, s'assoleix en el macroprojecte. Ser pacient es recalca en la nota 44, on s'exposa que ser pacient i seguir una estratègia no es el mateix que no lliurar-se a fons. Això és la clau del microprojecte, escollir el moment adequat per a posar el cos al límit ja que si la cursa és llarga no es pot anar tot el temps al límit. Sinó passa el que li succeeix en la nota 24 (s'acuba) o en la nota 46 en la que es crema abans d'arribar a la part essencial de la carrera. En aquest cas, ser pacient seria sinònim de saber esperar (A47). Córrer seguint una tàctica i sabent esperar (paciència), fan que l'individu no corri al màxim durant tot el temps com si fos un animal o un boig. El contrari és fer una carrera intel·ligent: *“Por mi parte, yo estaba decidido a hacer una carrera inteligente, así que nada de ataques a lo loco. Me dije a mi mismo: Piensa la carrera”* (A41). S'ha comentat que són dues qualitats que Armstrong ha d'adquirir per convertir-se en un bon corredor de curses llargues. Ja s'ha exposat la paciència, l'altra és el domini. Armstrong per ser un corredor digne de tenir en compte ha d'aprendre a dominar el seu temperament (A38) i el seus entrenador volen mostrar-li el concepte d'autodomini (A47). També comprèn que ha de deixar la força bruta per passar a un nou tipus de força, una força interior denominada autodomini (A56). La manca de domini del seu temperament el fa anar descontrolat com un boig. L'objectiu final de seguir una tàctica, de córrer de forma intel·ligent, de ser pacient i de dominar-se és regular les seves energies per tal de no arribar al límit abans del moment adequat i enfonsar-se. Així, sobre el concepte de regular les energies trobem diferents sinònims.

- Controlar les seves energies (A36)

- Dosificar les forces pacientment sense malversar moviments ni energia (A59)

El concepte de no malversar energies també apareix en la nota 116 afegint en ella el complement circumstancial de temps: tan prest. És molt aclaridora la qüestió que es planteja Armstrong en la nota 39: “si som el corredor més fort com és que no he guanyat?” La resposta és senzilla: no has de malversar energies, les has de regular i has de desenvolupar aquesta força interior que es diu autodomini.

En quant al macroprojecte entès com a projecció del cos als límits a llarg termini considerem que la nota 66 és prou aclaridora. En ella Armstrong expressa que per guanyar el Tour no hi ha dreceres (camins més curts o més ràpids) sinó que calen anys per preparar la ment, el cos i el caràcter fins que el corredor vagi deixant endarrere cents de curses i cents de mils de quilòmetres. *“El ciclismo es un deporte que recompensa a los campeones maduros. Exige una resistencia física que se construye a lo largo de los años y una mente capaz de planificar estrategias, algo que es fruto de la experiencia”* (A7-8). En relació a les dues notes anteriors podem dir que calen dues coses.

- Preparació al llarg dels anys
- Experiència (deixar endarrere curses i quilòmetres)

Sobre la preparació trobem conceptes afins com ara:

- Concentrat en la meva preparació i seguir el pla previst (A110)
- Elaborar un programa d’entrenament (A97)
- Planificar una estratègia per vèncer el càncer com quan entrenàvem (A69)
- Assajos i càlculs en laboratoris d’entrenament (A51-2)

Dos aspectes especials del macroprojecte són la denominació de promeses pels esportistes amb futur però que encara no l’han consolidat (A20) i el sacrifici de petits objectius per l’objectiu més gran. Això en el temps és sacrificar diferents proves per una de més important (A109).

En la taula següent es sintetitzen les aportacions de L. Armstrong en relació als aspectes temporals per projectar el cos al límit.

QUAN ES PROJECTA EL COS AL LÍMIT?							
Macroprojecte (a llarg termini): no hi ha drecceres, calen anys d'entrenament (esforç i superació)				Microprojecte (en la prova): no malversar energies abans de la part important de la prova. Sinònims de dosificar les energies			
Entrenament o preparació	Experiència	Pro-mesa	Sacrifici	Tàctiques i pensar intel·ligentment	Paciència i saber esperar	Domini i autodomini	Reservar-se (no posar-se al màxim des del principi)

Taula 27. Quan es projecta el cos al límit en L. Armstrong?

- Com es projecta el cos al límit?

De la classificació que s'ha fet de com es projecte el cos al límit, les capacitats extrapersonals només apareixen en dues notes: la sort (A15) i la capacitat de creure (A83). Aquesta fa referència a la vida en general i per lluitar contra una emoció reincident: la decepció.

En quant a les capacitats interpersonals, relacionades amb altres persones, trobem les següents.

- Capacitats de cooperació: ma mare és una font de confiança per a mi (A49). Ja hem parlat de l'important que era la capacitat de creure per Armstrong i confiar amb algú significa tenir fe amb algú. En la nota que hem fet referència semblava dirigir-se a quelcom més enllà d'una persona: l'esdevenidor. Així com amb la mare, un ha de tenir confiança amb els companys d'equip i amb la tasca que realitzen
- Capacitats d'oposició: en un principi Armstrong expressa que corria amb ràbia i d'una forma molt agressiva. Però va haver de conèixer una capacitat interpersonal molt important: la diplomàcia i la negociació amb els adversaris. Ho expressa amb una frase molt eloqüent: "cedeix un centímetre i guanya un amic" (A34).

Per altra banda, les capacitats personals són molt més abundants, destaquem el bloc de les emocions, que apareixen en dos blocs principals. En primer lloc, en la

capacitat de transformar els obstacles en oportunitats. Aquest tema ja ha estat tractat en el la qüestió de *A quins límits es projecta el cos?* Però degut a les interrelacions que hi ha entre les diferents qüestions hauria de ser tractat també en aquesta qüestió. Recordem que aquest aspecte el trobem en sis notes. L'altre bloc pertany a una emoció negativa que trobem en tres notes. En la nota 84 apareix una reflexió existencial sobre la decepció que és considerada com el vertader perill de la vida. Realment la decepció pot acabar amb l'energia d'un home i, com s'ha comentat, la capacitat de creure o la fe són uns antídots excepcionals per contrarestar aquesta emoció negativa. Reconeix els alts i baixos de la seva trajectòria però afirma que no permet que els moments baixos el decebin (A103). En la nota 111, afirma que si els entrenaments no anaven bé es decebia i es posava de mal humor. Per tant, hi ha constància que els mals moments l'afecten a nivell emocional (decepció), llavors, ha de lluitar contra ella..

També trobem capacitats lligades a *Quan es projecta el cos al límit?* Només les repetim per considerar-les però estan desenvolupades en l'apartat corresponent: autodomini, paciència, saber esperar, experiència, tàctica, córrer intel·ligentment.

Una capacitat personal, a la qual es dóna molta importància, és el dolor. Aquest es troba en la pròpia naturalesa del ciclisme ja que suposa un esforç lent i dolorós (A2), sofriment tan intens, esforç i fatiga complets, pedalejar al límit del dolor (A72-3). En alguns moments es planteja el sentit de tant sofriment (A106). Aquesta qüestió de sentit serà enfrontada en la qüestió següent *Per què es projecta el cos al límit?* En aquest apartat s'han de desenvolupar les capacitats per enfrontar el dolor com ara.

- Negar dolor i molèsties (A4)
- Patir sense queixar-se (A17)
- Suportar el dolor (A37) o condicions que farien renunciar als altres (A101)

Una altre grup de capacitats és el que fa referència a la condició física. La condició física que veu perillar durant el càncer i el seu tractament amb quimioteràpia. Aquesta preocupació per la forma física la trobem fins a quatre vegades. Per tant, forma física i condició física coincidirien en A86, 87, 89, 91. En elles es refereix a la preocupació pel baix nivell de forma i la voluntat de mantenir-la. L'altra nota respecte la forma és quan Armstrong exposa que el seu cos es negava a adquirir la seva forma anterior (A99) lligada amb la nota A55 quan Armstrong explica que la seva forma

corporal té una excessiva massa muscular al pit. Aquesta segona forma pertany a la qüestió de *Quin cos es projecta al límit?* Així podem distingir dos tipus de forma.

- *Forma morfològica*: que pertany a la qüestió *Quin cos es projecta al límit?* i es troba en les notes A55 i A99.
- *Forma funcional*: que pertany a la qüestió que ens ocupa i es troba en les notes A86, A87 i A91.

També s'usa el concepte *fort* però no referint-se a la capacitat física concreta de la força sinó a la condició física en general. Aquest aspecte és molt comú en el llenguatge col·loquial però per precisar més exactament a que es refereix Armstrong revisarem les cinc notes següents. En primer lloc, hi ha dues notes que no ens aporten cap caràcter d'aquesta força sinó que només la constaten. Li semblava increïble lo fort que era (A19) i si era suficientment fort per mantenir-se davant, perfecte (A30). D'altres distingeixen el ser fort d'altres capacitats.

- Jo era molt fort però no entenia de tàctica (A27)
- Pots ensenyar a algú a controlar les seves energies però no el pots ensenyar a ser fort (A36)
- Si som el més fort com és que no he guanyat? (A39)

Per tant, ser fort es distingeix de capacitats lligades al quan: la tàctica i la capacitat de controlar les energies. La resposta a la tercera nota seria: “perquè no has regulat bé les teves forces. És a dir, no les has distribuït adequadament en el temps de la carrera”.

Sobre les capacitats concretes que configuren el caràcter general de la condició física o estat de forma físic, trobem les següents notes. En la segona part degut a la malaltia apareix la preocupació per l'afectació de dues capacitats concretes: la capacitat pulmonar (A78) i l'equilibri (A82).

Un altre grup de capacitats és el format per decisions, dubtes i atenció. Els dubtes són presents en la vida i cal prendre decisions. En aquest cas l'expressió utilitzada és “lluitar contra els meus dubtes” (A100). Durant la preparació d'una prova esportiva en la qual s'ha de projectar el cos al límit s'han de prendre decisions com ara si es pujarà un pujol amb el plat gros o el petit (A112). Aquestes es distingeixen de les que es prenen *in situ*, és a dir, durant la prova. Dins aquest bloc hem inclòs l'actitud de

vigilància i atenció que ha d'adoptar el corredor davant el perill de les caigudes (A119). Les caigudes poden ser un factor limitant. Davant aquest perill, s'adopta la decisió de situar-se en la part davantera per no veure's embolicat en cap caiguda col·lectiva (A114).

En la nota 64, Armstrong planteja que el Tour és una metàfora de la vida ja que permet aprendre d'un mateix (augmenta l'autoconeixement) i ensenya aspectes modals fonamentals com ara mantenir-se ferm, conservar l'esperança i lluitar amb el fracàs.

En la següent taula es sintetitzen els modes per a projectar el cos al límit en L. Armstrong.

CAPACITATS EXTRAPERSONALS		CAPACITATS INTERPERSONALS	
Sort	Creure: lluitar contra la decepció	Adversaris: negociar	Mare: dóna confiança

CAPACITATS PERSONALS									
Lligades al quan		Condicció Física			Dolor	Emocions		Decisió/dubtes/atenció	
Pa- cièn- cia, autodo- mini, tàctica	Expe- riència	Capa- citad pul- monar i equi- libri	For- ça (en ge- ne- ral)	Forma física Forma funcio- nal	Negar Supor- tar No quei- xar-se Esforç dolo- rós, límit del dolor	Transformar obstacles en oportunitats	Decep- ció. Ens afecta i com ens hi enfrontam Conservar esperança	Lluita contra els dubtes i el fracàs Man- tenir-se ferm	Preparatòries i lligades a l'acció Vigilant, atent a les caigudes

Taula 28. Com es projecta el cos al límit en L. Armstrong?

- Per què es projecta el cos al límit?

Aquesta qüestió s'ha dividit en dos grans blocs: les motivacions extrínseques i les motivacions intrínseques. En la primera part de l'obra no trobem motivacions intrínseques. Això és degut a que l'activitat esportiva no té tant de significat per ella mateixa com per objectius externs ja siguin econòmics o socials. Per un noi jove que es desitja integrar en un barri, ser acceptat esdevé fonamental i l'activitat física és una forma d'integrar-se en el grup d'iguals (A16). Per fer una passa més, a nivell social, que l'acceptació apareix la necessitat de cridar l'atenció (A21), destacar sobre els demés (A14) i voler ser el millor (A32). Aquestes dues darreres notes, ja pertanyen a les necessitats d'estima: voler ser valorat pel grup d'iguals. És a dir, el sentit de l'activitat física per un noi jove pot ser la integració i la valoració social. També els incentius econòmics són una motivació externa prou interessant. Així, en la primera part (Armstrong jove) les motivacions són, principalment, extrínseques.

És prou aclaridora la nota 88 en la qual Armstrong expressa que la bicicleta era un font potencial de riquesa i fama. Però no ho feia per plaer sinó per menjar. Però amb la malaltia no només estima la bici sinó que la necessita. En aquesta nota Armstrong exposa el motiu d'anar en bici: que tots vegin que està bé, encara que possiblement també s'ho vol demostrar a si mateix (A89). Així, es distingeixen dos tipus de motivacions.

- Les motivacions extrínseques (font potencial de riquesa i fama) de la motivació intrínseca (per plaer)
- La motivació extrínseca (que els altres vegin que està bé: necessitat d'estima) i la motivació intrínseca (demostrar-s'ho a si mateix: necessitat de conèixer-se)

Es planteja que li ha donat el ciclisme i en la seva resposta exposa el següent: viatges per Europa, una extraordinària educació i els doblers (A90). En principi, són motivacions extrínseques.

En una altra nota es demana directament per què munta en bici si té càncer. La seva resposta es troba en el marc d'una teleologia del dolor i de la desconexió. Exposar que pedalejar és tan dur i el sofriment tan intens que resulta purificador. Després de sis hores al límit del dolor es sent pau i el dolor és tan agut, l'esforç i la fatiga tan complets que un pot desconnectar dels seus problemes (A71-2).

Seguidament respon que no ho feia per plaer sinó per dolor (A74). Queda ben constatada encara que no justificada la teleologia del dolor.

Per què projectes el cos al límit? *“No existen motivos lógicos para intentar una hazaña semejante, excepto el hecho de que hay personas que para definirse a sí mismas necesitan conocer las posibilidades de su resistencia, y pensar: Sí, soy capaz de soportar eso”* (A106). Per tant, la resposta és per conèixer els seus límits i, per tant, conèixer-se amb més exactitud. Continua aquesta nota dient que és una competició que genera un patiment que sembla no tenir sentit, però per raons personals, Armstrong creu que és la competició esportiva més elegant del món. Quina relació tenen per Armstrong el sofriment i l’elegància? Quines són aquestes raons personals? Probablement, les raons del càncer ja que com afirma després té a veure amb la vida. Però tanmateix serà necessari aprofundir amb la teleologia del dolor.

En la taula següent es sintetitzen les aportacions de L. Armstrong en la teleologia de l’esport.

PER QUÈ ES PROJECTA EL COS AL LÍMIT?					
Motivacions extrínseques			Motivacions intrínseques		
Econò- miques	Socials i fama	Espirituals	Llibertat i plaer	Dolor, purificador, desconnexió	Per conèixer-se
Incentius	Ser acceptat Cridar l’atenció i establir rècords, destacar sobre els demés i voler ser el millor	Propòsit més elevat que de costum	Es sent lliure Córrer per plaer	No ho feia per plaer Ho feia per dolor. “El sofriment és tan intens que resulta purificador que pots desconec- tar”	Per definir-se, necessitava conèixer les possibilitats de llur resistència

Necessitats fisiològiques	Necessitats socials i d'estima		Necessitats de realització	Teleologia del dolor	Teleologia de l'autoconeixement
---------------------------	--------------------------------	--	----------------------------	----------------------	---------------------------------

Taula 29. Per què es projecta el cos al límit en L. Armstrong?

Podem concloure que per Armstrong l'esport és: projectar, durant anys (no hi ha dreceres) i durant la prova (dosificant les energies), el cos simbiòtic (soldat a una bicicleta) al límit amb esforç, suportant el dolor, controlant la ment (autodomini), convertint els obstacles en oportunitats i vencent la decepció (esperança) per tal d'assolir un reconeixement social i econòmic en el jove Armstrong i pel dolor, plaer, desconexió i autoconeixement en l'Armstrong madur.

6.2.2. Aportacions d'A. Bukreew

- Quin cos es projecta al límit?

S'ha exposat que no és el mateix cos esportiu el d'un atleta que corre, que el d'un ciclista que estableix una comunió íntima amb la bicicleta. O el cos esportiu que llança una pilota amb la mà o qui la colpeja amb la raqueta a mode d'extensió i potenciació del seu braç. El desenvolupament tecnològic ha col·laborat amb l'esportista en la superació dels seus límits. Així, la contínua superació de rècords, ha estat facilitada per la tecnologia. En aquest apartat es troben notes que suposen reflexions respecte la tecnologia en l'alpinisme. D'una banda, la tecnologia pot modificar les activitats esportives que com s'ha dit tenen per essència projectar el cos als límits. Així, en relació al desenvolupament tecnològic, Bukreew (2003) exposa el següent. *“A los adelantos tecnológicos y a la proliferación de servicios que permiten escalar cada vez más alto a gentes insuficientemente preparadas”* (B31). Apuntant l'aportació de la tecnologia, Bukreew posa en qüestió la pèrdua de l'essència de l'esport. Quan el propi de l'activitat esportiva és la preparació personal, la tecnologia, en certa manera, la compensa. Duent-ho a l'extrem, es podria pujar l'Everest amb escales mecàniques, dins una ampolla isotèrmica i connectat a un tanc d'oxigen. Però en aquest cas, això ja no seria esport. De moment, les tecnologies són una ajuda, un suport de l'esportista per facilitar la superació dels límits. Hi ha moltes activitats esportives que consisteixen en l'ús de tecnologies (raqueta, cotxe, cavall, pilota...). Les

tecnologies concretes que apareixen en les notes exposades són les ampolles d'oxigen suplementari, la vestimenta i el calçat.

Gracias a los adelantos técnicos en la vestimenta y el calzado, las personas inexpertas corren hoy menos riesgos si tienen que soportar temperaturas extremas. El año pasado pude comprobar por mí mismo cómo un buen equipo puede marcar grandes diferencias. Para este grupo íbamos a necesitar todo el margen de seguridad que fuera dado conseguir (B65).

Per tant, s'exposen tres avantatges dels progressos en la tecnologia de la vestimenta i el calçat:

- menys riscos
- marcar diferències
- més seguretat

Si bé és evident que hi ha que anar ben vestit i calçat, l'ús d'oxigen suplementari és opcional al contrari que l'ús d'una bicicleta per un ciclista. Aquesta opcionalitat és el que genera la controvèrsia que tot seguit s'exposarà i també la necessitat d'haver de conèixer-se (les capacitats personals) per tal de prendre decisions preactives o preparatòries de l'activitat que poden ser d'una importància capital. En primer lloc Bukreew en la nota 71 diu que no es manifesta dogmàticament a favor ni en contra de l'oxigen. Això vol dir que fer ús d'aquesta possibilitat tecnològica no es positiu o negatiu *per se*. Però així i tot trobem reflexions a favor i en contra de l'ús d'oxigen suplementari. En quant a les negatives, adverteix dels riscos que té l'ús d'oxigen en la capacitat de conèixer els límits personals quan Bukreew expressa el següent. “*La fuerza que le proporcionaba el oxígeno podría inducirle engañosamente a creerse en posesión de una energía ilimitada*” (B35). Bukreew escalava sense oxigen per raons d'ètica personal (B59). No especifica quins són els valors que té Bukreew per donar cos a tal afirmació. Malgrat això, podem deduir que fa referència a valors com l'autosuficiència: fer-ho amb les pròpies capacitats no per l'aportació externa. El cos nu en l'alpinisme té més valor moral? La resposta afirmativa es pot vehicular en relació a que no usar oxigen significa que el cos s'ha preparat adequadament. Que el cos ha superat els límits que posa l'altitud i es capaç d'absorbir

oxigen. Per tant, l'acclimatació és un procés esportiu perquè és un projecte (al llarg del temps) en el qual el cos supera els seus límits inicials.

Els arguments a favor d'utilitzar oxigen suplementari els exposa Bukreew quan aposta per utilitzar oxigen en una expedició perquè havia patit un accident feia poc, no havia pogut seguir un procés d'acclimatació tan intens com hauria desitjat i com que havien d'obrir camí s'havia de fer un esforç suplementari (B72). Podem resumir aquesta controvèrsia dient que tot i que pot ser més coherent amb el cos que supera els seus límits centrar l'atenció en realitzar una bona estratègia d'acclimatació i que el nostre cos estigui preparat per fer-ho, tampoc no és un valor absolut. Depèn de les circumstàncies es pot utilitzar oxigen ja que amb oxigen també hi ha que superar moltes altres dificultats.

Així, cada esportista ha de valorar les seves capacitats i prendre una decisió preactiva adequada. Malgrat esculli escalar sense oxigen auxiliar, per seguretat durà alguna ampolla en la motxilla. Bukreew exposa la seva elecció habitual referint-se a escalar sense oxigen auxiliar (tot i que no dogmàtica ni absoluta). *“Debido a mi particular fisiología, mis años de escalada a gran altitud, mi disciplina, la particular atención que presto al proceso de aclimatación y el conocimiento de mis propias capacidades siempre me he sentido conforme con esta elección”* (B56).

En la següent taula es sintetitzen les aportacions d'A. Bukreew a la tecnologia present en el cos de l'alpinista.

TECNOLOGIA						
Ampolles d'oxigen (baixa pressió parcial d'oxigen)					Vestimenta i calçat	
Opcional					Imprescindible	
Controvèrsia		Decisions preactives			Bona vestimenta i calçat marquen diferències	
Ètica personal:	Perill:	Capacitats	Preparació	Raons de	Menys	Més seguretat

la tecnologia substitueix la preparació?	enganyosa sensació d'limitada energia	personals: coneixement, estat de salut, fisiologia, experiència	personal: procés d'acimatció	la contro- vèrsia	riscs	
--	---------------------------------------	---	------------------------------	----------------------	-------	--

Taula 30. Tecnologia en el cos d'A. Bukreew

Aquesta opcionalitat a més de generar controvèrsia i demandar una decisió preactiva, afecta una qüestió cabdal sobre quin cos es projecta als límits en l'alpinisme. Podem dir que és un cos nu ja que el desplaçament es fa amb les seves pròpies forces. Però el resultat de la decisió d'usar o no oxigen suplementari fa que trobem dos cossos diferents fent alpinisme: un cos nu i un cos afegit. El cos amb ampolles d'oxigen se li afegeix quelcom capaç de donar més potència al cos nu. Com una raqueta dona major potència de colpeig, les ampolles d'oxigen augmenten la capacitat de captació d'oxigen. El piolet per clavar-se en les parets de gel i permetre l'ascensió, dona més adherència a les muntanyes que el cos nu. Igual que el piolet, la sola de les botes es converteix en un potenciador de l'adherència. En aquest punt, cal recordar que un animal projecta el seu cos veritablement nu (unes urpes que s'adhereixen al sòl i uns pèls o plomes que el protegeixen de la fredor). En aquest cas, l'alpinista depèn completament de la vestimenta. El desenvolupament tecnològic en la indústria tèxtil de muntanyisme és molt destacable.

QUIN COS ES PROJECTA AL LÍMIT?					
Cos nu	Cos afegit			Cos sublimat	
Amb les pròpies forces	Potenciant la força del cos			Desplaçar-se d'una forma que amb les seves forces no podria	
	Captació d'oxigen	Adhe- rència	Escalfor	Espais verticals	Espais horitzontals (buits)

	Ampolles d'O ₂	Piolet, soles	Vestimenta	Cordes	Escales
--	------------------------------	------------------	------------	--------	---------

Taula 31. Quin cos es projecta al límit en A. Bukreew?

- A quins límits es projecta el cos?

Abans d'endinsar-nos en la resposta a aquesta qüestió podem enfrontar dues qüestions metafòriques que fan referència als límits. En la nota 6, Gamelgaard recorda que a Fischer se'l veia com un heroi i s'oblidava que era un ésser humà. Interpretem que la imatge d'heroi es relaciona amb la superació dels límits humans i, implícitament, es recalca que evidentment les tenia. En la nota 11, Fischer referint-se a Bukreew esmenta que és un animal de les muntanyes, un monstre. Aquesta metàfora té el seu paral·lelisme en la imatge moderna de la màquina. En aquest cas, ja que es refereix a la capacitat energètica d'aprofitament de l'oxigen és més adient la imatge del cos a motor. Dir que és una màquina, un monstre, un animal o un heroi, equival a dir, que és un superhome. És a dir, es troba per damunt de la fragilitat, la precarietat o les limitacions dels éssers humans en general. No vol dir exactament que no tingui aquestes limitacions ja que com tot home es troba assetjat per la fatiga, l'envelliment i la mort. Però com que es considera que és més resistent a elles, sovint s'oblida la seva exposició a les mateixes.

En referència a la qüestió que aquí tractem de respondre, ho dividim en tres grups: límits personals, límits extrapersonals i límits interpersonals.

En els límits extrapersonals destacariem tres grans blocs: l'espai com a límit, el temps com a límit i la tecnologia com a límit. En quant a l'espai com a límit, val a dir que és un aspecte molt important en l'alpinisme, ja que l'objectiu consisteix en superar un espai que es concreta en una muntanya. *“Debéis marcaros un ritmo moderado. Lo importante no es quién llegue antes, lo importante es llegar”* (B32). En aquesta nota queda palès que l'espai és un límit extrapersonal fonamental, per damunt del temps, al contrari que en altres proves esportives on el temps és un factor determinant. Per exemple, els 100 metres quasi tothom els pot recórrer però l'objectiu dels esportistes és baixar el temps en recórrer-los. Però en l'alpinisme, l'important és recórrer un espai determinat i fer-ho amb més o menys temps no és tan important. Malgrat això degut a les condicions de menor pressió parcial d'oxigen i agents atmosfèrics com el fred, en

altitud si que hi ha un cert límit de temps. Però aquest límit és per la vida no per l'activitat esportiva de l'alpinisme. L'esportista és, abans de tot, un ésser viu i, per tant, la limitació de la vida condiciona la limitació de l'esportista. Però de quin espai estem parlant? No és només l'ascensió l'espai a recórrer sinó que també és el descens ja que en l'altitud les condicions de vida són limitades. Per tant, hom pot arribar a fer cim però esgotar les forces i no poder baixar. Aquesta és una aspecte recurrent al llarg de l'obra com exposa Bukreew. *“La fase más peligrosa de la ascensión al Everest, es decir, durante el descenso”* (B47).

Aquesta realitat de l'alpinisme fa que el lligam entre l'espai (límit extrapersonal) i la capacitat necessària per recórrer-lo (límit personal) sigui ineludible. *“Me preocupaba que aquellos hombres estuvieran llegando al límite de sus fuerzas. Una cosa era subir, pero después habría que bajar”* (B75-6).

Com ja s'ha comentat, tot i que no hi ha un temps límit per a realitzar l'ascensió (i descens) a una muntanya. El temps de permanència és limitat per a mantenir la vida i com la vida subordina la condició física, l'esportista es veu incapacitat i per tant, frustrat. Així, la tragèdia amb resultat de morts del 10 de maig de 1996 a l'Everest es va produir per romandre massa temps en el cim ja que hi ha testimonis que diuen que no es va posar una hora límit per a començar el descens. *“Nunca oí hablar de una hora límite para iniciar el retorno”* (B44). Hi ha límit de la vida en les muntanyes per les baixes temperatures amb perill de congelació i per la baixa pressió parcial d'oxigen amb perill d'edema pulmonar i cerebral. Això es veu agreujat per la incertesa del medi com ara la boira, el vent (B34), allaus... Aquesta incertesa és el tercer ítem amb que Pierre Parlebas classifica les activitats esportives (CAI). *“La meteorología de las montañas es algo imposible de predecir con un cierto grado de fiabilidad”* (B19).

Les baixes temperatures i la baixa pressió parcial d'oxigen es veuen agreujades per la incertesa del medi. Llavors, s'utilitzen diferents elements tecnològics que permeten dotar l'home d'una major seguretat en les muntanyes. Per combatre la baixa pressió parcial d'oxigen hi ha la possibilitat de realitzar un pla d'aclimatació que s'ha de preparar en el temps. Per complementar aquesta adaptació personal hi ha uns medis extrapersonals que són les ampolles d'oxigen. Malgrat això, la tecnologia té un límit en l'alta muntanya ja que no es pot dur un nombre il·limitat d'ampolles degut al pes

(afectació a la capacitat personal). Com que les ampolles tenen una durada determinada, si l'esportista depèn d'oxigen suplementari, el temps també és limitat. *“Había honrado la regla de “tres es el límite”, y no encontraría más oxígeno hasta llegar al Campo IV, seiscientos metros más abajo”* (B49).

En els límits personals destaquen quatre blocs: la vida com a límit, la condició física com a límit, la condició psíquica o espiritual com a límit i el coneixement dels propis límits. En quant a aquest darrer, Bukreew expressa el fet d'explorar els límits de les meves capacitats (B78) que entenem que és la motivació essencial de l'esportista. També apareix la lluita contra els límits personals (B4). Cada persona té uns límits, però aquests límits no són inamovibles: es poden explorar, es poden desenvolupar o entrenar, es pot lluitar amb ells. Però els límits s'han de conèixer ja que com diu la màxima socràtica el més important és conèixer-se. La idea que hom té del seu cos es coneix com a esquema corporal. A nivell funcional es denomina mecanognòsia i tot esportista ha de conèixer els seus límits funcionals. Aquesta és la forma de no caure en la lesió, la malaltia o la mort. En relació a conèixer els límits personals existeix la possibilitat d'avaluar-los. En relació a això, Bukreew es demana, referint-se a altres alpinistes, si valoren honestament les seves aptituds (B28).

En quant a la vida com a límit val a dir que l'alpinisme és una activitat en que el límit de la vida es confronta molt sovint. Són moltes les persones que van perdre la vida al llarg del relat. Perquè les condicions de la muntanya són molt dures. *“Se encontraban en la “Zona de la muerte”, esa banda de altitud entre el Campo IV y la cumbre del Everest, en la que la exposición prolongada al frío y la escasez de oxígeno conspiran para arrancar la vida humana”* (B37). Òbviament la vida és un requeriment necessari perquè l'esportista pugui projectar el seu cos als límits. Els alpinistes saben que les dures condicions de les muntanyes suposen un risc per a la vida. *“Cuando decides intentar la cumbre, sabes que te arriesgas a morir”* (B43).

La mort fa que les expectatives d'èxit de l'esportista es frustrin però no només les expectatives de l'esportista sinó les demés com a ésser viu. Per això molts cops es presenta la disjuntiva entre seguir endavant podent morir o tornar enrere. Per fer-ho adequadament és necessari valorar honestament els límits (B28) i prendre la decisió adequada. La presa de decisions la desenvoluparem en l'apartat *Com es projecta el cos al límit?*

Soy un deportista; para mí la cumbre de una montaña jamás será un logro que merezca el sacrificio de una vida. La mentalidad de aquellos soldados era completamente diferente. Estaban más comprometidos con el triunfo que con su propia vida (B74).

En quant a la condició física com a límit, s'entén que és la persona completa qui es posa al límit amb la seva capacitat de concentració, de suportar el dolor, d'animar-se... Es dóna un especial èmfasi en el que denominem *capacitats físiques*. Així són abundants les notes que en fan referència. “*Insistimos en la importancia de mantener siempre una reserva de energía y de no agotarse nunca*” (B26). Aquest fet de reservar l'energia o estalviar-la, en anglès es correspon al verb *to save*. Aquest s'utilitza per estalviar (forces) però també significa salvar (la vida). “*Lo que me estaba diciendo era reserva tu energía*” (B33). La seva racionalització es deu a que les reserves físiques són limitades. “*Comprendí que mis reservas físicas pudieran resultar insuficientes para hacer frente a la situación que previsiblemente me esperaba, así pues me conecté al sistema de oxígeno*” (B51).

La condició psíquica i espiritual com a límit reflecteix aquells aspectes que escapen a la condició física. L'única nota que exposem és que determinats estats de tensió poden provocar que el cos superi els límits que manifesta en condicions normals. Aquest fet s'ha manifestat en diferents tragèdies o en situacions en les que per salvar la vida una persona fa coses gairebé impensables. “*Muy rápido me vuelvo inquieto. Saco fuerza de la inquietud. -¿Adrenalina? Sí, esa es la palabra-*”(B52).

En els límits interpersonals ens referim als altres com a límit. Quan s'han de realitzar activitats en grup, sovint les altres persones limiten els nostres interessos personals. En la nostra vida contínuament hem de compatibilitzar la projecció dels nostres desitjos amb l'adaptació a la realitat. I la realitat dels altres sovint és també un límit per a nosaltres.

Krakauer, acostumbrado como escalador a tener independencia de acción, decía haberse sentido frustrado al tener que vincular sus decisiones a los mínimos denominadores comunes del grupo, y sentía que su posición como cliente le había “obligado” a limitar su apuesta

personal en favor de la autonomia y también su capacidad de decisión, convirtiéndole en un soldado de hojalata (B36).

En la següent taula es sintetitzen les principals aportacions d'A. Bukreew en relació als límits que troba en la projecció del seu cos al límit.

A QUINS LÍMITS ES PROJECTA EL COS?							
Límits personals				Límits extrapersonals			Límits interpersonals
Conèixer els propis límits	Vida	Condicció física	Condicció psíquica o espiritual	Espai/con-dicions	Temps	Tecnologia	Els altres
	T'arrisques a morir	Reservar energia, no esgotar-se	Força de la inquietud <i>(només una nota)</i>	Pujar al cim i baixar Fred, oxigen, incertesa (zona de la mort)	Hora límit	3 ampolles d'oxigen és el límit	Frustrar-se per haver-se de vincular al mínims denominadors comuns del grup
La vida és el més importat, els altres són condicions de la mateixa. Per preservar la vida cal tornar enrere, prudència, consciència i no esgotar les energies				L'espai és més important que el temps. Importància de les dures condicions que incideixen en el límit de la vida			

Taula 32. A quins límits es projecta el cos en A. Bukreew?

- Quan es projecta el cos al límit?

Pel que s'ha exposat fins ara queda clar que fruit de la racionalització, el projecte de posar el cos al límit és lent ja que requereix una preparació progressiva al llarg del temps o macroprojecte

Cada vez hay más gente dispuesta a pagar un precio en dinero para tener una oportunidad, pero no pagan el necesario precio físico de la preparación: el gradual desarrollo del espíritu y de las condiciones

físicas, desarrollo que se alcanza escalando montañas más bajas, pasando de lo sencillo a lo complicado y finalmente a los ochomiles (B30).

Aquí apareix amb força la dicotomia entre el preu econòmic i el preu de preparació personal. Apareix latent la controvèrsia respecte la comercialització de les expedicions a l'Everest. Però no és aquesta controvèrsia el que ens interessa sinó la preparació personal. Aquí es veu clarament el projecte a llarg termini. S'ha de fer un pla per a començar a escalar muntanyes més senzilles i amb el temps passar a d'altres més elevades. Amb això s'aconsegueix una preparació gradual per anar superant les limitacions d'una manera racional. En aquest punt s'escau perfectament el concepte de projecte esportiu: la periodització i el principi de progressió de l'entrenament.

Bukreew torna a reclamar la necessitat d'una preparació a llarg termini. La seva concepció coincideix amb el projecte de preparació personal però entén que en les expedicions comercials els desitjos d'immediatesa dels clients fan que hagi de canviar la concepció. Aquesta immediatesa es respectada pel preu econòmic però el preu físic, és a dir la preparació, requereix un projecte i, per tant, no és immediat. Així, enlloc de ser un preparador dels participants, passa a considerar-se un condicionador dels equipaments, és a dir, de la muntanya.

Nuestra práctica en la formación y preparación de los escaladores persigue una acumulación de experiencia y confianza por parte del alumno durante un largo período de tiempo, comenzando en las montañas bajas y progresando hasta los ochomiles una vez se ha alcanzado la preparación adecuada. Pero aquí, según mi entender y tal y como había sido el caso en otras expediciones comerciales, mi papel consistía en preparar la montaña para los clientes y no al revés (B14-15).

En el microprojecte es tenen en compte diverses qüestions. La primera fa referència al pla d'aclimatació. Per les condicions de baixa pressió parcial d'oxigen, en l'alpinisme, no es pot posar el cos al màxim tot d'una. Començar l'ascensió immediatament provocaria lesions irreparables. Per tant, un cop ens situem en el microprojecte, s'ha de fer una estratègia d'aclimatació per habitar-se gradualment

(B16). Per Bukreew fer recuperacions a baixa altitud durant el pla d'aclimatació és molt convenient (B68). És el que Platonov (1990) denomina microcicle d'alleujament i el que es coneix com a estratègia de sobrecompensació. En el microprojecte ja no hi ha temps de millorar qüestions d'entrenament i experiència que s'haurien d'haver resolt en el macroprojecte. Amb la següent aportació fem un enllaç entre el macroprojecte i el microprojecte. *“Era crítico que nos ciñéramos a nuestro plan de aclimatación y que concediéramos a los clientes la oportunidad de descansar todo lo necesario. Aquí ya no podíamos rectificar la falta de entrenamiento o de experiencia”* (B17-18).

Però en el microprojecte no només s'ha de tenir en compte la gradual aclimatació a l'altitud que requereix el nostre organisme. També cal tenir en compte que l'alpinisme no és com una cursa de 100 metres en la qual el cos es posa al màxim des del tret inicial. En ella, el cos té la capacitat d'anar al límit durant tot el temps. Però en l'ascensió a l'Everest els alpinistes no poden posar el cos al màxim en el moment que inicien l'ascensió. No només perquè s'han d'aclimatar a l'altitud sinó també perquè les seves capacitats no són suficients per anar tot el temps al màxim. Llavors, els alpinistes han de reservar energia (B26 i B33) i no s'han de buidar (B53) fins a realitzar tot el recorregut (arribar al cim i realitzar el descens). Així, els límits personals s'han de racionalitzar o distribuir al llarg del temps necessari per a superar el límit espacial que suposa, en aquest cas, l'Everest.

Hi ha altres aspectes que s'inclouen en el microprojecte a part de l'estratègia d'aclimatació i la regulació de l'esforç com experimentar el fred i el vent o provar la resistència i la disciplina (60-61). Per tant, experimentar i posar a prova..

En la següent taula es sintetitzen les aportacions de Bukreew en relació als aspectes temporals per a projectar el cos al límit.

QUAN ES PROJECTA EL COS AL LÍMIT?	
Macroprojecte (a llarg termini)	Microprojecte (in situ)

Entrenament o preparació física	Experiència	Pla d'acclimatació	Experimentar (fred,vent)	Selecció d'escaladors	Reservar-se (no posar-se al màxim des del principi)
Projecte: preu físic enlloc de la immediatesa del preu en diners					

Taula 33. Quan es projecta el cos al límit en A. Bukreew?

- Com es projecta el cos al límit?

El cos es projecta al límit de diverses maneres. Aquestes formes sovint es plantegen com una dicotomia: genètica o entrenament, físic o psicològic... Però són moltes les capacitats que intervenen en la projecció del cos als seus límits. En aquest punt s'organitzen en extrapersonals, interpersonals i personals.

En primer lloc, començarem per la modalitat extrapersonal. En algunes ocasions, l'home necessita alguna cosa més que les seves capacitats personals. En aquest punt li queda demanar, pregar, agrair a allò que supera les seves capacitats personals. A aquestes entitats extrapersonals les denominem alteritat. S'ha comentat que la incertesa de les muntanyes és impossible de predir (B19). Això ens duu a que en certa manera, no tot depèn de les capacitats pròpies de l'esportista. Sempre hi ha quelcom que resta a l'alteritat. Aquesta alteritat Bukreew l'expressa com a sort (B7 i B45). En la primera recalca que ha tingut molta sort i en la segona agafa una moneda per a tenir bona sort. En segon lloc, cal destacar l'expressió de l'alteritat com a alteració de l'ordre natural. “Cada vez que se alteraba el orden natural, los sherpas lo tenían muy en cuenta” (B1). Aquests presagis afecten capacitats importants com ara la confiança i generen una inquietud inadequada per enfrontar situacions límit. Així demostren la vinculació dels xerpes a la natura. Reconeixent la força d'aquesta alteritat, els xerpes també es preparen realitzant una “puja, ritual de agradecimiento a la montaña y plegaria de bendición” (B2). En aquesta nota apareixen dues nocions claus, l'agraïment i la pregària a l'alteritat.

Si los sherpas la honraban, la montaña les protegería y les devolvería a sus hogares. Al terminar la puja, los monjes entregaron a cada uno de los participantes un cordón rojo cerrado con un nudo, a manera de amuleto protector. Con callada reverencia y una agradecida

inclinación de cabeza, los sherpas aceptaron el regalo y se colocaron al cuello los cordones rojos (B2-3).

De la mateixa manera que els xerpes atorguen una alteritat sagrada a la muntanya, altres com els indonesis li atorguen a Déu.

Nos reunimos para celebrar una ceremonia de ruego y oración. Los indonesios siempre recordaban a su dios, de modo muy parecido a como lo hacían los sherpas en sus ofrendas matutinas a la montaña. Yo apreciaba su actitud respetuosa. Los rostros de los miembros del grupo y del equipo de cumbre estuvieron serios y concentrados durante la ceremonia (B69).

En aquesta nota es repeteix el prec i afegim les ofrenes i l'actitud respectuosa. En relació a les actituds dels homes amb aquesta alteritat s'ha manifestat l'actitud d'agraïment i de respecte. Afegim en aquesta nota la humilitat. Scot Fischer així ho expressava en una carta després d'una ascensió difícil. *“Tenía que volverse humilde, tenía que aprender a ser humilde, porque no quería morir en las montañas”* (B5). En quant a l'actitud de l'home respecte de l'alteritat també cal afegir la cita de Sir Edmund Hillary: *“En cualquier tipo de expedición debemos tratar la montaña con un tremendo respeto”* (B23).

És a dir, el respecte sovint es manifesta en baixar a temps i així salvar la vida. Per tant, l'alteritat l'hem trobada com a sort, com a natura (muntanya sagrada) i com a Déu. Les actituds de l'home que reconeix aquesta alteritat són humilitat, agraïment i respecte que es manifesten en la pregària i en l'adquisició de símbols (agafar una moneda per a la bona sort o acceptar dels monjos un cordó vermell). La pregària prové de la precarietat de l'home. L'alpinista és sotmès a una alteritat imprevisible, molt més forta que ell. Què podria fer un esportista per fort que estigui davant una allau? L'agraïment prové de l'acció de gràcies, de la gratitud cap a les bondats d'aquesta alteritat *teocòsmica*. L'ofrena és un símbol d'aquest agraïment que es lliura a l'alteritat a canvi de protecció. Sol·licitar la seva protecció implica reconèixer la precarietat humana i manifestar una actitud de respecte i humilitat.

En segon lloc, considerarem les capacitats interpersonals per a posar el cos al màxim. L'ajuda mútua i l'adaptació dels uns als altres és molt important. El malestar

entre membres del grup pot afectar la projecció del cos als seus límits. Especialment en una activitat com l'alpinisme en la qual hi ha molt temps de convivència tant en l'espera del bon temps com en l'activitat física. *“Amigas o no, estaban juntas en aquello hasta el cuello, y optaron por cooperar en aquel esfuerzo compartido”* (B22). *“Del mismo modo que los clientes estaban adaptándose a la altitud, también tuvieron que adaptarse los unos a los otros”* (B20-21). En aquestes notes, podem observar la importància de les capacitats interpersonals. En la primera, es defineix l'alpinisme com a esforç compartit, llavors és obvi que s'ha d'aprendre a cooperar. En la segona, es recalca que a més d'adaptar-se a l'altitud s'han d'adaptar els uns al altres. Aquesta necessitat de treballar junts troba suport institucional.

Yo me había educado en la tradición de la Escuela Rusa de Montañismo de Altitud, donde el esfuerzo colectivo y el trabajo en equipo adquieren siempre el papel preponderante, en tanto las ambiciones personales quedan relegadas a un segundo plano (B13).

Per tant, amb aquestes notes s'expressa la necessitat de les capacitats interpersonals. En aquesta darrera nota, es dóna un suport institucional a aquesta afirmació (la tradició de l'Escola Russa de Muntanyisme en Altitud) i a més es planteja un dilema entre l'individual i el social.

Finalment, es desenvoluparan les capacitats personals. Aquestes són moltes i les tractarem d'organitzar de la millor manera possible. En primer lloc destaquem l'experiència. Aquesta és una capacitat que es va assolint al llarg del temps. Per tant, ens situem en el macroprojecte. Es va assolint experiència de forma progressiva començant per muntanyes més baixes i anar transferint els aprenentatges realitzats a muntanyes més altes.

Nuestra práctica en la formación y preparación de los escaladores persigue una acumulación de experiencia y confianza por parte del alumno durante un largo período de tiempo, comenzando en las montañas bajas y progresando hasta los ochomiles una vez se ha alcanzado la preparación adecuada (B14).

En aquesta nota es mostren clarament diferents aspectes comentats:

- L'experiència és important en un procés de formació
- L'experiència s'assoleix en el macroprojecte
- L'experiència s'assoleix en situacions similars (normalment en progressió)
- L'experiència d'A només la pot assolir A

En relació a aquest últim punt sovint es pot fer una transmissió de l'experiència però no serà mai realment una experiència perquè aquesta només la pot assolir un mateix. Malgrat això, els més experts, sovint transmeten experiències perquè els més novells les puguin aprofitar. *“La experiencia acumulada por mí, por Scott y por Lopsang en el Everest constituía en su conjunto una buena provisión de conocimientos a disposición de los clientes de esta expedición”* (B12). En aquest cas, l'experiència és de Bukreew, Scott i de Lopsang i en transmetre's als clients es rebuda com a coneixements. Aquests coneixements seran més o menys íntims en funció de la confiança que generi el transmissor de la seva pròpia experiència.

S'ha detectat l'experiència en dues notes més: B8 i B66. En cap de les dues es donen més característiques de la mateixa però almenys serveixen per reforçar-la com a capacitat important per a rendir en l'alpinisme. En la primera Gamelgaard valora positivament els seus companys d'ascensió dient que són tan forts (condició física) i tenen tanta experiència. Es pot entendre que per a ell són les capacitats més importants. En la segona, l'experiència es planteja en negatiu. És a dir, Bukreew es refereix als militars dient que no tenen experiència però malgrat això tenen molta disciplina, perseverança i motivació. Aquestes són també capacitats importants però l'experiència també ho és en la mesura que expressa la seva mancança.

La condició física és la capacitat quantitativa del moviment. Per a ascendir a una muntanya fa falta posar el cos en moviment i la condició física és la responsable de la quantitat de moviment que som capaços de realitzar. El component qualitatiu són les habilitats. La condició física té diversos components que es poden trobar en qualsevol manual d'entrenament esportiu. En les diferents notes que fan referència a aquest punt trobem la condició física en general o la referència a components concrets de la condició física. En quant a les notes generals destaquem la B30 (condició física) i B12 (forma física). En quant als aspectes concrets s'exposa la resistència en la B61 i que eren forts en la B8. En aquest cas, el terme fort, com és molt propi del llenguatge

popular, es confon amb el genèric. Per tant, dir que és fort equival a tenir una bona condició física i no amb la capacitat concreta de la força muscular.

Les habilitats, com s'ha dit, es corresponen amb la part qualitativa del moviment. Qui té una habilitat no vol dir que faci molt de moviment (condició física) sinó que fa moviments molt correctes. “*Durante este tiempo el grupo mejoraría su eficacia con las habilidades necesarias para progresar sobre cuerdas fijas y escaleras, y practicaría las técnicas básicas del montañismo*” (B64).

Les habilitats que es ressalten en aquesta nota són:

- Habilitats de progressió en cordes fixes
- Habilitats de progressió en escales
- Tècniques bàsiques del muntanyisme.

En quant a l'actitud o esperit: en la nota B30, Bukreew parla de la preparació gradual de la condició física i de l'esperit. Un pot tenir molt bona condició física però si no té un bon esperit, no podrà projectar el seu cos al límit. Tenim diferents notes que es refereixen a aquest punt:

- Disciplina, perseverança i motivació davant situacions difícils (B66-67)
- Suportar cansament i penalitats (B39)
- Capficats en el seu propòsit (B10)

També són fonamentals les capacitats de decisió. Segons el model de processament de la informació de Marteniuk, el moviment és resultat d'una percepció (tant interna com externa), d'una decisió i d'una execució. Les notes que s'han trobat pertanyen a la decisió. “*Pero empecé a tener serias dudas acerca de si podría bajar. Y pense que iba a morir bajando...o bajaría de algún modo. Y había dos voces que me hablaban*” (B40). La decisió es dóna en funció de la percepció que bé pot ser externa o interna. És externa quan un diu “així com està el temps (que joestic percebent) no sé si serà més convenient tornar enrere”. Però en aquest cas era interna: la percepció de l'estat de les capacitats personals de Kasischke. També es reflecteix la relació entre els dubtes i la decisió. Una decisió és més senzilla quan menys dubtes hi ha. En la nota B42, Scott Fischer felicita Kasischke per la seva decisió de tornar enrere. Gràcies a ella el segon salvaria la seva vida mentre que Fischer va morir en el descens. Com

veiem en aquestes notes, la transcendència d'algunes decisions en l'alpinisme és elevadíssima. Així, en molts cops, de la decisió presa en depèn la vida. Així el dubte és entre el límit de la vida i arribar al límit espacial: el triomf o la vida. Si el dubte es planteja amb aquesta claredat, probablement s'escolliria la vida. El que un no sap és com es trobarà exactament al cap de X hores i les condicions en les que es prenen decisions en alta muntanya (degut a la hipòxia) no són les millors. Kasischke es demana perquè Doug Hansen va continuar endavant quan havia decidit descendir. *“El caso es que Doug cambió de idea. Ahora bien, ¿por qué cambió de idea? No lo sé. He imaginado que tal vez Rob le persuadió para que continuara”* (B50).

Adams proposa a Fischer una alternativa per escalar un mur de gel, Fischer l'estudia però decideix no fer-ho. L'estudia es correspon amb la percepció externa però també es percebia interiorment i degut a la seva experiència sabia que no estava en condicions de fer-ho. *“Tal vez pensó que era demasiado expuesto. No lo sé. Por la razón que fuera, permaneció donde estaba. Probablemente hizo lo correcto”* (B46).

Resumim tot seguit tres punts principals al voltant de la presa de decisions.

- En aquestes notes, es mostra com la presa de decisions és un procés intern. Des de fora només es poden realitzar suposicions però és la persona que pren la decisió qui sap el per què. Com que Hansen i Fischer van perdre la vida, mai no sabrem per què van prendre les seves decisions.
- L'experiència i en menor mesura el coneixement, són eines que ajuden a prendre bones decisions. Fischer era un alpinista molt experimentat i sabia que, amb les seves condicions internes, no havia de realitzar aquella acció.
- Finalment, en la nota B55, es mostra un altre tipus de decisions. Són les decisions preparatòries. En aquest cas, es decideix si escalar amb oxigen o sense.

En la taula següent es resumeixen els modes que utilitza A. Bukreew per a projectar el seu cos al límit.

COM ES PROJECTA EL COS AL LÍMIT?										
Capacitats extrapersonals			Capacitats interpersonals		Capacitats personals					
Sort, muntanya, Déu			Companys/es d'ascensió		Un mateix					
Hu- mili- tat	Pre- gà- ria	Ac- ció de grà- cies	Adap- tació	Coo- perar i com- partir	Expe- rièn- cia	Con- dició Físi- ca	Habili- tats	Acti- tud	Decisió/dubtes (pot salvar la vida)	

Taula 34. Com es projecta el cos al límit en A. Bukreew?

- Per què es projecta el cos al límit?

En aquest apartat ens situem en el terreny de les causes que empenyen l'esportista a dur a terme determinades actuacions. Amb aquesta terminologia de procedència aristotèlica (causes-efectes), indaguem les causes que provoquen l'efecte de projectar el cos al límit. En un llenguatge més psicològic es denominen motivacions o necessitats que estimulen la realització d'una conducta. En el nostre cas, una conducta esportiva. Es poden distingir dos grans grups de motivacions: intrínseques i extrínseques. Les primeres es donen quan el que ens empeny a realitzar una activitat es troba en les característiques de l'activitat mateixa. És a dir, en el plaer, el repte, les relacions que es donen lloc en la realització de l'activitat... Les segones es donen quan el que ens escomet a realitzar l'activitat es troba fora de l'activitat mateixa com ara prestigi social, remuneració econòmica... *“Y la prensa, la fama y el dinero, las marcas mundiales, y todas esas cosas, que eran como los premios de la carrera para algunos de los otros miembros de nuestra expedición”* (B41). Per tant, resumint en una frase les motivacions extrínseques, podríem exposar que: la divulgació mediàtica de les nostres marques mundials ens permet reconeixement social i a més remuneració econòmica. Aquestes motivacions es desenvolupen en els primers estadis de la piràmide de Maslow. Especialment, satisfer les necessitats fisiològiques, socials i de valoració.

Com a motivacions intrínseques es ressalten dos aspectes:

- Atracció de les muntanyes (B79)
- Sensació de llibertat, d'expansió (B81)

En les motivacions intrínseques esmentades es ressalta la necessitat de seguretat (no tinc por) i el cim de la piràmide o realització personal. Entenem que l'expressió: “*De las montañas emana una fuerza que nos llama hacia sus dominios*” (B79), respon a una crida que fa que la muntanya es converteixi en el lloc de realització personal. Aquesta concepció es veu reforçada per Bukreew en la següent metàfora: “*siento cómo mis hombros se yerguen, se ensanchan; como los pájaros cuando extienden la alas*” (B81). I evidentment, un ocell per realitzar-se com a tal necessita volar. De la mateixa manera, Bukreew necessita escalar. És en les muntanyes on, aquest escalador, assoleix el cim de la piràmide.

PER QUÈ ES PROJECTA EL COS AL LÍMIT?				
Motivacions extrínseques		Motivacions intrínseques		
Econòmiques	Premsa i fama	Crida i llibertat. Muntanya com a lloc de realització	No sent por	Arribar als límits humans
Només apuntat en una cita i com a interès d'altres	Ídem a l'anterior	Atracció de les muntanyes. Sensació de llibertat, d'expansió (s'eixamplen les espatlles com als ocells les ales)		Fer una cosa per molts impossible

Taula 35. Per què es projecta el cos al límit en A. Bukreew?

Podríem concloure que per Bukreew l'esport és: projectar el cos afegit (adherència, escalfor i captació d'oxigen) al límit amb experiència acumulada i preparació física, en oposició a la immediatesa d'expedicions comercials (dreceres amb inversió econòmica). Enfrontar-se a les dures condicions de la muntanya (baixes temperatures, baixa pressió parcial d'oxigen i elevada incertesa) suposa arriscar la vida per això cal reservar/racionalitzar les energies per no esgotar-se, també valorar honestament els límits (autoconeixement) i prendre decisions que poden implicar la

renúncia per tal de salvar la vida. L'alpinista es situa al límit de la vida quan és cridat per la muntanya i la sent com el seu lloc de realització. Les dures condicions de la muntanya fan que l'home es senti precari i prengui consciència de l'alteritat en pregàries, accions de gràcies i un respecte reverencial.

6.2.3. Aportacions de J. Somarriba

- Quin cos es projecta al límit?

En aquest apartat, l'obra de Joane Somarriba fa poques aportacions respecte la de Lance Armstrong. En relació al cos nu, es parla del cos en forma en diverses situacions i sentits.

- Recuperar la forma (S17)
- Exclamacions de satisfacció respecte el seu bon estat de forma (S69 i S99)
- Pèrdua de l'estat de forma: en molt poc temps de no entrenar te n'adones de com s'ha transformat el teu cos. Ha canviat l'estat de forma, en aquest cas, cap a pitjor (S143)
- Concepte *pes-forma*. Si no es troba en el pes adequat no té la forma adequada i no té bones sensacions sobre la bicicleta. És a dir, treure tot el pes que sobra per a poder posar el cos al límit (S144)

En el cos afegit es fa referència al cos vestit amb la mateixa expressió que utilitza Armstrong: els mallots enganxats al cos com una segona pell. Apareix però una nova aportació dins del cos afegit: *el cos protegit* en el qual Somarriba alaba l'obligació de dur casc (S153) ja que això permet controlar les conseqüències dels accidents.

El cos en simbiosi no el trobem pròpiament però hi ha alguns aspectes per a la reflexió. Somarriba, explica que la bicicleta de contrarellotge es coneix amb el nom de cabra (S88). Això es degut a unes banyes que porta del manillar cap endavant. El ciclista es desplaça sobre elles adoptant una posició més aerodinàmica. També es refereix al casc aerodinàmic (S96). Ja que el casc s'ha de dur per protegir, aquest ha de tenir una forma aerodinàmica que permeti que la simbiosi entre l'home i la màquina sigui el més eficient possible.

A més d'això, Somarriba exposa que va aixecar la bicicleta, després de la seva victòria, com a homenatge a la màquina que tants èxits li ha donat. Aquí es desvetllen una sèrie de possibilitats:

- Aixecar la bicicleta (S119)
- Aixecar el ciclista (quan en els podis se'ls hi lliura el premi). Però. Somarriba el que fa és, estant en el podi, aixecar la bicicleta. És a dir, encara que no junts (simbiosi), els dos, per separat, toquen el cel
- Aixecar la bicicleta i el ciclista, és a dir, la simbiosi de l'home i la màquina. Enlloc d'això, es fan molts cops en el motociclisme, l'automobilisme o el ciclisme el que es denominen *voltes d'honor*, en les que es ret homenatge al cos simbiòtic

En la següent taula es sintetitzen les principals aportacions de J. Somarriba al cos que es projecta al límit.

QUIN COS ES PROJECTA AL LÍMIT?	
Cos en simbiosi	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexió sobre l'homenatge al cos simbiòtic, a la bicicleta o al ciclista • Aerodinàmica (cabra, casc)
Cos vestit	<ul style="list-style-type: none"> • Segona pell
Cos protegit	<ul style="list-style-type: none"> • Casc
Cos en forma	<ul style="list-style-type: none"> • Recuperar • Conservar la forma adequada pel ciclisme • Transformació (en sentit negatiu: perdre l'estat de forma) • Pes-forma

Taula 36. Quin cos es projecta al límit en J. Somarriba?

- A quins límits es projecta el cos?

Les aportacions de Somarriba en aquest apartat són prou semblants a les d'Armstrong, fet que ens permet reflectir una saturació. L'organització general en base a límits personals, extrapersonals i interpersonals és susceptible de mantenir-se. En els subpunts d'aquestes categories bàsiques hi ha alguna diferència com ara les limitacions dels medis i pressuposts que reflexa la diferència a nivell econòmic que existeix entre el ciclisme femení i el masculí (S54).

Tot i així, trobem alguns trets específics que ens permeten aprofundir en els límits als que es projecta el cos. Aquests vénen donats pel subpunt que s'ha introduït en els *límits personals* sota el nom de *transformació* i en els *límits interpersonals* el subpunt *els altres*. Així, entenem que Joane Somarriba se n'adona d'una realitat de fora, estrangera que és molt superior, "com d'una altra galàxia" (S31). Així es demana com pot haver tanta diferència entre les estrangeres i les espanyoles (S38). Aquest és el primer moviment en la Filosofia del Límit de Trías (veure 5.2) pel qual Somarriba se n'adona de l'existència d'un altre món en el ciclisme, molt superior al que coneixia fins a aquell moment. Aquest moviment rau en la presa de consciència. A partir d'aquí s'ha de prendre una posició (segon moviment) que bé pot ser conformista o bé combativa. "*Había descubierto una realidad nueva y mi espíritu competitivo me obligaba a explorar los caminos que se me abrían. No sabía si tendría la capacidad para hacerlo*" (S35-36). Aquí s'observa clarament aquesta presa de consciència (primer moviment) i el segon moviment motivat pel seu esperit competitiu. Això la durà a explorar els camins nous que passen necessàriament per elevar els seus límits personals mitjançant la intensificació dels entrenaments (S40) però també ha de canviar. També Armstrong es transforma: redueix la massa muscular, dosifica les forces...

Però allò específic de Somarriba és que vincula la realitat superior de les altres (S31 i S39) a la seva necessitat de transformar-se en sentit global. Vol saber si la nova Joane que desitja ser està en condicions de competir amb les altres, aquelles corredores "d'una altra galàxia" "de primera línia" (S44-45). En la nota 48 expressa que dins ella està naixent una corredora diferent. Així, vincula el descobriment d'un món superior a la seva necessària transformació (elevació) per poder estar a l'alçada d'aquest món

nou. D'aquí que les referències als límits interpersonals siguin majors en Somarriba que en Armstrong.

Altres referències als límits interpersonals es donen en la nota 8 en la qual sent que totes les altres corredores són més fortes, formades i poderoses que ella. Es lliguen els límits interpersonals amb els límits personals en la necessitat de conèixer-los quan expressa que no coneixia la capacitat de les seves rivals ni tampoc les seves pròpies (S22). Això suposa una falta de referències i una desubicació en el món. La forma de superar aquest desconeixement es posant-se a prova i ho fa com a cap de files (S61) i considerant que ja pot lluitar per victòries fora de Bizkaia i Espanya. També hi ha diferents conceptes que ens mostren com Somarriba ha experimentat el límit: mai no m'havia trobat tan buida (S84), me sentia cansada i buida (S118), era conscient que ho havia de donar tot (S124). Aquest sentiment d'haver arribat al límit l'expressa clarament indicant que *“alcanzar esa cima desde la que ahora me sentía casi inmortal”* (S129). Amb aquesta frase relaciona la mort, el temps i l'èxtasi. En definitiva, la superació dels condicionaments humans (o almenys a la seva sensació subjectiva) i que transcendeix les limitacions d'aquest món.

En els límits extrapersonals, a més dels medis i pressuposts, apareix l'espai com a límit: rampes impossibles (S90). El fet de posar-se com a límit acabar el Tour, consisteix en superar el límit espacial oblidant-se del cronòmetre i de les adversàries (S75).

També apareixen altres conceptes com Déu haurà de canviar d'opinió (S16) quan se li diu que haurà de deixar de muntar en bicicleta per la lesió. Ella s'entesta en superar els límits de la lesió.

A QUINS LÍMITS ES PROJECTA EL COS?						
Límits personals				Límits extrapersonals		Límits interpersonals
Vida com a límit	Reconeixement i	Dolor/esforç	Transformació	Medis pres-	Espais	Els altres

	superació dels límits	com a límit		suposts		
Morts posteriors a la prova: Cheli Álvarez, Jiménez, Pantani Ricardo Otxoa durant l'entrenament	Esforç excessiu, buidar-se, donar-ho tot, no coneixia les meves capacitats. Assolir el cim des d'on es sentia immortal Provar com a cap de files, lluitar fora de Bizkaia i d'Espanya, explorar camins	Resistir el dolor més que els altres Límit de l'esforç	La nova Joane que desitjava ser Dins de mi naixia una corredora diferent Néixer de nou	En el ciclisme femení	Rampes impossibles Acabar el Tour	Les dominadores Més fortes, més formades i més poderoses D'una altra galàxia. Com pot haver tanta diferència? Anys enrere era un estel inassolible

Taula 37. A quins límits es projecta el cos en J. Somarriba?

- Quan es projecta el cos al límit?

Continuant amb el model utilitzat amb els altres esportistes per tal d'ordenar aquesta resposta seguirem utilitzant les categories de macroprojecte i microprojecte. En relació a aquesta darrera trobem una diferència principal amb Armstrong ja que, per aquest, el seu objectiu primordial era aprendre a ser un bon corredor en carreres llargues (de 3 setmanes). Així, es mostra l'evolució de ser un corredor impacient i que aconsegueix bons resultats en carreres d'un dia a ser un corredor que administra les seves energies en el temps. Per això, en l'obra d'Armstrong trobem moltes més referències a aquesta qüestió. En Somarriba no són tantes. Així, en el microprojecte, que es correspon amb l'administració de les pròpies energies durant la carrera, trobem poques referències. Somarriba expressa que no es podia reservar ni una mica de força ja que havia de donar-ho tot (S64). En aquest cas l'administració d'energies en el

temps es planteja de forma negativa no com en Armstrong que era quelcom positiu que s'havia d'aprendre per tal, d'algun dia, superar el límit de les pròpies capacitats. En relació a reservar energies d'una competició a una altra, convé realitzar la carrera menor (el Giro) reservant forces o dosificant-les de cares al Tour (S85). Això ja ens fa pensar no només en la carrera actual sinó en el projecte a llarg termini (una altra carrera que s'haurà de realitzar més endavant en el temps). Això ens introdueix en la noció de sacrifici que es desenvolupa en la categoria del macroprojecte. Ja que implica sacrificar carreres menors per una major: el Tour de França.

En el macroprojecte trobem moltes més referències. Aquestes les agrupem en tres subcategories: entrenament o preparació i, com ja s'ha apuntat, sacrifici que són idèntics als trobats en Armstrong i donar fruits que apareix com una categoria nova. Es deixen de banda l'experiència i la promesa apuntades en Armstrong. En l'apartat de sacrifici, ja s'ha comentat que Somarriba havia de reservar forces en el Giro per córrer el Tour amb plenes garanties (S85). Fa una reflexió distingint entre els ciclistes d'altres èpoques com ara Coppi, Bartali, Merckx o Hinault respecte els ciclistes contemporanis. Els primers sortien a donar-ho tot en cada prova que participaven, per tant no hi havia sacrifici de proves menors pensant en les proves de major envergadura. Els ciclistes contemporanis s'han tornat més selectius i organitzen el seu calendari destacant els objectius principals. Per tant, les proves anteriors són concebudes com una preparació o un sacrifici per a les grans proves. Hi ha una racionalització de les energies en el temps que permet dosificar-se pels moments més importants. Armstrong és un exemple molt clar ja que centra la seva temporada en el Tour de França i això l'ha dut a ser el corredor de la història que més vegades l'ha guanyat. Poques vegades succeeix que un mateix corredor pugui sortir a guanyar dues grans proves com ara el Giro d'Itàlia i el Tour de França. Quan això succeeix, el ciclista està demostrant la seva gran superioritat com ara Induráin els anys 1992 i 1993 i Pantani el 1998. *“Como cada año, disputé unas cuantas carreras de preparación, pero mi objetivo estaba en el mes de agosto”* (S111).

Apareix un altre aspecte molt rellevant del sacrifici. Aquest aspecte transcendeix l'esfera del ciclisme. En l'anterior, el sacrifici es produeix d'unes carreres per unes altres. Però en aquest, el sacrifici és de diferents aspectes de la vida pel ciclisme. Un ciclista, degut a les hores d'entrenament, no pot dur a terme moltes

coses que li agradaria realitzar en el seu temps lliure (S87). És a dir, per anar a entrenar ha de sacrificar el cinema, les festes, la vida de parella... “*Esta vida es muy sacrificada y me apetece disfrutar de cosas que, por mi profesión, no he podido vivir*” (S87). En aquest mateix sentit trobem el mot *sacrifici* quan no pot fer la celebració d’una victòria en família per haver d’entrenar per preparar una altra prova (S122).

Una altra subcategoria que també apareix en Armstrong és l’entrenament o preparació. La subcategoria nova que trobem en el macroprojecte l’hem denominada *Donar fruits*. La metàfora agrícola, de donar fruits, remet al temps ja que els fruits es van desenvolupant durant el calendari de la terra. Trobem que el treball i els sacrificis de l’hivern estaven deixant els seus resultats (S47).

En la taula següent es resumeixen les principals aportacions de J. Somarriba en referides a les condicions temporals per a projectar el cos al límit.

QUAN ES PROJECTA EL COS AL LÍMIT?			
Macroprojecte			Microprojecte
Entrenament o preparació	Donar fruits	Sacrifici (aspectes extraesportius, selecció de proves). Selecció de proves com a racionalització de les energies (no són il·limitades)	Reservar-se (no posar-se al màxim des del principi)

Taula 38. Quan es projecta el cos al límit en J. Somarriba?

- Com es projecta el cos al límit?

Per donar resposta a aquesta qüestió en l’obra de Somarriba seguirem les categories utilitzades en la resta: capacitats extrapersonals, interpersonals i personals. Com en les demés anàlisis, les capacitats personals són les més abundants i per això estan dividides en diferents subcategories. Les que s’han escollit per classificar les aportacions trobades en Armstrong i Bukreew no són idèntiques. Així, coincideixen en *Condicció física* i *Decisió/dubtes*. Són similars les subcategories de *lligades al quan* (Armstrong) i *experiència* (Bukreew). Per tant, qualsevol de les dues aniria bé ja que l’experiència s’agafa en el temps. Recollirem la forma usada en Armstrong ja que és

més genèrica. Trobem en Armstrong el dolor i en Bukreew no. D'altra banda, en aquest darrer trobem les habilitats i en Armstrong no. En aquesta disjuntiva, Somarriba ofereix una anàlisi que s'adequa més a l'organització d'Armstrong ja que no fa referència a habilitats específiques i sí al dolor. Una altra disjuntiva que se'ns presenta és que, en Armstrong, s'han recollit diferents aspectes en la subcategoria *emocions* i en Bukreew, no. En aquesta apareixen aspectes que recollim en la subcategoria *actitud*. A ella pertanyen aspectes com la disciplina, la perseverança, la motivació, suportar el cansament... Així tenim l'ordenació de la resposta a aquesta qüestió en Somarriba en relació als anteriors escrits analitzats. Tot i això, manca un aspecte molt important per a projectar el cos al límit com és escoltar el cos, que s'introdueix com a subcategoria nova.

En les capacitats extrapersonals, és a dir, allò exterior a ella mateixa que permet projectar el cos als límits, apareix la relació a Déu, als astres i a aspectes, que denominem, de superstició. La relació a Déu apareix en la nota 16 i en alguna posterior sempre en el mateix sentit. La seva mare li diu, durant la lesió, que pot ser Déu no vulgui que segueixi corrent en bicicleta. La resposta de Somarriba és que Déu haurà de canviar d'opinió. Ella desitja anar en bicicleta però factors externs a la seva voluntat li ho impedeixen. Aquesta resposta és un cant a la voluntat per a superar les dificultats (capacitat personal). És a dir, malgrat les dificultats externes, la meua voluntat s'imposarà i Déu haurà de canviar d'opinió. Aquesta qüestió lliga íntimament amb la categoria personal del dolor que es desenvoluparà més endavant. En ella, s'exposa que molts ciclistes han hagut de superar adversitats externes i que, probablement, la superació d'aquestes adversitats els hagi permès arribar més lluny. La referència a Déu ens porta a considerar la malaltia i el sofriment com a proves que et posa Déu que es converteixen en un vertader ritus iniciàtic. Així, podem pensar en la malaltia i el sofriment com a lloc teològic, lloc on Déu es fa present i es pot dialogar amb ell. "Jo donaré arguments a Déu amb la meua força de voluntat per tal que canviï d'opinió", expressa Somarriba. Les referències extrapersonals també es troben en la cosmologia. Així trobem l'expressió que "a la fi els astres es posaven en línia en el seu benefici" (S60 i S70). Quan les coses comencen a sortir bé, ella torna a fer referència a causes externes a les seves pròpies capacitats personals. En aquest cas, la metàfora cosmològica ens recorda l'oposició entre el caos i el cosmos. El caos com a símbol del desordre i de la mala fortuna. El cosmos com a símbol de que les coses tornen al seu

lloc, tot s'ordena i els astres es posen en línia. Finalment, afirma que no és una persona especialment supersticiosa però vol repetir el gest que li va donar bons resultats (S123).

En la categoria de capacitats interpersonals apareix, en relació a les adversàries, el que podem denominar *engany*. Això, lliga amb les aportacions de Via quan exposa que l'emergència de l'*homo sapiens* implica el desenvolupament de tres factors: eines, signes i normes. Aquests tres aspectes tenen el seu contrapunt que serien les armes, l'engany o la mentida i la trampa o la transgressió. Per tant, el signe es susceptible de perversió com a engany o mentida. En la mesura que el cos que fa esport és un cos significant pot emetre signes i enganys. Somarriba exposa com durant la carrera evita mostrar el seu cansament amagant els signes corporals d'estar al límit i enganyant les seves adversàries mitjançant una expressió serena (S93-94).

Considerem com una afectació interpersonal destacable la referència que fa al canvi provocat pel seu matrimoni ja que abans no estava tan ben organitzada. Així, es va tornar una esportista més organitzada i metòdica (S73). Per tant, la influència de la família d'origen o la de l'espòs, també ciclista, afecten la forma de projectar el cos al límit.

També cal fer referència al seu baix rendiment en les llargues estades preparatòries a Itàlia per l'enyorament del seu espai vital anomenat Sopolana (S55). Entenem que no és l'afectació d'un espai pur sinó que es tracta d'un espai habitat per persones. D'aquí que, la proximitat a aquestes persones (influència interpersonal) sigui positiva pel seu rendiment. Per ella, Sopolana és el centre del món, el seu lloc de realització personal.

En quant a les capacitats personals, s'han exposat les subcategories que utilitzarem. Les capacitats lligades al quan es projecta el cos al límit com ja s'ha comentat són més destacades en Armstrong qui centra el seu desenvolupament com a esportista en la paciència, la dosificació i la regulació de les seves energies. En relació a l'experiència es refereix a altres corredors dient que estan més formades (S8). La formació és un procés que es desenvolupa al llarg del temps. També en la recuperació de la lesió sent que, amb paciència i poc a poc sense fer excessos (és a dir una recuperació racionalitzada en el temps) podrà tenir bons resultats (S21). Finalment,

ubiquem en aquest apartat el concepte *tàctica* que apareix sense més referència que un entrenador li va ensenyar coses relatives a ella (S58).

En la subcategoria *Condicció física* apareix també la referència a altres corredores dient que eren més fortes (S8) i sentint-se a ella mateixa molt forta (S76). És a dir, el concepte de força en general per explicar que es trobava en un bon moment de forma física.

En relació al dolor o sofriment trobem diferents aspectes. Indica que el controla i que pot saber fins on arriba amb el seu esforç (S23). Trobem la concepció nova de fer amistat amb el dolor (S27). En el sentit de resistir-lo, tal i com es referia Armstrong, trobem la cita d'Induráin qui diu que per guanyar hi ha que resistir el dolor més que els altres (S23). Per tant, superar el límit del dolor dels adversaris. Després es fa una reflexió sobre el caràcter dels campions ciclistes que sembla reforçar-se amb les adversitats que pateixen i posa com a exemples a Vicente Blanco, Iban Mayo i, com a cas paradigmàtic, Lance Armstrong (S25). També trobem un aspecte bàsic que en Armstrong apareix com a esforç dolorós en el ciclisme en S63 i S132. En la primera nota és en un moment d'èxit en el que exposa que aquest moment de sofriment damunt la bicicleta va ser dels més feliços de la seva carrera. La segona fa referència al sofrir per no quedar-se despenjada de la resta de corredores.

Ja s'ha comentat que les dues subcategories: *emocions* que apareix en Armstrong i *actitud* que apareix en Bukreew són presents en Somarriba. En quant a l'actitud, trobem en primer lloc la disciplina (S5 i S58). En la primera nota es mostra com ella tenia una actitud adequada per dedicar-se a una activitat esportiva mostrant disciplina i responsabilitat, tot i que aquestes capacitats no es transferissin a l'estudi. D'altra banda, a la seva germana, li mancava aquest esperit i aviat es va cansar. Tenim aquí el primer punt marcat per la disciplina i la responsabilitat que permet distingir les persones que abandonen el camí i les que perseveren. Així, les actituds que exposa Somarriba per projectar el cos al límit són les següents:

- Disciplina i responsabilitat (S5)
- Entusiasme (S6)
- *Empeño* (S37)
- Ganes de superar-se (S59)
- Esperit de superació (S15)

- Esperit (indefinit) (S2)
- Tenacitat (S92)
- Arriscant (S98)

En l'obra de Somarriba trobem un desenvolupament exhaustiu de les emocions amb representació dels principals quadres emocionals. El quadre emocional de la frustració, que suposa el xoc contra el mur de la realitat, en quedar fora de la selecció nacional (S10), de veure com les corredores estrangeres són molt més bones (S34). En referència a la desmoralització o decepció (S38), no es queda lamentant-se sinó que s'aixeca i s'enfronta amb la realitat. Per això aquests quadres emocionals es poden vèncer amb actitud de superació.

Un altre quadre emocional que apareix és el de l'ansietat que li produeix la possessió de la *maglia rossa*, és a dir, de ser la primera de la carrera. Així, mostra els seus dubtes per si sabrà suportar la pressió (S67). En la nota següent, expressa que ha sabut suportar la tensió (S68). Aquest quadre emocional es pot representar amb una bàscula en la qual en un plat hi ha els obstacles que s'han de superar (dur la *maglia rossa*...) i en l'altre la percepció de les pròpies capacitats. Per això, un cert nivell de confiança permet controlar millor l'ansietat. Així, Somarriba afirma que la seva regularitat li dóna confiança per superar diferents situacions de la carrera susceptibles de provocar ansietat (S112). En la nota 125 exposa que ho ha de donar tot però amb tranquil·litat i sense nervis. Això és, controlant l'ansietat.

Les emocions són provocades també pels escassos medis i pressuposts del ciclisme femení que li dificulten trobar un equip en condicions per a competir. Així, la decepció fa que es plantegi tirar la tovallola i penjar la bicicleta (S102). Això són dues imatges que es refereixen a la temptació d'abandonar el camí. El quadre emocional de la decepció es correspon amb els mals moments que es viuen en el camí. Si quedem instal·lats en els mals moments romanem en el desànim i en la decepció. Per a sortir del desànim, l'esperança és el millor antídote. Així, en la nota 107 exposa que, davant aquella situació, es va obrir una espurna d'esperança.

En la subcategoria *Atenció*, trobem una referència a l'atenció quan Somarriba expressa que anava amb les orelles dretes i que va estar molt atenta (S46). Això és una capacitat molt destacada per controlar la situació de la carrera.

Finalment, la capacitat d'escoltar el cos com a capacitat nova és prou important com reflexa la nota 148. *“Es fundamental escuchar a tu cuerpo y si hay un preparador tiene que haber mucha comunicación”*.

En la taula següent es resumeixen les principals aportacions de J. Somarriba en els modes de projectar el cos al límit.

COM ES PROJECTA EL COS AL LÍMIT?						
Capacitats Extrapersonals			Capacitats interpersonals			Capacitats personals
Déu	Astres	Sort, supers-tició	Adversaris	Espai vital	Matrimoni	Un mateix
Canviar d'opinió	Alinear-se		Enganyar	Sopelana (família, amics...)	Més dedicació, organització	(a continuació)
Lloc teològic, ritus iniciàtic	Caos i cosmos		Via: signe i cos significat	Centre del món: obertura al transcendent		

Capacitats personals						
Lligades al quan	Condicció Física	Dolor	Actitud	Emocions	Atenció	Ecoltar el cos

Paciència, tàctica, formació	Força (en general) Forma física	Amistat amb ell, límit del dolor, esforç dolorós	Disciplina i responsabilitat Entusiasme Ganes de superar-se Esperit de superació Esperit (indefinit) Tenacitat Arriscant	Frustració Ansietat-confiança Decepció-esperança	Vigilant	
------------------------------	--	--	--	--	----------	--

Taula 39. Com es projecta el cos al límit en J. Somarriba?

- Per què es projecta el cos al límit?

En aquest apartat, l'obra de Somarriba no afegeix res de nou a les aportacions d'Armstrong i Bukreew. Així, en les motivacions extrínseques, només es fa referència a la part econòmica en dues notes. En la nota S51 afirma que no veu compensació econòmica ja que perd diners per córrer en bicicleta i en la nota 53 diu que almenys haver aconseguit una beca apuntala el seu ànim. És a dir, demana uns mínims que considera dignes però no és que la motivació econòmica sigui un motiu per a projectar el seu cos al límit sobre una bicicleta. *“El nivel, por supuesto, no se traducía en dinero. Yo y las demás seguíamos corriendo porque nos gustaba”* (S29-30).

Les següents aportacions, referides a les motivacions intrínseques, les hem ubicat en subcategories usades en Armstrong. Per mesurar les seves forces amb les demés (S4) considerem que pertany a la categoria *Per conèixer-se*. En la subcategoria *Llibertat i plaer* trobem la nota 7, en la qual apunta les ganes de competir i guanyar, i la nota 30 on indica que corrien perquè els hi agradava.

En la següent taula es resumeixen les principals aportacions de J. Somarriba a la teleologia de l'esport.

PER QUÈ ES PROJECTA EL COS AL LÍMIT?		
Motivacions extrínseques	Motivacions intrínseques	
Econòmiques	Llibertat i plaer	Per conèixer-se
Rentabilitat econòmica Beca (incentiu)	Ganes de competir i guanyar	Mesurar les meves forces amb les demés (les altres com a panell de referència per conèixer-me)

Taula 40. Per què es projecta el cos al límit en J. Somarriba?

Podem concloure que per Somarriba l'esport és: projectar, sacrificant aspectes extraesportius i algunes proves, els cos simbiòtic en forma als límits que mostren els adversaris mitjançant l'entrenament i la transformació, així com el control de les emocions (decepció amb esperança, ansietat amb confiança), suportant el dolor i fent amistat amb ell per la llibertat, el plaer i l'autoconeixement que proporciona la prova. Les motivacions extrínseques, malauradament, per la manca de reconeixement de l'esport femení són irrellevants.

6.2.4. Aportacions d'E. Loretan

- Quin cos es projecta al límit?

A partir de les notes extretes de l'obra d'Ammann i Loretan (2004) podem fer reflexions respecte el cos que fa esport. Aquestes es troben en relació a les aportacions determinades en les anteriors obres que s'han analitzat. Els tres grans blocs d'aquest cos que fa esport són el cos nu, el cos afegit i el cos sublimat.

En quant al cos nu, una primera aportació és el significat humà del cos com a presència que transcendeix l'existència orgànica del cos (veure 4.4.4.1). “La meva presència no agrada la muntanya: protesta pertot arreu, cruix, brama, rugeix” (L50). No és la presència d'un objecte sinó una presència corpòria amb significació humana això vol dir que arrossega unes inquietuds i unes expectatives que l'autor entén que no

agraden a la muntanya. Tot i que fa un antropomorfisme (la muntanya no té capacitat volitiva) estableix aquesta presència corporal dotant el cos d'una significativitat superior a la seva existència purament orgànica. És aquesta presència la que permet esdevenir el cos com a signe i ser interpretat. Un signe que resulta molest segons la "interpretació" que en fa la muntanya. Que el cos sigui quelcom més que una realitat orgànica no significa que deixi de ser-ho i, òbviament, el cos orgànic es troba present en l'activitat esportiva. Això és palès en diverses notes, com ara la següent que fa referència a un tipus de cos orgànic: el cos nafrat. "Uns problemes intestinals li recorden la seva condició humana" (L56). "Martin Braun té hemorroides. Ha de baixar" (L82). En aquest cas, com ja s'ha apuntat es lliga el cos nafrat amb el cos com a límit. Una malaltia o una lesió pot significar un límit insuperable per al cos esportiu ja sigui temporalment o permanentment.

Hi ha activitats esportives, com la que ara ens ocupa, en les quals els cossos que fan esport es troben en situacions límit pel manteniment de la seva estructura orgànica. Així, quan l'esportista practica un esport que, tal i com ja s'ha relatat, és altament hostil degut a la baixa pressió parcial d'oxigen que fa que a partir de determinades altures es parli de la *zona de la mort*, les baixes temperatures i la possibilitat d'allaus; el cos nafrat sovint hi és present. En el límit de la nafra hi ha la mort entesa des del punt de vista orgànic com l'anorreació del cos. Per tant, aquest cos nafrat el trobem en molt diverses notes com ara: "Tinc les costelles enfonsades, no em sento les cames" (L220). Aquesta cita la trobem quan Loretan narra la seva caiguda enmig d'una allau. El cos nafrat es troba en l'origen de diverses experiències que van més enllà de la nafra pròpiament dita. És a dir, el cos que fa esport és susceptible de nafrar-se o lesionar-se. A partir d'aquesta situació neix el cos pacient, molt lligat al cos objecte, seguint la crítica de Le Breton quan el cos orgànic esdevé un tros de carn que la medicina occidental manipula per tal de restablir-lo. En aquest cas, el cos seria com una taula "nafrada" que un fuster tracta de restaurar. Tot seguit s'exposen una sèrie d'exemples. "No té cap problema en apedaçar-me, però abans prefereix sermonejar-me: si no respecto les consignes que garanteixin una recuperació ràpida, m'enguixarà de cap a peus i així s'acabaran les meves tombarelles" (L222). " M'omplen de calmants" (L220). A més del diagnòstic del cos orgànic (L221) i de la seva cura, la nafra també desencadena aspectes que van més enllà de la organicitat del cos. Entre aquests cal destacar l'experiència de dolor del cos, el *pathos*, que no es troba només en

la nafra sinó també en moltes situacions esportives en les quals es posa el cos al límit. Armstrong exposa clarament aquesta situació de pedalejar al límit del dolor. Per tant, el tema del dolor, del cos passional, no es troba només en la nafra sinó també en el propi esforç esportiu. La nafra també pot originar una situació de limitació tornant al cos com a límit de Gevaert (veure 4.4.4.2). “Pels que fa als seus dits grossos, els de l’Alex i en Jeff, no resistiran aquest cim i posteriorment els seran amputats” (L395). “Sé que amb un ofici com el meu la paràlisi és una eventualitat de cada dia (...) Però penso que es poden fer coses extraordinàries, fins i tot si per sempre més t’has de desplaçar en cadira de rodes” (L221).

Aquest límit pot ser la mateixa mort i en aquesta darrera cita trobem insinuada la capacitat de sobreposar-se a la limitació o almenys d’enfrontar-s’hi. Aquesta situació es reflecteix en altres obres analitzades com les d’Armstrong i Somarriba que varen haver d’enfrontar-se a malalties que limitaven les possibilitats dels seus cossos. Així, a partir de la nafra, esdevenen posicionaments que agafen la persona des del més pregó: capacitat de lluita, d’acceptació, d’esperança, de fe... “En l’estadi del pronòstic, encara queda una esperança i m’hi aferro” (L221).

Molt lligat al cos orgànic es troba el cos energètic. El cos necessita el correcte funcionament dels seus òrgans per a poder projectar-se cap al seu límit. Loretan exposa els efectes de l’alçada sobre l’organisme (L71). Aquests aspectes els podem dividir en dos tipus, els primers que exposarem són els seus efectes negatius i els segons determinades pautes per mantenir les condicions energètiques en el millor nivell possible, també denominades solucions. “Tota la fisiologia es modifica, els reflexos s’entorpeixen, el cervell funciona a ralenti” (L71).

L’home és un animal homeotèrmic, o sigui que mai no està tan bé com quan la seva temperatura corporal és més o menys de 37 graus i aquest “més o menys” no té res a veure amb les condicions actuals del Nanga Parbat (-35°)” (L85).

Aquesta és l’afectació de la muntanya sobre l’organisme degut a la baixa pressió parcial d’oxigen i a les baixes temperatures. En quant a aquestes últimes ben aviat exposarem la solució del cos vestit. Altres solucions que es plantegen són les

referides a l'alimentació, la hidratació i l'altitud. "Crec que és una predisposició fisiològica contra la qual no tinc res a fer. L'altitud es suporta o no" (L96-97).

En altura convé beure moltíssim, es parla de quatre a cinc litres per dia (...) En alçada, el meu organisme fa penitència i es dedica al dejuni. Caminaré durant dies a base de barres energètiques, bevent a contracor quatre glopades per evitar la deshidratació (L72).

Dins el cos nu, també destaca el cos en forma com ja s'ha apuntat en les altres obres analitzades. Podem afegir que aquesta forma presenta tres característiques principals en les notes seleccionades en l'obra que ens ocupa. En primer lloc, la forma es sent. El sentir el propi cos és un fet que ens permet transcendir el cos objecte ja que una taula no pot sentir-se a si mateixa. "Malgrat l'altitud, em sento en plena forma" (L53). "Em sento en una forma extraordinària" (L344).

El propi cos expressa o comunica el seu estat de forma. Aquest és un fet molt important per tal de poder conèixer la situació en la qual es troba el cos de l'esportista en relació a les seves possibilitats i limitacions. La segona característica de la forma és que és un fet dinàmic. Això ho demostren els verbs que utilitzen els autors per referir-se a la forma.

- La nostra forma havia anat millorant amb el temps (L214)
- Ha retrobat la seva forma (L334)
- No llueix aquella forma que presenta en els seus grans dies (L331)

Així, una persona si no escolta el seu cos pot creure que es troba en forma per a dur a terme una determinada exigència motriu i en realitat no està en condicions de fer-ho. Per tant, la tercera característica és que el propi cos comunica el seu estat de forma per això és important saber escoltar-se i conèixer-se. Somarriba en recalca la importància per a projectar el cos al límit. En la present obra, apareix la reflexió sobre un escalador que va escoltar més el seu orgull que el seu cos (L460) i va perdre la vida en la muntanya. Entrem en el cos que es comunica. Aquesta comunicació pot ser interna com la que feia referència a la comunicació de l'estat de forma i també externa. El cos com a comunicació interna el trobem en la superació del cos objecte, és a dir, els cos se'ns comunica perquè forma part de nosaltres mateixos d'una forma diferent a qualsevol objecte: el cos sentit. Com a comunicació externa el trobem en la reflexió de

Gevaert sobre els significats humans del cos. El cos respecte dels demés té la ja comentada significació de presència i també la de comunicació i llenguatge. En quant a comunicació externa trobem les següents notes:

- Llegeixo la por en els seus ulls (L133)
- Ja no desprèn aquella sensació de seguretat que el caracteritza (L209)
- Quins pensaments amaguen aquestes màscares transformades per l'esforç? No en sé res. Quines paraules mudes s'escapen amb l'alè que exhalem? No en sé res (L248)
- Continuem així durant una cinquantena de metres, amb el cap baix en senyal d'obstinació (L259)

En aquestes cites podem valorar la capacitat comunicativa d'un cos que fa esport. Podem distingir dos aspectes principals, d'una banda la importància del llenguatge facial amb expressions com *la por en els ulls* o *les màscares transformades*. De fet, la paraula persona es troba molt relacionada amb el concepte de màscara a través d'un joc de lluita amb màscares protectores. Si ens poséssim una màscara eliminaríem un gran component comunicatiu: el nostre llenguatge facial. Contínuament estem transmetent missatges a través del nostre llenguatge corporal, sent pels experts en comunicació un aspecte primordial superior en capacitat de transmissió al propi contingut oral dels missatges (veure 4.3). Tot i això, no podem oblidar, també dins el llenguatge corporal, la capacitat comunicativa de l'actitud corporal ja que és molt diferent una comunicació donada amb el cos ben estirat i el cap recte, orientant els ulls al receptor, que amb l'esquena encorbada i el rostre orientat al terra. Caminar amb el cap baix en una situació esportiva es pot entendre com a senyal d'obstinació tal i com expressa Loretan en L259. En una altra situació podria indicar abatiment, consciència de la derrota, timidesa...

La capacitat comunicativa del cos conté una àmplia significació humana ja que agafa el cos presència que esdevé un signe que es possible interpretar en la mesura que comunica alguna cosa. Aquesta capacitat pròpia del cos nu de comunicar-permet orientar-se als altres i ens duu directament al cos social. Hi ha determinats materials que vehiculen aquesta comunicació. Així com en els esports de pilota, aquesta esdevé un element d'interacció, sent la passada l'acció que expressa la comunicació positiva entre companys; en l'alpinisme és la corda l'element de comunicació entre companys

de cordada. Per tant, és el material que permet fer el pas del cos nu que es comunica al cos social. “La corda que s’escorre per les seves mans li explica com va l’escalada: els dubtes, les acceleracions, el benestar o el malestar del primer” (p.158).

En el límit entre el cos nu i el cos afegit exposarem els aspectes referits al cos vestit i el cos carregat. El cos vestit és un cos al que s’afegeixen aspectes principalment d’escalfor. Una persona no té suficient pèl com un gos que li permeti aguantar amb la seva corporalitat nua temperatures molt baixes (L115). De cada cop la vestimenta va endinsant-se dins el cos afegit ja que incrementa les seves prestacions. Trobem en moltes notes la possibilitat d’aplicar-se diverses peces sobre el cos per tal de vèncer el fred: passamuntanyes, paraneus, guants... En la nota L432, Loretan exposa la necessitat de treure’s els guants per sentir millor el relleu de les preses per escalar seguint el refrany castellà de “*gato con guantes no caza ratones*”. En aquest cas, l’escalfor necessària degut a les baixes temperatures i, especialment, en les zones distals més susceptibles de congelació es veu contraposada a la manca d’adherència de la peça de roba. El futur comercial d’aquesta controvèrsia és l’elaboració i promoció de guants que, sense perdre l’escalfor, permetin captar millor el relleu, és a dir, augmentar la sensibilitat.

El cos carregat és la metàfora dels animals de closca que duen tot l’equipatge amb ells. Un alpinista no té servei d’avituallament ni va fent estacions en zones de servei. Per tant, ha de dur tot el que necessita per un període bastant llarg de temps fent que hagi de fer una major despesa energètica per transportar tots els seus útils. Aquest fet incrementa la duresa d’un esport que per altres característiques ja esmentades ho és molt. Això és palès en cites com la següent: “Cinc-cents metres que cal multiplicar pel pes de la nostra motxilla: 15 kg que ens aixafen i ens destrossen la columna vertebral. L’esquena em fa un mal horrible” (L162-163). Òbviament aquesta càrrega genera una dificultat que es reflecteix en major esgotament i menor ritme de marxa. És a dir, en menor eficàcia. Seguint la metàfora de la closca, potser, inspirat en el conte de la llebre i la tortuga, Loretan comenta el següent: “Serà arriscat, però si a la tortuga li traieu la closca, en fareu una llebre (...) Progressem ràpidament i sense assegurar-nos” (L203). Així, la llebre encarna la major eficàcia en el desplaçament ja que és més ràpida i no es fatiga tant com la tortuga que ha de transportar el pes de la seva closca. Entrem en la controvèrsia de la llebre o la tortuga on la llebre representa

els qui van lleugers d'equipatge. “Sortim lleugers, tal com ens ha ensenyat l'experiència” (L246). La concepció d'anar lleuger d'equipatge té una relació que la podríem exportar a la vida espiritual tal i com exposa en el títol de la seva obra Carlos G. Vallés en referència a Tony de Mello. Anar lleuger d'equipatge permet entrar per la porta estreta que condueix al Regne de Déu com es descriu en l'Evangeli.

En parlar de *cos afegit*, ens referim als objectes afegits al cos per tal d'augmentar la seva eficàcia. El cos subjecte és diferent a l'objecte que se li afegeix, ara bé el subjecte més l'objecte constitueixen un cos esportiu significant que és possible interpretar de forma conjunta. Per fer-ho partim de la concepció del cos significant de Gevaert com a principi d'instrumentalitat (4.4.4.4) que es troba íntimament relacionat, ja en el camp d'estudi de l'activitat física i l'esport, amb les aportacions de Marcel Mauss qui entén les tècniques corporals com a prèvies a l'afegiment d'objectes que seria un nivell de relació posterior. El cos afegit busca una major eficàcia per adherir-se a parets verticals o superfícies lliscants d'aquí que el piolet o els grampons esdevinguin autèntics afegits al cos nu. “Agafem material tècnic, mosquetons, pitons, fissuradors, una corda; cadascú de nosaltres té dos piolets i un bastó d'esquí” (L335).

En relació al material tècnic, l'escalador hi genera una vertadera dependència afegint al cos característiques que no presenta en la seva nuesa. Per recalcar aquesta dependència exposem les següents cites: “Com a tot arsenal tinc tres pitons i un grapat d'empotradors penjats al meu arnés. Hi degué haver un moment en què, davant Goliat, David degué penedir-se de només tenir una fona” (L306). “És una passada la dependència que podem arribar a tenir d'un accessori!” (L359). L'expressió en la segona cita es deu al trencament d'un grampó. El material afegit en l'alpinisme, pel que tenim analitzat fins ara, entenem que és el següent: material per augmentar l'adherència, la vestimenta per l'escalfor i les bombes d'oxigen. En l'obra de Bukreew (veure 6.2.2) s'ha analitzat la controvèrsia respecte l'ús de bombes d'oxigen per part dels alpinistes analitzant aspectes positius i negatius. Loretan, qui escala amb el cos nu, és molt taxatiu respecte l'aportació exògena d'oxigen quan indica el següent. “Si volem aturar la pol·lució en aquests llocs, hi ha una solució ben simple: només cal prohibir la utilització d'oxigen i deixar la muntanya per a aquells que siguin dignes d'enfrontar-s'hi” (L406).

Bukreew és reticent a l'ús d'oxigen perquè permet accedir a la muntanya a persones que no estan prou preparades i així es faciliten tragèdies, com la del 1996 a l'Everest, que ell relata. Loretan ho fa des del punt de vista de la contaminació i la lluita nua amb la muntanya. Considerem que entén per “dignes d'enfrontar-s'hi” els qui són capaços de lluitar contra la muntanya amb les pròpies capacitats en quant a aportació d'oxigen. La nuesa total en l'alta muntanya és impossible amb la corporalitat humana degut a la manca de pèl abundant que permeti escalfar-se suficientment. La manca d'urpes al final dels seus dits que permetin clavar-se al gel fan necessaris elements tècnics per possibilitar l'adherència. En el cas de l'oxigen no és un obstacle insalvable per la corporalitat humana ja que hi ha persones que puguen sense oxigen. D'aquí, que aquest no sigui un afegit indispensable pel cos humà excepte per alguns cossos humans particulars que no poden realitzar la prova. Per això és un punt de controvèrsia ja que no és el mateix accedir a un cim amb un cos afegit de bombes d'oxigen que sense. Aquest punt treu democràcia a la prova esportiva i si es volgués donar hauria que fer dues categories o bé excloure els que no puguin escalar sense oxigen.

Per *cos sublimat*, entenem el cos humà que per realitzar la prova esportiva té un objecte o un altre cos entre ell i el medi que modifica el seu desplaçament. Això vol dir que el ciclista entre ell i el sòl té la bicicleta, el genet té el cavall i el pilot té el cotxe. Unes botes amb una sola molt adherent no modifiquen la forma de desplaçament com ho fa una bicicleta, un cavall, un cotxe o uns esquís. El cos afegit consisteix en millorar l'efecte de les accions del cos: llançaments, adherències. El cas de l'oxigen és un cas un tant especial perquè es refereix al sistema d'alimentació del cos humà no al de locomoció ni manipulació. Per tant, es troba en el cos afegit i es pot qualificar com a cos alimentat, quelcom que s'afegeix al cos per a captar millor l'O₂.

En l'obra de Bukreew ja s'ha pres nota dels dos principals elements de sublimació que són les cordes (en desplaçaments verticals) i les escales (en desplaçaments horitzontals). Aquestes són construccions artificials per domesticar el medi natural i fer-lo més senzill. “Siguem francs, el pilar oest del Makalu ja no és el que era: està creuat de cordes fixes que t'estalvien tots els passos tècnics”(L360). “Els xerpes han equipat aquests set-cents metres de desnivell amb escales i cordes fixes” (L382).

Potser les escales i les cordes fixes, no siguin quelcom que va incorporat al cos esportiu com el cavall o la bicicleta i seria més adient referir-se a elles com a elements de domesticació del medi natural. O bé quelcom que s'afegeix al medi perquè sigui més accessible. De tota manera en aquest apartat estem parlant del cos i entenem que és un element mitjancer entre ell i el medi i que modifica el desplaçament de l'home tot i que no vagi *in-corporat*. El que és un element clar de sublimació com la bicicleta o el cavall són els esquís. Aquests són usats en l'alpinisme tant en l'ascensió com com en el descens. “L'ascensió al Manaslu s'havia de fer amb esquís” (L126). “Ens va proporcionar un vell parell de planxes d'esquí (...) Així ens vàrem llançar, flamants esquiadors, per la pista que baixa del Petit Cerví” (L213).

Finalment, en aquest apartat es desenvolupen les metàfores del cos humà. Fonamentalment trobem dos tipus de metàfores. Un fa referència a les capacitats personals i que es basa en les metàfores modernes del cos màquina i del cos a motor. L'altre fa referència a la submissió de l'alpinista a factors externs ja que en determinats moments no depèn de les seves capacitats. En aquest segon tipus trobem la sensació de joguina o titella ja que ambdós objectes necessiten un factor extern que les mobilitzi. És a dir, els hi manca autonomia.

El cos com a màquina el trobem en les notes L88, L119, L128, L269, L384, L433. Per tant, són molt abundants. A voltes sembla un ús del llenguatge que substitueix el concepte màquina pel de cos. D'aquesta manera es fa palesa la dualització que sent l'esportista que fa del cos un objecte que ell maneja: atura, posa a punt... En relació a aquesta primera consideració del cos màquina exposem les següents notes: “aturo la màquina” (L88), “la maquinària es posa a punt” (L119) i “la maquinària treballa a tope” (L433). A voltes sembla que l'autor fa una reflexió sobre la seva relació amb la màquina. Sembla que vulgui respondre a la pregunta de si som homes o som màquines? Per a respondre a aquesta qüestió l'autor exposa les següents notes: “ja no som homes que actuen sinó màquines programades per moure's constantment” (L128); “per sobre de 6000m els homes esdevenen robots que només saben posar un peu davant l'altre” (L269).

L'altre tipus de metàfores, aquell en el qual es dóna a entendre la dependència de factors extrapersonals, s'exposa com s'ha dit amb el concepte *joguina* i *marieta*. Es donen en moments en els quals els esdeveniments no depenen de les pròpies

capacitats. “No puc controlar la meua caiguda en l’allau, en aquest tren infernal. Sóc una marieta a qui li acaben de tallar els fils” (L218). El concepte joguina també apareix en un moment en el que una placa es trenca per sobre dels alpinistes i no poden fer res amb les seves pròpies capacitats. “La impressió és que en qüestió de segons ens hem convertit en joguines dels gegants que han decidit venir a viure aquí... Per sort, la placa s’aguanta” (L73-74).

Respecte l’obra de Bukreew (2003) observem que no s’afegeixen aspectes significatius en el cos afegit i el cos sublimat. En el primer només fa una referència a la utilització d’ampolles d’oxigen i aquesta és negativa. En el cos sublimat afegeix els esquís. On hi ha moltes aportacions és en el cos nu i en les metàfores del cos humà.

En la taula següent es sintetitzen les principals aportacions d’E. Loretan en relació al cos que es projecta al límit.

QUIN COS ES PROJECTA AL LÍMIT?								
Cos nu								
Cos presència	Cos nafrat		Cos energètic		Cos que es comunica		Cos vestit	Cos carregat
	Cos pacient	Cos com a límit	Cos fisiològic	Cos en forma	Internament	Externament		
Cos significat	Cos orgànic (pacient)	Cos significat (cos com a límit)	Cos orgànic		Cos sentit	Cos significat (cos com a expressió)		
Metàfores del cos humà com a cos objecte								
PERSONAL				EXTRAPERSONAL				

Cos com a màquina (autocontrolada)	Cos com a objecte amb control extern	
Màquina, motor, robot	Joguina, marieta	

Taula 41. Quin cos es projecta al límit en E. Loretan?

- A quins límits es projecta el cos?

En les anteriors obres analitzades s'han dividit els límits als que es projecta el cos en tres grups: límits personals, límits extrapersonals i límits interpersonals. Òbviament, el centre de la qüestió ve donat pels límits personals, els altres són més bé proves o obstacles per posar el propi cos al seu límit.

En els límits personals trobem quelcom semblant als anteriors autors i autores excepte el que denominen *límit existencial*. Aquest concepte es refereix a les reflexions que fa l'autor sobre el límit i com percep que afecten la seva existència. “Els altres em diuen el mico. D'aquesta manera pretenen rebaixar aquell que s'eleva i que afegix una nova dimensió a la seva vida” (L2). En aquest punt, recalca la nova dimensió que introdueix a la seva existència: la verticalitat. Més endavant considerarà, a partir d'una visió d'alpinista, que els membres de l'expedició són “presoners de la verticalitat” (L171). Aquesta nova dimensió es refereix directament al concepte de l'espai ja que per la majoria d'humans que desenvolupen la seva vida en el pla, l'espai només té dues dimensions: la llargada i l'amplitud. Afegint la verticalitat, Loretan exposa que l'alpinista es mou en les tres dimensions de l'espai. Així, les tres dimensions es reserven de forma especial als alpinistes.

A més la verticalitat és la dimensió que permet comunicar-se amb l'altre món, d'aquesta manera l'alpinista es troba en un espai límit entre dos mons. “Des d'aquell dia em sentiria dividit entre dos mons, el de dalt i el de baix, el paradís i l'infern” (L19). “Però cansats dels déus que freqüenten aquestes altures, vàrem decidir tornar a la plana i barrejar-nos amb les formigues que l'habiten” (L215). Així, Loretan supera els límits dels homes que habiten la plana afegint una nova dimensió a la seva vida. A més del límit existencial, com ja s'ha exposat en Bukreew, les dures condicions de l'alta muntanya fan que els alpinistes posin la vida al límit.

Mai no he posat els meus límits tan a l'extrem com en aquella travessa de l'Annapurna, mai com allà no m'he sentit tan lluny dels vius i tan a

prop dels morts. Durant aquells dies que vaig passar entre el cel i la terra, vaig comprendre que enfilar-se a les grans altures és posar un peu al més enllà (L141-142).

Així, Loretan mostra una relació entre la vida i la mort separades per un límit que recorda la Filosofia de Trías (5.2). “De fet, caldrà navegar per aquesta zona que separa la mort de la vida: és, em sembla, la simple definició de supervivència” (L169). “Sempre és possible que l'alpinisme extrem, amb la seva negació de la condició humana, amb la seva recerca de l'impossible, plantegi la qüestió d'una relació amb la mort”(L350). Així, per l'alpinista la possibilitat de la mort sempre hi és present ja que estem parlant d'un esport en el qual a partir d'una determinada altitud la vida és impossible. Així, es denomina *zona de la mort*. Per tant, l'alpinista es troba sovint amb la mort de companys i amb la possibilitat de la seva pròpia mort, per tant, reflexiona sobre aquesta.

El límit existencial aporta aquesta visió dualista dels dos mons provocada per la verticalitat: el món de dalt, els dels déus i el món de baix, el de les formigues. Per la seva banda, el límit de la vida distingeix entre el món dels vius i el món dels morts. En ambdós casos, l'alpinista habita el límit. “L'alpinista, que no s'ha de confondre amb el masoquista, adora situar-se als seus propis límits” (L202).

Però quins són els seus límits? Evidentment es refereixen a la persona de forma global en el cas que un alpinista preveu que haurà de donar el millor d'ell mateix per superar la prova. Per tant, haurà de posar-se al límit en totes les seves capacitats. També quan un alpinista testifica que no pot més està expressant que ha arribat al seu límit personal i que no li resten capacitats psíquiques, físiques ni espirituals per seguir endavant. “No puc més. És com si hagués deixat tota la meva substància en aquesta placa” (L59). En la majoria d'ocasions es presenta aquest límit com un límit de la condició física amb el verb esgotar o bé minar. Així, en la nota L116 es parla d'esgotar perquè s'ha demanat a l'organisme més del raonable. “Ningú vol esgotar-se fins a trobar la mort” ens diu la nota L187. Aquesta consideració lliga amb el límit de la vida ja que les condicions de l'alta muntanya fan que si s'arriba al límit de la condició física el resultat no sigui només d'abandonament de la prova esportiva sinó de mort ja que en l'alta muntanya no s'hi pot romandre massa temps. Per això, com ja s'ha

comentat, es denomina *zona de la mort*. “L’altitud de 7900 m podria esgotar els seus organismes” (L363-364).

Tot això fa referència al cos orgànic energètic, el qual si esgota les energies provoca, en l’alta muntanya, una mort segura. Per tant, el risc d’esgotar-se en aquest esport esdevé un límit que transcendeix la prova esportiva: el límit de la vida. De forma més concreta es parla de la resistència com un component físic primordial en la nota 389. Sobre el fet de realitzar alpinisme i romandre en les altures un cert temps, Loretan es demana si ho aguantaria físicament i també es demana si ho resistiria moralment. Així, introdueix un altre límit: el límit moral. Entenem que aquest es refereix a l’energia interna: la capacitat de suportar la prova més enllà de tenir una bona condició física. Ja que un alpinista pot tenir una condició física excepcional però sense aquestes condicions que Loretan denomina *morals* si no té esperança, no s’engresca, no té fe, no té voluntat de lluita ni de patiment no podrà suportar la prova.

El límit del dolor expressat per Armstrong i Somarriba el trobem desenvolupat en Loretan en les següents notes. “El calvari que representa caminar set hores amb un pes de 30 kg” (L279). “Encara no hem arribat al límit de les nostres penes: encara ens queden set-cents metres completament verticals” (L281-282).

Un altre límit és el límit psicològic que Loretan expressa de forma excepcional. “Com que no trobava límits físics a les meves escalades, vaig decidir de provar les meves fronteres psíquiques” (L29). Amb aquesta nota es fa evident el desig de l’alpinista de situar-se al límit i si ja ha experimentat el límit de la seva condició física posar-se en situacions d’alt risc fent *solos*. En ells una errada pot esdevenir fatal ja que no hi ha cap tipus d’assegurança. És l’alpinista contra la roca de forma completament nua. Com expressa Loretan, en aquestes situacions d’alta pressió psicològica jugava amb la mort (L32) i explorava els seus límits psíquics (L33). Així, jugant amb la mort es sotmeten les capacitats psíquiques a la màxima pressió.

Tant en l’anàlisi de l’obra d’Armstrong com en la de Somarriba, trobem una altra subcategoria de límits personals: *el reconeixement i superació dels límits*. En quant al reconeixement, expressa l’esforç ascètic de descobrir-se com és realment. És aquest el punt de partida cap al cim, cap al món de les altures. “Però, allà dalt, potser comprenem millor la nostra petitesa: no som res” (L375).

Aquest anorreament pertany a l'ascetisme en el fet de descobrir que no som res. Aquest punt del reconeixement del límit inferior o treball ascètic el podem reforçar amb la nota de Joe Simpson que Loretan fa seva i la dedica als alpinistes “que ja no són aquí per acabar la partida”. “Hi he descobert la mesura de la meua força i l'amplitud de la meua fragilitat. Per molt que em repugni, he après a acceptar el meu precari estatus de mortal”(L461-462).

La cita és prou contundent en relació al reconeixement dels límits. El que ha descobert, amb la seva pràctica esportiva, és el límit de la seva força i no només això, ha descobert la seva gran fragilitat: el límit de la vida ha estat molt prop. L'activitat porta l'alpinista a viure la petitesa però també, i paradoxalment, la seva glòria. En aquests moments és quan l'alpinista sent el benestar d'haver superat la prova, d'haver realitzat els seu “deure” (*dharma*) de forma completa. Aquestes experiències reflecteixen la sensació d'haver superat aquest món limitat i haver entrat en un món transcendent que es troba “més enllà del temps”: experiència extàtica i moments de gràcia. “En el transcurs d'una vida hi ha pocs moments de plenitud, instants en què l'home no desitja res més que el que té. El benestar són aquests segons d'equilibri. Això és el que sento al cim de l'Everest” (L262). “L'estat de gràcia que vàrem experimentar al cim, tots aquests elements fan d'aquestes quaranta-tres hores un parèntesi obert més enllà del temps. Una experiència fora del temps” (L263). En un altre assoliment, Loretan expressa com si realment hagués entrat en un altre món. “Aquí tinc de veritat el sentiment de posar un peu a la lluna. Flanquejo les portes d'un nou món” (L413).

A més d'aquest reconeixement de dos límits: l'inferior o precarietat i el superior o estat de gràcia, hi ha en la vida i en l'esport una superació dels límits que dóna dinamisme a l'esdevenidor. El següent plantejament de Loretan sembla que ens situï en un escenari de proves iniciàtiques que els petits han de superar per a formar part d'un grup de major nivell. “L'home ha de passar proves per millorar i tendir a un engrandiment de la seva persona” (L272). Aquesta és l'essència de l'home en camí: anar des de la seva petitesa fins a la seva glòria.

En relació als límits extrapersonals, s'han apuntat els límits de l'espai i el temps ja que l'home és un ésser contingent que depèn d'ells. Queda ben clar que la muntanya oposa una limitació espacial que l'alpinista ha de superar. El temps no és

tan fonamental ja que no es tracta d'arribar primer al cim sinó d'arribar-hi. En relació a això, Loretan deixa palès que l'espai és el límit extrapersonal principal per damunt del temps i inclús per damunt els adversaris humans. “La muntanya ens ha fet saber clarament que no li agrada la competició: considera que ella ja ha posat el llistó prou alt i que no cal que els homes hi afegim el cronòmetre” (L440).

De tota manera en la nota L435 parla del seu interès per “la carrera dels vuit mil”. Aquesta carrera consisteix en realitzar, abans que un altre escalador, les ascensions als 14 vuit mils del planeta. Per tant, en certa manera, existiria la preocupació pel temps i els adversaris humans malgrat no sigui en una prova concreta. A més, en diversos punts de l'obra, fa referència al temps que va trigar en completar un cim o un encadenament de cims. Tot i aquests apunts, considerem que l'espai és el límit principal al que s'ha d'enfrontar un alpinista. Aquest espai, com a límit, ve molt lligat al límit de la prova esportiva i també al límit de la vida. “A l'Himàlaia i al Karakorum, tots els vuit mils, fins i tot els més insignificants tècnicament, comporten una “zona de la mort” (...) Els éssers vius no tenen lloc per sobre dels 7500 metres i, si hi passen molt temps hi troben la mort” (L69-70). “L'alpinisme no ha estat mai faltat d'homes de talent per als quals la barrera dels 7500 ha esta un obstacle infranquejable” (L96).

Loretan explicita en la seva obra el temps i l'espai subjectiu. No és només l'objectivitat d'un espai mesurat sinó la vivència d'aquell espai. En determinades condicions, l'espai es pot sentir superat molt fàcilment i donar la sensació a l'alpinista que era un tram curt, però el mateix tram en altres condicions es pot viure com a molt major. “Què són vint metres en la vida? Menys que un llarg de piscina, menys que el rècord del món de llançament de pes, menys que el rècord mundial d'escopir pinyols de cirera (...) He estat dues hores per fer aquests darrers vint metres!” (L54).

Finalment, els límits interpersonals entenen els altres com a límit ja siguin companys que limiten perquè l'esportista aniria millor sense ells. També els altres poden ser l'adversitat a superar, fet que ja s'ha comentat en l'apartat anterior que no es dóna en l'alpinisme excepte en casos puntuals com ara la carrera dels vuitmils. També es pot donar que els altres siguin un límit o referent per a l'alpinista. En el cas del Loretan jove es dóna en diverses ocasions la referència al seu heroi.

- “L'alpinisme només té un nom: Michel (...) El meu heroi” (L6)

- “Feia tot el possible per assemblar-me als herois dels llibres que havia llegit” (L15)
- “M’empasso les grans pàgines de l’alpinisme dels grans herois” (L42)

Més endavant en la nota L275 trobem la referència a Voytek qui s’havia convertit en una llegenda vivent pel fet d’haver estat cara a cara davant la mort.

En la taula següent es sintetitzen les principals aportacions d’E. Loretan en relació als límits que ha viscut en la projecció del seu cos al límit.

A QUINS LÍMITS ES PROJECTA EL COS?								
Personals						Extra-personals		Interpersonals
Existencials	Vida	CF	Moral/dolor	Psicològic	Reconeixement i superació	Espai	Temps	Els altres
Verticalitat. Nova dimensió Dividit entre dos mons	Lluny dels vius i prop dels morts. Un peu al més enllà. Zona que separa la mort de la vida	Esgotar organismes (límit de la vida) Minar la resistència	Dolor Calvari Límit de les penes	Després dels límits físics Jugar amb la mort Explorar els límits psíquics (solos)	Ascesi (no som res, fragilitat, estatus precari) Estat de gràcia i plenitud Proves iniciàtiques per engrandir-me com a persona	L’espai és més important que el temps Zona de la mort (límit de la vida) Espai subjectiu	Carretera dels vuitmils.	Herois

Taula 42. A quins límits es projecta el cos en E. Loretan?

- Quan es projecta el cos al límit?

Com en les anteriors obres es divideix aquesta qüestió en dues categories: el microprojecte que fa referència a la realització de l'activitat i el macroprojecte que engloba el microprojecte i inclou els processos per arribar a fer una activitat.

El macroprojecte es relaciona amb la vida o història esportiva. Com tota història té un inici i Loretan fou prou matiner com ho demostra el començament de l'obra amb la següent cita. “Quina edat dec tenir? Som als anys seixanta. Set anys? Deu? Estic penjat a les branques de l'arbre que sortosament creix al costat de casa” (L1). En la nota L7 apunta que als set o vuit anys ja tenia decidit que volia ser guia d'alta muntanya. Aquesta nota es prou important ja que aquesta decisió infantil es correspon amb els somnis. Aquesta correspondència es veu confirmada quan Loretan es presenta al curs d'aspirant a guia d'alta muntanya.

Amb això renovava l'esperit dels meus anys de joventut i, per a mi, va ser una bona sorpresa veure que el nou adult no renegava de l'infant que havia estat. I si l'alpinista fos un dels escassos éssers humans que es dediquen a perseguir els seus somnis d'infantesa? (L62-63).

Aquesta nota fa referència als seus anys de joventut que varen marcar l'inici de la història esportiva de Loretan com s'ha assenyalat ja en la primera nota del llibre. Podem afegir, en aquest punt, que en la nota L17 lamenta no tenir 14 anys per a incorporar-se a l'organització de joventut del Club Alpí Suís. El mot *iniciació* es troba de forma explícita en la següent nota. “He tornat al terreny de la meva iniciació. Aquesta vegada, és clar, segons la fórmula d'anar fins allà on la mà de l'home no hagi posat mai els peus. Saber que érem els primers de passar-hi m'entusiasmava” (L24-26). L'inici de l'itinerari esportiu es correspon amb la seva iniciació. Aquest concepte i la concepció que se'n desprèn remetent als ritus iniciàtics dels pobles primitius. *L'homo viator* no pot quedar estancat sinó que ha de seguir superant barreres per tal d'arribar al seu límit. Per seguir avançant aquí proposa la fórmula de fer una via que no ha fet ningú abans. Aquest home en camí queda perfectament reflectit en la recerca perpètua.

Tots els alpinistes, o tots els qui se'n diuen, somien que algun dia superaran el límit dels 8000 metres. Això forma part de la nostra

recerca perpètua: reunir totes les dificultats dels Alps i afegir un últim element, el pitjor, aquell que mata, l'altitud" (L68).

Per tant, des d'una vocació inicial molt matinera Loretan va fent camí seguint els seus somnis. També al parlar del cim que feia anys que somniava (L66) queda clar que aquests somnis o il·lusions són estímuls o llums del macroprojecte que s'actualitzen en els microprojectes concrets. "En Jean Troillet i jo acabem de fer la primera travessia del Lhotse-Lhotse Shar, el darrer projecte que feia somiar els himalaistes del món sencer" (L377). En aquesta anotació es supera el somni com un desig infantil sinó que també pertany al món dels adults. Així, els somnis van alimentant els diferents microprojectes que realitzarà un esportista adult. Lliga el concepte somnis amb el de projectes ja que en la nota L380 quan exposa que el projecte té pretendents està dient que les persones que pretenen aquest projecte somien amb ell. El somni alimenta l'acció, així com el pretendre és la base del tenir i la intenció de l'execució.

En el camp de la preparació per arribar a assolir bones actuacions destaca l'experiència que és una capacitat que es va assolint en el temps. De forma explícita apareix en les notes L12 i L246 però destaca la següent. "Entre els 10 i els 20 anys he acumulat tot allò que alguns triguen tota una vida a acumular, perquè per a mi la vida es confonia amb la muntanya" (L39). Aquesta nota fa referència a la seva iniciació matinera i a la rapidesa de la seva formació. Ho justifica mitjançant el seu íntim lligam amb la muntanya. Tot i això el que aquí ens interessa de forma especial és el *tot allò*: què ha anat acumulant en el temps que formi part de la seva experiència? Quines vivències ha anat tenint en el seu camí de formació per a dur el seu cos al límit? Tornant un poc enrere de la cita esmentada, i en la mateixa pàgina, expressa en el plànol tècnic que ja ha fet tot el que els Alps ofereixen: roca calcària, granit, mixt, hivernals, grans clàssiques, vies poc repetides (L36). En el plànol afectiu ha estat atrapat per una allau, ha vist un company atrapat... Aquesta vivència del temps accelerada per experiències intenses la trobem també en la nota següent. "Fer en tres setmanes el que un alpinista somiaria de fer en tota una vida" (L216).

En quant al microprojecte, com en l'obra de Bukrew, s'exposa l'aclimatació com un element molt important a realitzar en la preparació immediata de l'ascensió.

Així ho trobem en les notes L45, L77, L172... També tot un conjunt d'anotacions sobre el ritme de la marxa i la rapidesa o lentitud consegüent.

- El ritme és bo tot i la fatiga (L154)
- El ritme s'accelera (L365)
- Cadascú camina al seu ritme (L391)
- Decidim continuar al nostre ritme (L450)
- Els nostres horaris són el doble de ràpids que abans (L189)
- Ens caldran més de cinc hores per fer els darrers quatre-cents metres (L197)
- Acabava de fer l'ascensió més ràpida del Broad Peak i tres vuit mils en disset dies (L181)
- Ens semblen lents, extraordinàriament lents (...) Perden dues hores (L455)
- Hi hem pujat massa aviat. Marejos, mals de cap, insomnis, vertigen... (L243-244)
- He estat dues hores per fer aquests darrers vint metres! (L54)

El ritme és un element temporal fonamental que determina que les activitats es facin en poc o en molt de temps. El ritme pot ser alt (L154) o baix, és dinàmic i es pot modificar (L365), és personal (L391 i L450). Es pot comparar amb un mateix (L189) i amb els demés (L181 i L455). En la nota 181 ens indica el ritme com a element qualitatiu d'una ascensió junt amb l'encadenament de cims en relació al temps (tres vuit mils en disset dies) que significa haver-los fet a bon ritme. En L197 mostra la lentitud en el desplaçament a una altura superior a 8000 metres ja que la pressió parcial d'oxigen és baixa i no es pot transmetre un ritme alt als òrgans efectors del moviment. També hi ha zones que per la seva dificultat tècnica obliguen a desplaçar-se molt lentament i costa molt de temps superar-los. Sovint tenen a veure amb formes de desplaçament més ineficients que existeixen en l'alpinisme com ara les trepes a les que sovint hi ha que afegir temps invertit amb el material: col·locació i inclús tasques de bricolatge Així com el ritme massa lent pot fer romandre a una persona massa temps en la zona de la mort i així atemptar greument la seva salut; el ritme massa ràpid pot provocar una falta d'aclimatació i afectar també la salut (L234-235). Per tant, entre els extrems es troba un ritme òptim per a la salut que sovint no coincideix amb el rendiment que com s'ha vist també es pot valorar en relació al ritme elevat.

Relacionat amb el ritme trobem les pauses. Hi ha dos ritmes principals relacionats amb el conte de la llebre i la tortuga. La llebre fa molta via (ritme elevat) però fa pauses i la tortuga duu un ritme baix però sense pauses. En la nota L250, Loretan exposa que la pausa ha estat nefasta per ell. Així, com una pausa pot servir per recuperar energies, en diverses ocasions dificulta engegar de nou.

En una activitat per etapes, com la que ens ocupa, es pot sentir que l'esportista s'ha buidat, que per aquell dia ja no pot donar més. Aquesta experiència es viu en un moment concret del microprojecte, moment en el qual es pot dir clarament que l'esportista es troba al límit. "Per avui no puc més. Tornar a pujar a les tendes seria una bogeria" (L135-136). Quan el cos es troba al límit es queda buit sense energies i cal descansar per recuperar-les. Degut a l'hostilitat de l'altitud, per descansar cal descendir i així trobar-se en condicions més favorables per la recuperació. El fet d'arribar a l'esgotament de les reserves es degut a inversions intenses i també voluminoses. Així, Loretan parla d'etapes molt llargues en les quals el cos es va projectant al seu límit. Es refereix a "9 hores d'esforços" (L411). "A les sis de la tarda sortim disposats a fer 22 hores d'esforços" (L341-342).

Durant aquests dies d'escalada, gairebé no mengem res. L'horari de "treball" està a cavall entre el del sector dels forns de pa i el de les mines. Ens aixequem a les quatre de la matinada i ens n'anem a dormir cap a les vuit del vespre (L286).

Un altre apartat significatiu és el temps com a signe. Cal llegir els signes del temps ja que indiquen moments especials per a l'acció. En aquesta obra s'han analitzat els que fan referència al bon temps meteorològic. Aquest pot significar un senyal de sortida o que s'ha d'estar en una zona d'alta dificultat en el moment que faci bon temps. "El bon temps sembla que s'instal·la. Per a nosaltres, és el senyal de partida" (L354). "L'ideal seria de ser al principi de les dificultats en el moment que el sol escalfés la paret" (L422).

Finalment volem destacar un moment per a la previsió de tot el que pot passar. Consisteix en una acció prèvia a l'acció en la que es repassa mentalment tot el que pot succeir en l'acció de l'escalada. Això es denomina entrenament en imaginació que permet visualitzar la situació futura per estar més preparat per les contingències que

puguin esdevenir. En certa manera és com fer una volta de reconeixement a un circuit malgrat que només es repassa mentalment. En aquest cas es repassen les contingències que poden esdevenir en un marc emocional de preocupació i ansietat.

Les meves cabòries m’han costat una jornada. Per tant, tinc dret a vint-i-quatre hores més de dubtes durant les quals passo revista a tot el que em pot passar en una ascensió com aquesta. De l’apendicitis a l’allau, del torcement a la hipotèrmia, el ventall és prou ampli (L423-424).

En la següent taula es sintetitzen les aportacions de Loretan corresponents a la projecció del cos al límit en el temps.

QUAN ES PROJECTA EL COS AL LÍMIT?							
Macroprojecte				Microprojecte			
Som-nis que es concreten en projectes	Iniciació mantindra	Recerca perpètua de l’home en camí: noves fórmules	Experiència	Ritme i temps total per fer un assoliment	Disponibilitat per a fer X hores d’esforços	Límit de la CF (esgotament de les reserves)	Signe (moments significatius per a l’acció): temps meteorològic

Taula 43. Quan es projecta el cos al límit en E. Loretan?

- Com es projecta el cos al límit?

Per a respondre aquesta qüestió entenem que el cos es projecta als límits mitjançant diferents capacitats que, com en les altres obres, s’han organitzat en extrapersonals, personals i interpersonals. En un marc cultural antropocèntric el més raonable és pensar en capacitats personals que permeten que l’home que fa esport projecti el seu cos al límit. Però revisant les diferents obres s’han anat trobant cites en les quals factors externs a l’home que fa esport són entesos per ell com a determinants per a projectar el cos al límit. “L’èxit o el fracàs només pegen d’un fil i aquest fil no tinc cap seguretat que siguem nosaltres els qui puguem o sapiguem triar-lo” (L153).

Així les capacitats extrapersonals com la fe i la sort incideixen en la comprensió de la superació dels límits. La fe implica confiança, és a dir, fiar-se d'algú. D'altra banda, la sort, indica que un cúmul de causes han tingut un desenllaç positiu per factors naturals no perquè algú hi hagi intercedit. “Les hem trobat per sort, perquè la planura és immensa, la visibilitat nul·la i l'orientació per a uns és una qüestió de fe i per als altres de sort” (L129). En el cas de la fe per a facilitar aquesta intercessió hi ha diferents operacions que la faciliten com són la pregària o el fet de dur medalles o elements simbòlics de protecció divina. Trobem la pregària en situacions de fragilitat davant allaus o altres situacions límit en la qual es presenta com la darrera opció que queda. És a dir, davant un allau ja no hi ha capacitats personals que valguin. “Només em queda l'alternativa de pregar perquè les allaus no els sacsegin massa”(L104). En la nota 381 també planteja la necessitat de pregar davant les allaus. En la nota L110 també apareix l'expressió “només podia resar” davant la possibilitat d'una caiguda. En la nota 40 la mare d'Erhard li cus un medalla de la Mare de Déu a la camisa i ell accepta aquesta protecció divina. Com s'ha vist, les situacions de pregària es donen en situacions en el límit de la vida, situacions que poden provocar la mort com allaus o caigudes. Aquestes no depenen de les capacitats personals com ara millor condició física o una actitud inqüestionable sinó de factors externs. Un alpinista ja pot ser perfecte que si es desprèn una placa de gel i li cau al cap veurà el final del seu itinerari esportiu. Per tant, el fet de la incertesa del medi natural, en el qual es desenvolupa l'alpinisme i la possibilitat de la mort fan que la presència d'aquests factors externs sigui més evident. Erhard exposa que li dóna seguretat el pensament del tipus que si no ha arribat la seva hora se'n sortirà. “Qui decideix l'hora? Qui és aquest ésser poderós, totpoderós?” (L373). Així, Loretan no determina qui decideix l'hora. De tota manera això seria una concreció de la seva fe personal, el que si és clar és que hi ha quelcom que s'escola de les capacitats personals. “Se'ns va concedir una pròrroga. Continuem convençuts d'haver jugat una bona partida al destí” (L253). El fet de concedir-se una pròrroga davant un allau és que en aquell moment hauria arribat l'hora però factors externs han fet que no sigui així. En aquesta nota també apareix la noció de destí. Aquest està lligat amb la consideració *d'arribar l'hora* ja que fa referència a allò que ha d'esdevenir, que ha de succeir. “I després em dic que si el destí realment no vol que vagi a aquesta muntanya, ell mateix m'enviarà algun signe” (L386).

El destí té capacitat de comunicar-se mitjançant l'enviament de signes. Això li atorga quelcom que té més a veure amb la fe que amb la sort. En la cita anterior, s'aporta un punt més relacionat amb la capacitat de recepció dels signes. L'expressió *cal veure-hi un signe* davant una situació que resulta negativa conté una posició activa davant l'alteritat que conforma el que s'ha denominat *capacitats extrapersonals*. D'una banda implica fe: crec en la seva existència, hi tinc confiança i, a més, he d'estar atent per a percebre els signes que m'envia. Des d'aquesta perspectiva els diferents esdeveniments de la vida són signes per a l'alpinista i poden estar relacionats amb la seva supervivència o creixement personal. Tot i això, les referències a la sort són molt elevades. La seva importància no es troba només a nivell quantitatiu sinó que a nivell qualitatiu en trobem una en la primera plana de l'obra. "Tots els escaladors saben que la sort juga un paper primordial en els èxits alpins de joventut" (L5). La sort fa referència a quelcom que escapa de les capacitats personals i contribueix a projectar el cos al límit i és deguda, al contrari que la fe, a causes atzaroses. En una expedició es donen diverses situacions en les quals no es depèn de les pròpies capacitats. "Aquesta expedició va estar de molta sort: tots nosaltres hauríem pogut desaparèixer enmig d'una allau; tots hauríem pogut ser emportats pel vent que havia destrossat literalment els campaments" (L138-139). La sort, per tant, està en aquestes situacions però també en altres com ara en que una placa que s'esquerda pel vent aguanti quan els escaladors hi estan penjats (L74). El llenguatge popular té abundants referències a la sort: "per sort, un dia de sort, vàrem estar de sort..." Una altra convicció que cala fort en l'esperit de l'alpinista és la quota de sort. "Entre els alpinistes és bastant acceptada la següent teoria: cada individu disposa d'una quota de sort i continua viu fins que no l'ha esgotada" (L151).

En relació a les capacitats personals, trobem en primer lloc, les denominades *capacitats lligades al quan*. Entre elles cal destacar l'experiència, que com ja s'ha comentat en la qüestió anterior es mostra de forma explícita en les notes L12 i L246. Però en L36 es fa referència a tot allò que ha acumulat, és a dir, allò que configura la seva experiència i serà un cabdal prou important per a poder projectar el cos al límit. Sense una acumulació de vivències que proporcionin coneixements, tècnica, preparació física, preparació afectiva..., no és possible arribar lluny a llarg termini. Per tal de seguir superant límits es van proposant noves fórmules. Així, expressa la voluntat de posar a prova els seus límits psíquics després d'haver provat els seus límits

físics (L29). Aquesta prova la realitza fent *solos* en els quals una errada esdevindria fatal i això posa una pressió psíquica molt superior en l'home que fa esport. Altres fórmules serien la variació de roca i dificultat tècnica que experimenta en els Alps als quals només els cal afegir aquell element que mata: l'altitud. Aquest es troba en l'Himàlaia i el Karakòrum. Aquestes noves fórmules contribueixen a donar noves experiències que contribueixen a fer camí i arribar a límits superiors.

També trobem totes aquelles operacions que no es corresponen purament amb l'activitat sinó que fan referència a les activitats prèvies o posteriors. Entre les activitats prèvies cal destacar els processos de planificació com ara el fet de planificar una fase d'aclimatació (L45) o el disseny de l'itinerari. “Vàrem projectar de traçar-hi una línia que sobtés per la seva simplicitat, la línia més directa mai dibuixada sobre un vuit mil” (L336). Dins aquestes accions prèvies també existeix el fet d'identificar l'adversari, és a dir saber quina dificultat hi ha que superar (L429). Quan més es coneixin les característiques de la prova a superar més adequada serà la preparació física, psicològica, espiritual i material per a superar-la. Tot i la importància de les accions prèvies a l'activitat, Loretan avisa del perill de dedicar-se massa a elles. “Qui massa anticipa no fa res, i per això continuo encara dos-cents metres més” (L409).

Finalment, en les accions posteriors a l'activitat que tenen a veure amb la projecció del cos al límit, cal destacar la memòria selectiva. Això és degut a que si no es seleccionessin els records en moltes situacions dures, angoixants..., potser no es continuaria amb l'itinerari esportiu que és, en definitiva, aquell que porta a a projectar el cos al límit. “Acumulem els records en un ordre precís: els dolços a sobre, preparats per aflorar, els foscos a sota, a prop de l'oblit. Aquesta memòria selectiva ens permet continuar, de refer la motxilla un altre cop, de tornar a sortir” (L121).

Loretan dona una clau sobre les capacitats principals per a l'èxit en l'alpinisme. Aquestes es divideixen en tres grups: tècniques, condició física i temps meteorològic. Aquest últim no pertany a les capacitats personals ja que no depèn d'un mateix.

M'armo amb dos martells-piolet i durant dues hores em barallo amb aquesta setantena de metres de gel mediocre. La clau de l'èxit acaba d'obrir-se: tècnicament ja res ens hauria d'aturar! Eufòric no veig res

que ens pugui impedir el triomf si no és el mal temps o la nostra condició física (L145-149).

Tot i que l'estat físic es manifesta en el moment concret de l'acció motriu es va adquirint al llarg del temps i això és el que Loretan exposa en la nota L12 quan diu que va adquirint fortalesa física. D'altra banda en L314 expressa que s'ha d'oposar durant un descens a una càrrega de 35 kg amb tota la força dels seus múscles.

Per parlar de la tècnica es parteix de la nota abans exposada (L145-149). Seguint la nota és fàcil entendre el lligam entre la tècnica i el material tècnic. En aquest cas, dos martells-piolet. El material tècnic és la primera aportació del concepte "tècnica". Per a l'escalada cal molt material tècnic com s'ha parlat en l'apartat *Quin cos es projecta al límit?* "Deixem allà tot el nostre material tècnic. Un veritable carregament: una tenda de paret, dos sacs de dormir, dues màrfegues, dos piolets, 20 pitons, 20 mosquetons, un joc de *friends*, etc." (L353).

Amb aquest material tècnic el cos humà pot superar les seves limitacions naturals per a desenvolupar-se en el gel i en la verticalitat. En la mateixa plana trobem una nota, prèvia a l'anterior, en la qual s'exposa un bon lligam entre qualitats tècniques, el material tècnic necessari i el tipus de roca. Relaciona les roques o parets amb la dificultat tècnica. Per tant, aquí tenim el triangle tècnic en el qual per un costat hi ha les qualitats tècniques de l'home que fa esport, per l'altre el material tècnic i, finalment, els espais on desenvolupar aquestes capacitats tècniques o dificultats tècniques. "La paret està tallada per un immens ressalt rocós, d'una altura de 400 m, que exigirà evidents qualitats tècniques. Està clar que comptem dur els estreps i tota la ferralla necessària per a una escalada mixta de gran dificultat" (L351).

Aquest triangle tècnic exigeix un altre punt: el bricolatge. Això suposa que amb poques eines s'han de fer creacions tècniques que permetin superar les dificultats que el terreny presenta. Tot sovint s'han de reparar materials fets malbé o improvisar-ne de nous perquè alguns s'han perdut. "Llavors poso uns empotradors insegurs en una esquerra ocupada pel gel, no és l'hora de la tècnica, sinó del bricolatge; no és el moment de la repetició, sinó de l'invent"(L307).

En l'apartat *Quan es projecta el cos al límit?*, s'ha parlat de la recerca perpètua de l'alpinista: les dificultats dels Alps i l'alçada de l'Himàlaia (L68). Aquesta conceptualització de dificultats entenem que es refereix a dificultats tècniques. La dualitat complementària que porta a la màxima dificultat per a un alpinista, és a dir, alçada i dificultat tècnica la trobem també en la següent nota. “És veritat que la dificultat purament tècnica no es pot comparar amb la dels altres cims himalaiencs que havia fet, però l'altitud aquesta vegada era hospitalària i clement. Res a veure amb la *zona de la mort*” (L315).

Un altre lligam amb la tècnica és el de la pressió psicològica ja que situacions tècnicament difícils poden portar un desenllaç fatídic per a l'alpinista. És en parets denominades de dificultat tècnica, on es troben les majors exigències per a superar-les i una caiguda en alpinisme pot acabar amb la vida de l'alpinista. D'aquí que la pressió psicològica es pugui expressar amb malsons.

Va ser tècnicament l'expedició més difícil (...) Jo no he oblidat la pressió psicològica que vàrem patir. Tampoc no he oblidat les nits d'insomni, quan el perill de l'endemà ens visitava amb un dia d'antelació. Els escenaris més catastròfics han passat per “la pantalla negra de les meves nits en blanc” (L229-230).

El fonament actitudinal el podem trobar en la motivació. Cal una persona motivada que s'entusiasmi i vibri (L8), que l'acció l'exalti (L431) i altres qüestions que es tracten en l'apartat *Per què es projecta el cos al límit?* S'ha començat per una actitud motivada, això és una persona que té motius per seguir endavant i necessàriament s'ha de continuar per la voluntat com a fonament primordial. La popular frase *voler és poder* il·lustra aquesta concepció bàsica. Així, una persona amb motius i que vol arribar als seus límits té una actitud molt positiva. La següent nota és prou aclaridora sobre el valor de la voluntat per seguir endavant i anar superant les dificultats. “Nosaltres continuem perquè hem desconnectat tot allò que no sigui la voluntat” (L211). Aquest *tot allò* es refereix a la insensibilitat de les extremitats, a la duresa dels ulls, a la pesadesa de les cames i a la manca d'aire. És a dir, dificultats que la voluntat i només ella pot superar. Per concloure aquest triangle actitudinal bàsic hem d'afegir a l'home motivat i amb voluntat, l'home disposat. La disponibilitat és el caire operatiu de la voluntat, quan aquesta es posa en acció. Sobre la disponibilitat se

n'ha parlat en l'apartat *Quan es projecta el cos al límit?*, ja que diverses notes es refereixen a la disponibilitat de fer determinades hores d'esforços. Així, l'home que té motius i vol arribar al cim, es disposa a fer X hores d'esforços. “A les sis de la tarda sortim disposats a fer vint-i-dues hores d'esforços” (L341-342).

Un cop arribats a l'home que es disposa a fer esforços tenim l'actitud de perseverar en els mateixos. Aquest tret actitudinal permet mantenir-se en la voluntat i en la disponibilitat sense perdre energia. Això implica treure fora totes aquelles realitats que puguin fer minvar el que s'ha anomenat triangle actitudinal bàsic. “El pendent podria anar-se'n i nosaltres amb ell. I si aquest pensament us ve a l'esperit, cal que el feu fora immediatament, és l'única condició que imposa la perseverança” (L258).

El no mantenir-se en l'esforç per manca de perseverança porta a la pèrdua del triangle actitudinal bàsic i, conseqüentment, a l'abandó. Per tant, la perseverança és l'actitud que s'oposa a la renúncia per tal que l'home motivat, amb voluntat i disposat segueixi projectant el cos al límit. La següent nota es refereix a l'home decidit, entenem per home decidit aquell que té clar i diu “sí” a la seva motivació, voluntat i disponibilitat malgrat les situacions negatives que afecten la seva perseverança. “Com si el mot “abandonar” no hagués pertangut mai al nostre vocabulari nocturn (...) Res no pot aturar un home decidit (...) En aquell moment em vaig dir: res no és impossible” (L206-208).

La perseverança o negativa a abandonar és positiva per seguir endavant però hi ha situacions en les quals pot esdevenir una temeritat voler continuar. En aquest punt es planteja la dicotomia entre l'heroi (valent) i el boig (temerari). Les pàgines de l'alpinisme són plenes de persones que per voler continuar en situacions inadequades (condicions personals, materials o del temps) han perdut la vida en la muntanya. Així, en la nota L113, Loretan exposa la seva negativa a abandonar tan a prop del cim i això el duu a fer alguna acció que qualifica d'exposada. Aquestes reflexions ens fan plantejar que la perseverança no és un valor absolut sinó que la virtut es troba en el camí del mig: la perseverança adequada. Si la perseverança porta a mantenir-se en la prova, la renúncia porta a l'abandonament. Òbviament una capacitat excessiva de renúncia faria no assolir moltes fites assumibles i dificultaria la projecció del cos al límit però en certa dosi és necessària. En aquest punt, es confronta el límit esportiu que

seria no abandonar mai i el límit de la vida que exigeix la renúncia per a continuar vivint i projectar-se al límit esportiu en altres ocasions. Així, Loretan es refereix a un company d'ascensió que va morir degut a no saber renunciar encara que no es trobés en bones condicions. Mostra clarament l'excessiva perseverança conceptualitzada com a *capficament*. “Però Hiltbrand era un d'aquells homes que no sabien renunciar, que tenien una voluntat propera al capficament” (L79-80).

Per tant, saber abandonar o renunciar és el contrapunt necessari al que s'ha denominat triangle actitudinal bàsic per tal de preservar la vida. Per això, s'han de llegir les condicions físiques, materials, psíquiques, espirituals, de l'espai i del temps per tal de prendre una decisió a la qual s'enfronten tots els alpinistes algun cop: perseverar o renunciar. Per un alpinista compromès és més difícil saber renunciar, d'aquí que Loretan ho relacioni amb l'autèntica valentia.

Continuar en aquesta aresta era anar cap a una mort segura, que els meus dits i els meu peus em formiguen de la sensibilitat que estan recuperant un altre cop, que es pot estimar el risc sense convertir-se en suïcida, que la valentia, aquesta vegada, estava en saber abandonar. . (L396-398)

Un cop definit el triangle actitudinal bàsic que, amb la perseverança, configura el pol positiu de l'acció i la capacitat de renúncia que ens permet finalitzar amb l'acció projectada i abandonar; podem aportar diferents valors que acaben de completar ambdós pols. Cal repetir que la virtut no es troba en un dels dos pols, sinó en la sàvia integració d'ambdós en funció de les condicions. Això implicarà la capacitat de decidir que la desenvoluparem més endavant. Per tant, continuem desenvolupant actituds relacionades amb el pol positiu. Per perseverar en l'acció calen actituds com “apostar fort” o “posar-hi fetge” que apareixen en la nota L108 i “jugar fort” (L194). Finalment, en la nota L412 parla d'una gran dosi d'audàcia. D'altra banda, hi ha diverses actituds que no es refereixen tan directament a perseverar en l'acció sinó a plantejar-se la possibilitat d'abandonar. Aquestes actituds serveixen de contrapunt, per tal de valorar la situació, i decidir si seguir avançant o no per tal d'evitar els excessos del pol positiu i arribar al capficament com Hiltbrand. La següent nota és prou aclaridora ja que en ella es relaciona la prudència amb el que seria sensat o no. Per

tant, la sensatesa és la capacitat per valorar les condicions que permeten perseverar o abandonar.

Sembla tan a prop que fins i tot somiem d'arribar-nos-hi com si res, però la prudència, la “ciència de les coses que cal fer i que cal no fer”, ens recorda que ja és massa tard i que, sense material de bivac, córrer aquest risc esdevé una insensatesa (L75-76).

Per tant, l'home sensat és aquell que, valorant les condicions, opta per no assumir més riscos que els necessaris i s'oposa al temerari qui assumiria massa riscos capficat en el projecte immediat. Podríem dir que l'alpinista sensat és el que René Daumal defineix com a alpinisme. “L'alpinisme és l'art de recórrer les muntanyes afrontant els més grans perills amb la més gran prudència” (L233). Per tant, el que fa plantejar-se la renúncia és la prudència que és una actitud pròpia de l'home sensat. La prudència va íntimament lligada al control de l'excés de perseverança. És per tant, una actitud cerebral de valoració de la situació en oposició a l'acció tot cor i empena de l'home capficat. Per tant, els pols positius i negatius es relacionen amb les capacitats del cor i capacitats cerebrals, respectivament. Òbviament en la integració de les dues hi ha el camí del mig, de la virtut.

En la nota L173 Loretan fa referència al respecte i en diferents notes, com la L168, a la por. Aquestes realitats que viu l'alpinista el fan ser conscient de la realitat i molt sovint plantejar-se l'abandó. És a dir, el perseverant excessiu o el capficat pot ser un inconscient dels perills que experimenta el que té por o respecte. Òbviament un excés de por o respecte provoquen la inacció. Per tant, la por i el respecte en una mesura adequada permeten prendre consciència de la situació per tal d'actuar amb prudència o sensatesa. Però com expressa en la nota L407 no es deixa intimidar per l'adversari.

Quan s'opta per la perseverança cal trobar-se amb dues actituds fonamentals: l'atenció i la concentració. La nota de la pàgina 107 explica com en situacions de fatiga l'atenció és doblement important. “El descens és molt delicat i hem de doblar l'atenció. La fatiga esmorteix els nostres reflexos” (L199-L201). També en la nota on s'ha fet referència al concepte *apostar fort* i *posar-hi fetge* es refereix a que cal posar atenció. És a dir, calen uns ulls atents per a dur a terme l'acció. “L'endemà arribem a

les preses en pendent que anomeno “belètiques”. En el nostre argot, això vol dir que cal fer-hi atenció, apostar fort, posar-hi fetge, torrons i passar canguelis, por i més por” (L107-L108).

L'altra actitud que s'ha comentat per a perseverar en l'acció és la concentració. Cal estar centrat en l'acció, això és no deixar-se despistar per altres aspectes sinó posar el centre dels nostres pensaments, del nostre cor i dels nostres ulls en l'acció mateixa (L425).

Relacionat amb la renúncia o l'abandó trobem la capacitat de desprendre. Hi ha determinats moments en el qual s'imposa una renúncia parcial com si la tortuga renunciés a la seva closca per a poder seguir endavant. L'alpinista, fent una valoració assenyada, determina a quines càrregues ha de renunciar. Això, significa que ha d'anar lleuger d'equipatge, amb la mínima càrrega. En la nota L43 fa referència a la gesta d'un heroi que es va haver de desprendre de tot allò que el podia incomodar en la seva ascensió. En la nota L246 fa referència al fet d'anar lleugers com a aspecte que l'experiència els ha ensenyat.

Finalment, en el referent a l'actitud, Loretan exposa, en la nota L403, la pèrdua del sentit de l'ètica que fa que es perdi la dimensió espiritual de l'alpinisme. Això, en la pàgina següent, ho desenvolupa creant la dicotomia entre alpinista que és el qui té nivell i pseudoalpinista o fals alpinista que té diners però li manca nivell. Critica les ascensions amb bombes d'oxigen per no ser un combat lleial amb la natura i per la pol·lució que produeixen en aquestes zones.

En quant a la capacitat de decisió, trobem notes referides a la decisió entre diverses opcions que sempre són plantejades com a dicotomies. La més habitual es troba relacionada amb el que s'ha exposat en el subapartat d'actitud. És a dir, decidir si perseverar o renunciar. Aquest dilema el trobem plantejat en les notes L34 i L103. En la nota L130 usa l'expressió dubtar de renunciar a les esperances de fer cim, el que és idèntic a l'anteriorment exposat. En la nota 131 supera el dubte amb una decisió rotunda expressant que cal baixar. En la nota 295 expressa la necessitat d'una decisió ràpida i en la pàgina 164 el dubte de si seguir endavant o si tornar a baixar per equipar-se i tornar a reprendre l'activitat amb més material d'ajuda. Aquesta no és una decisió de renúncia sinó de posposar la projecció del cos al límit. Aquesta és més semblant al

dubte sobre l'acció a realitzar com expressa en la nota L304 quan dubta entre posar-se grampons o tallar graons de gel. En el cas anterior era si seguir endavant amb poc material o anar-ne a buscar més.

Un altre dilema que es planteja és de caire preactiu, és a dir, en els moments previs a l'acció de projectar el cos al límit o el que seria el mateix en la preparació. Aquest és sobre l'itinerari a seguir i es troba en L357. Apart de les decisions entre dues opcions ja siguin sobre perseverar o renunciar, sobre l'itinerari a seguir o sobre l'acció a realitzar; trobem dues reflexions sobre la capacitat decisòria. “Moltes vegades, en aquests tipus d'empreses, el coratge només cal per prendre decisions. Un cop que la decisió ha estat presa, l'acció s'encarrega d'abolir els interrogants” (L51). “Res no pot aturar un home decidit” (L207).

Aquestes reflexions es poden explicar a partir del model de Marteniuk que expressa que el moviment es desenvolupa en tres moments íntimament lligats: la percepció, la decisió i l'execució. La percepció, tant externa com interna, permet captar les condicions en les quals es troba l'home que fa esport i la decisió és la que determina la millor solució en les condicions percebudes. El que ens diuen aquestes notes és que la capacitat decisòria és la que requereix coratge ja que determina el que hi ha que fer, llavors, només és executar el que s'ha decidit. La dependència de l'execució a la decisió també es manifesta quan expressa que res no pot aturar un home decidit (L207).

Una altra anotació sobre la decisió és el fet de lamentar-se o alegrar-se de la decisió presa. En la nota L55 es feliciten per la decisió presa i Loretan fa una reflexió sobre el benestar que porta el fet d'alegrar-se de les decisions preses.

En quant a les capacitats interpersonals, podem distingir-ne dos tipus. En primer lloc, les capacitats de cooperació expressades fonamentalment en els relleus (L196 i L228). També en la competició amb uns adversaris per assolir una fita com ara completar primer els catorze vuit mils.

El set definitiu es jugarà sobre el tercer cim del món. No jugaré el paper dels cavallers de l'Himàlaia, no diré que la competició és l'objectiu dels

mediocres, no cridaré oferint a les bales de l'enemic la meva blanca diana: “Senyors francesos, tirin primer!” (L438).

La competició contra uns adversaris no és el límit a superar ja que “la muntanya ens ha fet saber clarament que no li agrada la competició: considera que ella ja ha posat el llistó prou alt i que no cal que els homes hi afegim el cronòmetre” (L440). L'excepció és la carrera dels vuitmils. En la taula següent es resumeixen les principals aportacions d'E. Loretan als modes de projectar el cos al límit.

COM ES PROJECTA EL COS AL LÍMIT?							
Extrapersonals			Personals				Interpersonals
Fe	Sort	Destí	Lligades al quan	Tècnica	Actitud	Decisió	Cooperació i oposició
Pregària Símbols de protecció divina	Importància quantitativa i qualitativa. Quota de sort (viu fins que l'esgota)	“Arribar l'hora” Signes del destí Escolta dels signes	Experiència Noves fórmules Processos de planificació Memòria selectiva	Triangle tècnic: Material tècnic Qualitats tècniques Espais tècnics Bricolatge Dificultat tècnica/alçada	Triangle actitudinal bàsic: motivats i disposats. Perseverar/renunciar. Virtut en el terme mig. Prudència. Concentrat <i>Pseudo-alpinistes.</i> Crítica ampolles O2	Dilema bàsic: perseverar o renunciar). Acció a realitzar, itinerari a seguir Coratge és en la presa de decisions Home decidit és imparable Lament/alegria per decisió presa	Relleus Competició per arribar primer A la muntanya no li agrada el cronòmetre

Taula 44. Com es projecta el cos al límit en E. Loretan?

- Per què es projecta el cos al límit?

En aquest apartat, com en les altres obres, s'ha dividit l'exposició en les motivacions intrínseques i extrínseques.

Al qüestionar-se el per què de la seva activitat esportiva, Erhard Loretan és molt exhaustiu i alhora profund. A l'inici de l'obra trobem un seguit d'aportacions que mostren que en l'escalada descobreix una nova forma de viure. Una vida en majúscules que difereix de l'altra vida en minúscules. L'evidència que se'n desprèn és que qui ha assaborit la Vida queda enamorat d'ella. “L'hora de partida em tornava a la vida” (L16). Aquesta consideració es troba lligada a la de Bukreev quan diu que alhora d'escalar eixampla les espatlles com els ocells les ales. Entenem, d'aquesta manera, la muntanya com a lloc de realització que s'assoleix mitjançant l'activitat esportiva. És vivint la Vida on es pot assolir la plenitud de la mateixa.

Però a més de la muntanya com a lloc de realització, Loretan porta la dualització de la vida a una consideració cosmològica. “Des d'aquell dia em sentiria dividit entre dos mons, el de dalt i el de baix, el paradís i l'infern” (L19). Aquesta és la constatació cosmològica del seu dualisme asimètric. Anotem el concepte *asimètric* entenent que no solament distingeix dos mons sinó que un d'aquests permet el desenvolupament d'una vida més plena. Així, a partir de la seva estructuració del cosmos és fàcil entendre totes les operacions posteriors relacionades amb el desig d'anar-hi o com expressa Loretan en la primera nota, de tornar-hi. Loretan expressa el lligam amb el món de dalt de la següent manera. “De seguida va entendre que la muntanya havia d'imantar la meva vida” (L18).

Aquest plantejament cosmològic dualista asimètric en el qual Loretan queda imantat al més elevat com a lloc de realització no s'ha d'entendre com un *a priori* sinó que s'esdevé després de la seva vivència de l'activitat esportiva en la muntanya. Aquest és un plantejament resultant de l'experiència de l'home que fa esport ja que podem tornar a demanar: per què la muntanya esdevé el seu lloc de realització? O bé, per què queda imantat a la muntanya? Per això, hem de seguir la nostra exposició.

En el primer moment (primer paràgraf del seu llibre) expressa una motivació intrínseca bàsica i primària. És a dir, fem les coses que ens fan sentir bé. “Encara conservo aquest sentiment de benestar que acompanya cadascuna de les meves fugides

verticals: mai no m'he sentit tan bé sobre aquest planeta com quan m'he acostat al cel" (L3). Aquest benestar el trobem en altres moments de l'obra expressat de diverses maneres com ara el fet de sentir-se lliure. "Perquè l'escalada, fins i tot l'artificial, et fa sentir lliure" (L316).

També una altra forma de sentir-se bé és vibrant amb entusiasme. Així s'expressa Loretan per reflectir el que li va provocar la seva primera escalada.

Sé el xoc psicològic que va suposar aquesta primera escalada: jo vibrava. Va ser com si, després d'anys de metamorfosi, hagués trobat el meu element. Era l'entusiasme de l'eruga, que un bon matí descobreix que li han sortit les ales! (L8-9).

Aquesta cita de Loretan lliga perfectament amb les aportacions fetes fins el moment. En primer lloc una vivència intensa que provoca una descàrrega emocional que el fa vibrar i entusiasmar-se. Evidentment, això el fa sentir bé. L'exemple de les ales es relaciona amb la llibertat com en Bukreew. Però es troba més lligat amb una nova forma de vida, una vida en plenitud que podrà viure com a papallona en aquest nou element o nou món. És la intensitat de la descàrrega emocional l'origen del seu lligam amb la muntanya, un lligam tan intens que abraça la seva vida d'arrel. "Per a mi la vida es confonia amb la muntanya. Mai no m'he preguntat per què escalo, per què mai no m'he preguntat per què visc" (L39).

Armstrong explica el sentit de la seva projecció al límit en relació al dolor i les seves conseqüències: pau, desconexió, purificació. És aquesta una forma de superar la condició humana que fuig del dolor. Loretan, de forma semblant, expressa la recerca del risc com quelcom que els homes (que cerquen seguretats) no poden entendre. El món de baix és un món de seguretats en el qual es viu en una bombolla artificial de protecció i comoditats. Es pot parlar d'una existència de corral oposada a l'existència en camí de l'home que cerca el transcendent. "Aquesta embriaguesa de cims, aquesta promesa d'alcohòlic, és ràpidament esborrada a partir del moment en què ens afartem de seguretat" (L122-123). "El que busquem és el gust de la joia enorme que ens bull al cor, ens penetra fins la darrera fibra, després d'haver rodejat les fronteres de la mort i poder estrènyer de nou la vida amb els braços oberts" (L179).

Per tant, el perill i la manca de seguretat són aspectes que constitueixen l'atractiu de l'escalada en contra dels valors dominants de confort, comoditat de les persones del món de baix. En la resolució d'aquest per què s'estan mostrant aspectes que atorguen una empremta molt especial a aquests homes que fan esport. La podem seguir desenvolupant amb les persones que els hi agrada la lluita amb el fred i el vent (L192) o amb la recerca del risc (L235).

Per tant, Loretan es desmarca de l'existència de corral posant-se en camí (*homo viator*) cap el transcendent. “No, mai no estaré satisfet perquè l'home és un animal insaciable. Els àrabs diuen que *només la pols de la tomba omple els ulls de l'home*” (L120). Les muntanyes tenen grans dosis de riscos, de dureses i d'inseguretats. Això purifica de la mediocritat de la planura i és com en Armstrong la passió per situacions difícils. Encara Loretan ens permet aprofundir una mica més en aquest misteri de la teleologia del dolor, en definitiva, del límit, perquè també ho és de la por, de l'esforç, del risc. Sense saber res més podríem deixar-ho en un masoquisme injustificat però si demanem per què Loretan es sent lligat a un món que li proporciona risc, inseguretat i perill; ens respondrà que això l'ajuda a valorar millor la vida i ser-ne més conscient. “Justament perquè, atrapats en aquesta plataforma, mesurem millor la fragilitat de la vida, la seva bellesa i el seu valor. Perquè aquests mesos de privacions ens ensenyen un altre cop el sabor de la simplicitat” (L294).

En quant a les motivacions extrínseques, s'han anotat dels altres autors, les motivacions econòmiques, la premsa i la fama. Loretan oposa els dos tipus de motivacions encarnats en diferents tipus de persones que participen d'una expedició. Així, continuem amb la seva descripció dualista de la realitat. A més aquest dualisme és asimètric a nivell moral ja que des d'aquesta perspectiva les motivacions intrínseques són de major nivell que les extrínseques però les extrínseques poden esclafar les intrínseques. És a dir, també hi ha una asimetria però en sentit contrari en quant a la capacitat de domini. Loretan assigna les motivacions extrínseques a altres persones i, per tant, no parla de les pròpies. “L'interès, la glòria, els diners esclafen l'amistat, el plaer d'anar a la muntanya i el gust de l'esforç comú amb els seus tentacles. No vull denunciar ningú. Cadascú té les seves raons per participar en una aventura com aquesta” (L242).

Com s'ha comentat respecte de l'anterior cita, no es refereix a motivacions extrínseques del propi Loretan qui troba els motors de la seva activitat en aspectes intrínsecs a l'activitat mateixa. Per això, podem parlar de gratuïtat i desinterès quan la recerca d'una compensació no és el motor fonamental de les activitats humanes. Això atorga, junt amb l' anteriorment comentada recerca de la inseguretat, del perill, de situacions a la frontera de la mort; una situació humana molt especial. L'home desinteressat supera la condició humana ja que la recerca d'interès és una constant en l'home. “Qualsevol esperit cartesià repugna un esforç tan gratuït com aquest” (L277).

La conceptualització d'esperit cartesià, per la seva racionalització, s'oposa a l'origen emocional d'aquest vibrar, entusiasmar que anteriorment havíem designat com el motor que engega tot el procés del lligam amb la muntanya. Així, amb la raó cartesiana no es pot entendre ja que entrem en el camp de l'experiència humana i de la vivència com a alimentadors principals de les emocions que són un camp que moltes vegades no es pot explicar amb la raó. Per fer més entenedora aquesta situació podríem proposar la dificultat de l'enamorat per donar raons dels seu amor que es troba en el camp de la vivència i les emocions conseqüents. Malgrat això, sent una activitat humana, difícilment és completament desinteressada. “Mentiria si digués que la carrera dels catorze vuit mils mai no m'ha preocupat” (L435).

Quan un alpinista somia d'anar al cim de l'Everest és per dues raons: primera, per fer una bona muntanya; segona, per ser reconegut en el mundillo. L'alpinisme m'ha permès de pujar en la jerarquia social. No hi ha un desinterès total (L434).

Així, entenem que el reconeixement social o la glòria esportiva tenen el seu pes en la recerca de determinades fites tot i que tenen, en nombre de cites i ubicació un aspecte secundari. Principalment, per a projectes concretes com ara l'Everest o la carrera dels vuitmils. A més aquestes motivacions extrínseques tenen un preu molt elevat ja que minven la llibertat de l'home que fa esport com expressa Loretan en la següent nota. En ella expressa el desig d'acabar amb tots els vuitmils perquè aquesta obsessió li treu llibertat a la seva activitat. S'entén que el desig d'assolir una fita de cares al reconeixement social o a l'autoimposició obstaculitza el plaer per l'activitat mateixa. “Després del Kangchenjunga, penso, seré lliure per decidir els meus actes, deixaré allà dalt bona part de les meves cadenes” (L436).

Jean Troillet expressa a partir d'una alteritat per què projecta el seu cos al límit. “Estava escrit que havíem de continuar fent vuitmils junts... El dia en què som cridats, hi hem d’anar” (L369-370). Aquí el per què es projecta el cos al límit es respon dient que perquè es sent una crida.

En la següent taula es resumeixen les principals aportacions d'E. Loretan a la teleologia de l'esport.

PER QUÈ ES PROJECTA EL COS AL LÍMIT?					
Motivacions intrínseques				Motivacions extrínseques	
Muntanya: lloc de realització. La muntanya com a crida	Sentir-se bé, benestar, vibrar, entusiasmar, sent lliure	Dolor, purificació, desconexió: <ul style="list-style-type: none"> • Afartat de seguretat • Viure perillosament • Recerca del risc • Lluita amb el fred i el vent 	Per valorar millor la vida i prendre consciència de la vida en la frontera de la mort	Esclafen les intrínseques i t'esclavitzen	Reconeixement social
Cosmologia dualista: VIDA (a la muntanya), vida (a baix)	Realització personal	Purificar la mediocritat de la vida (del món de baix). Connotacions cosmològiques	Home fronterer.		

Taula 45. Per què es projecta el cos al límit en E. Loretan?

Podem concloure que per Loretan l'esport és projectar el cos afegit (adherència i escalfor, encara que no aposta per afegir la captació d'oxigen) que tant potser una màquina com una joguina, al límit amb fe i sort (quota de sort), experiència acumulada, preparació física, recerca de noves fórmules (nous reptes), tècnica i actitud (triangle actitudinal bàsic: motivació, voluntat i disposició). L'actitud es referma amb la perseverança encara que aquesta s'ha de contrastar amb la prudència i la sensatesa per decidir si perseverar o renunciar. Esgotar-se faria coincidir el límit de la prova amb el límit de la vida, per això cal reservar/racionalitzar les energies, valorar honestament els límits (autoconeixement) i prendre decisions que poden implicar la renúncia per tal de salvar la vida. L'alpinista es situa al límit perquè en la muntanya es sent bé, lliure i entusiasmat; distingeix dos mons (el de les altures i la planícia) i és en el primer on sent el seu lloc de realització i valora el risc com a compensació de les seguretats de la planícia. Les dures condicions de la muntanya fan que l'home es senti precari i prengui consciència de l'alteritat en pregàries, accions de gràcies i un respecte reverencial.

6.2.5. Aportacions d'E. Masip

- Quin cos es projecta al límit?

En el títol de l'obra de Masip (2005) ja trobem els dos elements principals pel que fa referència a aquest apartat. D'una banda les metàfores del cos representades amb la identificació d'Enric Masip amb el cor de l'equip que expressa la seva capacitat de lideratge i la segona el concepte anglès que equival a equip, que en aquest capítol es desenvolupa com a cos social. Cos format pels diferents membres o jugadors que configuren l'equip. "Valero em va convertir en el cor de l'equip dins i fora de la pista, en el líder d'una màquina que arrasava a la Lliga, i que començava a gaudir a la Copa d'Europa" (M94). En aquesta cita prou lligada amb el títol de l'obra es troben dues metàfores importants que tenen un nexa en comú. Ambdues fan referència a entendre l'equip com un cos, un *supercòs*, un *cos social* o un *Cos*. Però les dues metàfores ho expressen de diferents maneres. En primer lloc, dient que un jugador és una part del cos (el cor) significa que la resta de jugadors seran altres membres d'aquest cos social. Referint-se a un jugador extraordinari parla d'ell com "el cervell de la selecció sueca" (M233). En segon lloc parla, utilitzant la metàfora moderna del cos-màquina, de l'equip com una màquina. És a dir, també en aquest cas, l'equip és un

sol cos. Del qual, coherent amb la concepció de membraia del cor i el cervell, es refereix en diverses ocasions com a *peces* d'aquesta màquina. “Jo era una peça petita dins l'equip ja construït i madur” (M95). “Encara era una peça important a l'equip” (M106). “Allà vam brindar per l'amistat uns dies abans de perdre algunes de les peces més estimades del *dream team*” (M176).

Segueix amb aquesta metàfora moderna del cos com una màquina en la qual s'assimila la tasca de perfeccionar el funcionament de l'equip-màquina a greixar el motor. “Ens va ajudar a millorar i, sobretot, a greixar el motor d'aquella màquina de guanyar, en la que es va convertir l'equip” (M101). També en referir-se a l'alta velocitat que imprimien al seu joc els extrems indica el següent. “Hi havia el paper essencial dels extrems. Ells van ser els encarregats de posar la cinquena marxa al grup (...) El bloc es mogué amb una intensitat fins aleshores desconeguda en defensa i atac” (M77).

De fet, aquesta metàfora de l'equip com una màquina fa referència a l'alta capacitat per vèncer. Una màquina és quelcom que, en el context cultural modern, funciona a la perfecció. En contraposició a aquest bon funcionament trobem que l'equip quan perd demostra que és humà (M164), és a dir, la humanitat, en oposició a la màquina, indica feblesa i debilitat. Per incrementar aquesta metàfora de debilitat trobem l'equip com una joguina trencada en mans del rival (M276).

Malgrat aquestes primeres anotacions en relació a les metàfores per parlar de l'equip (màquina) i els seus components (cor, cervell, peces, canvi de marxa) hi ha un aspecte que cal destacar en relació a la metàfora de greixar el motor que equival a perfeccionar el funcionament de la màquina. El motor fa referència al nivell funcional i com es greixa la màquina en parlarem en l'apartat *Com es projecta el cos al límit?* En aquest apartat el que ens interessa és com es constitueix la màquina, és a dir, com es passa de la peça a la màquina o del cos individual al cos social. Aquesta importància ve reflectida en les primeres notes de l'obra des de la primera fins a R29 i d'una manera recurrent en tota ella. Per referir-se a l'equip trobem diversos conceptes a més del ja esmentat de màquina com grup, vestidor, col·lectiu i a escala metafòrica carro o búnquer.

Per explicar el pas del cos individual al cos social s'utilitzen tres criteris: el bàsic, les accions per fer equip i criteris qualitius. El criteri bàsic consisteix en el fet de posar l'equip o cos social en el centre de les actuacions, per sobre de les diferents peces. Aquesta concepció la trobem en tres notes principals. “Una de les màximes que tantes vegades en havia repetit l'entrenador Valero Rivera: *El grup està per sobre de tot*” (M1). “Però sempre he dit que les marques personals estan per sota de l'èxit de l'equip” (M282). En elles es ressalta que l'equip és la referència principal per sobre de les individualitats. Tot i així, en una gran abundància de notes sobre el procés de deteriorament del *Dream Team*. Es fa referència al fet que l'entrenador deixés sortir jugadors importants i amb una altra metàfora ho fa palès. “Però Valero va pensar, en aquell moment, que el sistema, que el mètode de treball estava per sobre dels jugadors, i anys després la realitat va demostrar que sense un bon vímet no es pot fer bon un cistell” (M200).

És el mateix dir que sense unes bones peces no es pot fer una bona màquina o que sense uns bons òrgans no es pot fer un bon cos per indicar que sense uns bons jugadors no es pot fer un bon equip. Així que l'equip és per sobre dels jugadors no s'exposa, en aquesta obra, de forma absoluta. Malgrat això, a nivell funcional és prou important ja que per molt bons que siguin els jugadors si cada un tira pel seu vent el rendiment de l'equip en sortirà damnificat. I el contrari, si l'equip està unit el seu rendiment sortirà reforçat. “D'ells, en vam aprendre molt i vam descobrir, per primera vegada a la nostra carrera, la força enorme que té un grup si els seus components estan units” (M43).

Per tal de desenvolupar que el grup és la referència a nivell funcional (fer equip) es detecten diverses accions entre les que es destaquen: reunions de caire “terapèutic”, reunions de caire ociós (moments extraprofessionals), reunions perllongades o concentracions, normativa disciplinar i coneixement de les funcions dins l'equip. En quant a les reunions de caire terapèutic podem destacar les reunions al centre de la pista que feia Valero i, també, el treball de grup al voltant del vídeo d'errades. “Les xerrades a la sala de vídeo, en les quals comentàvem els nostres errors, ens van reforçar com a grup i ens van ajudar a madurar” (M102-104).

Valero no va trigar gaire a reunir-nos, com sempre, al centre de la pista. Era la seva litúrgia preferida com a entrenador. Sempre tenia l'habilitat

de convertir l'escenari on l'equip lluitava pels títols, allà on els jugadors mostràvem la solidaritat els uns envers els altres, en un sofà imaginari on aplicava la seva teràpia de grup particular (M3-4).

Les reunions de caire ocioses per fer grup tenen dues connotacions: reforçar els llaços d'amistat més enllà de la pista (activitat professional) o bé també com a teràpia sobre l'activitat professional. És a dir, la primera treu fora del reducte professional els llaços i la unió que després revertirà en la confiança, l'acoblament en l'activitat professional i la segona des d'un espai i temps exterior a l'activitat professional es parlen de temes referents a ella. “No hi havia sant, aniversari o naixement d'un fill que no se celebrés al vestidor amb un aperitiu succulent (...) Era una manera més de fer equip, una manera d'estar units, de reforçar la nostra amistat” (M137). “No hi ha cap teràpia de grup millor. Assegut allà, mentre et menjaves un entrepà, et prenies una cervesa i gaudies d'un cafè amb llet, era quan et sinceraves” (M110).

Les reunions perllongades o concentracions permeten destinar un temps major a que l'equip estigui junt compartint i afavorint que s'uneixi. Aquestes situacions en les quals es facilita la proximitat són el substrat bàsic per fer equip. “Compartir hores i hores de concentració en una mateixa habitació era, sens dubte, una bona manera de guanyar-te la confiança del company del qual després depenia un tant per cent molt elevat del teu èxit personal” (M29). També s'ofereix una mirada crítica a aquestes concentracions ja que en elles, només uns quants es quedaven a prendre cafè o jugar al mus, la resta es tancava a l'habitació. Aquesta situació ens fa reflexionar que la proximitat no assegura el fet de *fer equip* sinó que calen concentracions organitzades en moments privilegiats pels objectius que es pretenen (una mica dirigides) especialment si l'equip no està ben unit, hi ha subgrups o diferents situacions especials. D'aquí que Masip expressi el paper rellevant de l'entrenador com a dinamitzador de grups junt amb els seus mètodes de treball (M149). Aquesta funció de dinamitzador de grups es deixa entreveure en una acció dirigida que realitza amb els jugadors nous. Aquesta acció ens serveix de pont d'unió amb la normativa.

El nostre entrenador sempre col·locava els nous amb el jugador de referència perquè t'hi fixessis i n'apreguessis d'ell i, sobretot, perquè t'ensenyés el funcionament intern de l'equip. I qui millor que el líder del grup per explicar-te els codis secrets i les lleis del vestidor.

Després, amb els pas dels anys, Valero acostumava a col·locar-nos per proximitat tàctica en el camp (M28).

Les relacions interpersonals es regulen per normes més o menys explícites, més o menys sancionadores, més o menys imposades..., però són necessàries per qüestions de justícia i bon funcionament.

Al Barça es pagaven multes per tot. Si arribaves tard a un entrenament havies de pagar cinc-centes pessetes de les de fa catorze anys per cada cinc minuts de retard; per protestar als àrbitres es pagaven cinc mil pessetes per cada dos minuts que estiguessis exclòs del partit. I aquests imports es multiplicaven per dos, per tres, per quatre o per cinc si eres reincident (...) I és que Valero, que sempre havia pagat doble en cas de multa, estava obsessionat per mantenir una disciplina militar en la qual tots els seus subordinats havien de respectar els seus codis de conducta (M41-42).

En aquesta cita referent al codi de conducta de l'entrenador i a les seves sancions econòmiques podem determinar que els aspectes als que dóna més importància es corresponen amb la puntualitat i amb les expulsions en els partits. Els jugadors que arriben tard dificulten el treball de l'equip en els entrenaments que són els espais de temps on l'equip es perfecciona i es prepara per rendir al màxim. Per tant, qui afecta aquest espai de temps es veu sancionat. L'altre aspecte sancionable es dóna en els partits i qui per falta d'autocontrol perjudiqui l'equip amb una protesta també rebrà una sanció. D'aquesta manera entenem el codi de conducta com un conjunt de normes que es relacionen amb el criteri bàsic del grup com a referència. Així qui per qüestions personals afecti el rendiment de l'equip haurà de pagar una sanció.

El darrer aspecte que s'ha comentat per fer equip que cada jugador conegui la seva funció dins l'equip. Això és important per la coordinació d'aquest cos social i per tal de corregir les possibles disfuncions del mateix. Si una persona no té clara quina és la seva funció no existeix un marc de referència per corregir-la. Per tant, la definició clara d'unes normes de funcionament general i de funcionament operatiu en la pista són primordials per a poder millorar i, en definitiva, projectar aquest cos social al seu límit.

Al *dream team* cada jugador sabia quin era el seu lloc i quina era la seva tasca a la pista. O sigui que si alguna cosa fallava era fàcil saber per què, i descobrir en quin grau de culpabilitat s'hi estava implicat (M111).

La funció de Masip atorgada per la capitania era fer de pont entre els jugadors i l'entrenador (M112). Aquesta funció és primordial en l'aspecte del cos social ja que, fins ara, s'ha parlat de l'equip de jugadors com aquest cos social i, la capitania entesa com a pont fa que l'entrenador formi part d'aquest cos. Per la capitania i el seu caràcter parla en diverses ocasions de la seva funció d'estirar *del carro*. Amb aquesta expressió s'utilitza la metàfora de l'equip com a carro i, per tant, el líder com a bèstia que té l'energia per dur el carro a algun lloc. És una metàfora que deixa l'equip en una posició passiva i eleva el líder com a ésser autònom, enèrgic i amb poder de mobilitzar els altres (M8, M74, M119, M136).

En quant als aspectes qualitius d'un equip es subratlla la maduresa del mateix, la solidaritat i la protecció d'un membre enfront de diferents problemes, en la qual s'usa la metàfora del vestidor com un búnquer a prova de bombes (M5). La qualitat bàsica és la unió i, per això, s'utilitza la metàfora natural de la pinya (M109). L'equip unit té un cos molt més potent com s'ha exposat en la nota M43.

Per tots aquests aspectes és ben clar que l'element predominant en aquest apartat és el que fa referència al cos social.

Malgrat això, hi ha altres cossos als quals hem de fer referència. En relació al cos afegit només farem referència a la nota M142 en la qual els porters es pinten els ulls de negre amb la cendra d'un tap de suro als porters per evitar l'enlluernament dels làsers que utilitza el públic rival. Aquest fet de pintar els ulls pertany al cos afegit ja que uns ulls nus, sense aquest afegit, quedarien enlluernats i el cos individual del porter es veuria incapacitat en la percepció visual. Aquest afegit és, encara que només per situacions puntuals d'enlluernament, assimilable als suports tecnològics utilitzats per persones amb limitació de la percepció: ulleres, lupes d'augment (per persones amb discapacitat visual) i audiòfons o implants coclears per persones amb discapacitat auditiva.

En relació al cos nu podem parlar del cos com a presència, el cos que es fa present és el substrat del cos com a comunicació o expressió. Una presència corporal humana implica una irrupció en l'espai i el temps amb una significació determinada. La presència de Vujovic era, especialment significativa. “Però Vujovic, a part de la qualitat com a jugador, també era un paio amb un caràcter molt fort. La seva presència imposava al vestidor, a l'arbitratge, a tot arreu. Era capaç d'intimidat qualsevol amb la mirada” (M30).

En el cos com a comunicació es destaquen dues notes principals. En primer lloc, el paper de la capacitat comunicativa del cos en l'enfrontament esportiu. Aquest té com a objectiu vèncer el rival i en aquest procés la comunicació té un valor important de cares a la influència psicològica. Si un jugador aparenta debilitat, el rival que ho percep es creix i augmenta la confiança en les seves possibilitats a partir de la percepció d'inferioritat del rival. El mateix succeeix a la inversa, hi ha jugadors o esportistes que aparenten que no pateixen, que encara no han de mobilitzar les seves reserves d'energia per fer front a les exigències de la prova i, per tant, com es diu en llenguatge col·loquial *van sobrats*. Aquesta comunicació entre rivals forma part de la tàctica (amagar les debilitats) i es troba en l'apartat *Com es projecta el cos al límit?* “L'handbol és un esport en què hi ha molts gols amagats. Per això no et pots mostrar mai dèbil ni permetre't un gest de dolor. Si ho fas estàs perdut” (M55). L'altra nota destacada, en la concepció del cos com a comunicació, fa referència a les relacions entre els entrenadors i els jugadors. Els gestos i les cares esdevenen una comunicació tant o més clara que les pròpies paraules. Si són positius poden motivar i si són negatius poden desmotivar. “Les seves cares i els seus gestos em van molestar per totes les hores que havia passat a la piscina i al gimnàs per accelerar el meu procés de recuperació. I no podia amagar la meva decepció” (M253-255).

Una altra consideració és el cos en forma o cos energètic. En aquest apartat trobem el major nombre de notes després del cos social. Aquestes notes són les que indiquen un gran estat de forma (M188). En les notes 223 i 224 implica l'aspecte mental en la forma física quan un company li demana admirat sobre com pot mantenir aquest estat de forma i Masip respon que és un aspecte mental. Aquesta inclusió de l'aspecte mental en la forma física reforça el concepte holístic de corporalitat ja que una persona no pot mantenir-se al màxim de forma sense concentració, planificació,

motivació... Aquesta forma que és variable pot arribar a resumir-se en el temps i parlar del cos en forma o energètic d'una forma global com fa Valero Rivera referint-se a Masip. “Sempre oferia un rendiment molt regular (...) Que mai no havia dirigit ningú tan ràpid i tan fort com jo” (M211-212). En relació al cos en forma Masip utilitza una metàfora. “Físicament estava com una roca, semblava de ferro. I era, a més, el més ràpid de l'equip” (M47). Aquesta metàfora, al·ludeix a la duresa de diverses matèries naturals. És, per tant, una metàfora premoderna. Tot i que tingui un context cultural diferent a la màquina moderna són iguals en intenció: indicar un bon funcionament energètic.

Finalment, no podem oblidar el cos nafrat o lesionat. La lesió és una realitat que treu l'esportista de l'espai i el temps on projecta el seu cos al límit. “Aleshores vaig ser conscient que podia ser el final, que podia estar davant de la lesió que em retiraria de l'handbol” (M232). Com va dir el president Laporta en el comiat de Masip: “s'ha deixat l'esquena pel Barça” (M319). Per tant, aquest aspecte limitant que retira l'esportista dels terrenys de joc el desenvoluparem més àmpliament en l'apartat *A quins límits es projecta el cos?* En aquest apartat ens interessa reflexionar sobre el cos en si mateix. Però per què es retira el cos? Trobem una resposta metafòrica a aquesta pregunta. “Perquè ens havien exprimit com una llimona amb tants partits (...) A l'handbol hi sobren competicions (...) Aquest és un esport de contacte, de xoc i, amb aquest ritme de partits, mai no hem tingut temps de recuperar-nos dels cops” (M230-231). Per tant, Masip es sent com una llimona que ja ha donat tot el suc. El seu cos ha estat exprimit per la pressió d'un excessiu nombre de situacions en les quals ha projectat el cos al màxim. Sent que ja no n'hi ha més, que s'ha buidat. Una altra qüestió que es pot demanar a aquest cos exprimit i retirat és com sent que ha arribat a aquesta situació. En relació a aquesta qüestió trobem tres respostes. La primera fa referència a la metàfora moderna de la màquina però amb dues diferències importants respecte el seu tractament en la resta de l'obra: es refereix al cos individual i es presenta de forma negativa. La màquina no només expressa el bon funcionament sinó també com el cos humà es degrada en el temps. “Volia continuar però veia que el meu cos començava a estar molt castigat (...) Tenia la sensació de ser com un cotxe que portava milers de quilòmetres recorreguts i la mecànica li començava a fallar” (M308).

Expressa la realitat del cos impedit pel mal d'esquena. El dolor impedeix que surti a la pista (M227). Aquest fet inclou accions esportives com córrer, saltar, llançar, ajupir-se... Aquest cos impedit que s'esforça per realitzar allò que no pot, molts cops esdevé un cos ridícul. “La meva actuació va ser desastrosa. Horrible. Em costava moure'm i arribava tard a gairebé totes les accions defensives. Jo mateix m'adonava que estava fent el ridícul” (M249-250). Com a alternatives a aquest cos nafrat queda la intervenció mèdica del cos pacient. Aquí trobem el cos infiltrat(M225) i el cos operat en la nota 222.

En la següent taula es resumeixen les principals aportacions referides al cos que es projecta al límit en E. Masip. La categoria del cos social té un lloc destacat degut a la seva importància en l'obra que ens ocupa.

QUIN COS ES PROJECTA AL LÍMIT?							
Cos afegit	Cos nu						
	Cos presència	Cos comunicació		Cos en forma	Cos nafrat		
Pintar ulls per evitar enlluernaments	Intimidar amb la mirada	Tàctica (amagar debilitats)	Motivar o desmotivar	Metàfora (roca, ferro) Qüestió mental	Metàfores: exprimit (llimona, cotxe vell)	Cos impedit i cos ridícul	Cos pacient (cos infiltrat i cos operat)
Cos social							
Crític bàsic	Accions per fer equip		Crític qualitatiu		Metàfores		

Equip per sobre les individualitats Però sense bon vimet no es pot fer un bon cistell (Metàfora 1)	1.Teràpia 2.Oci 3.Concentracions 4. Normativa disciplinar 5.Coneixement de les funcions dins l'equip: capità estira del carro (Metàfora 2)	Unió Maduresa Solidaritat Protecció: búnquer a prova de bombes (Metàfora 3)	4.Peces i Màquina 5.Cor, cervell (parts de l'equip) 6.Greixar motor 7.Cinquena marxa (els extrems) 8. Equip humà (quan perd per oposició a equip-màquina) 9. Joguina trencada (derrota)
---	--	--	--

Taula 46. Quin cos es projecta al límit en E. Masip?

- A quins límits es projecta el cos?

La resposta a aquesta qüestió s'ha organitzat en tres apartats: els límits personals, els límits extrapersonals i els límits interpersonals. Però en aquesta obra de Masip i Ruiz no trobem cap aspecte rellevant en l'apartat de límits extrapersonals. L'espai i el temps com a límits que es donen en les rampes impossibles dels ciclistes, la zona de la mort dels alpinistes o la necessitat imperiosa de baixar ràpidament de les altures fa que siguin límits molt presents en l'alpinisme i el ciclisme. No podem oblidar que l'espai és el límit principal en l'alpinisme (superar dificultats espacials) i la combinació d'ambdós és el principal límit en el ciclisme (superar dificultats espacials en el menor temps possible).

En quant als límits interpersonals es poden detectar dos tipus principals: els companys, que estimulen a projectar-se al límit actuant com a models, i els adversaris que, amb la competència, ubiquen l'esportista en la posició que pertoca com a resultat de l'enfrontament.

En relació als companys com a límit, un Masip jove i nouvingut al Barça es troba amb uns jugadors molt experimentats dels quals podrà aprendre moltes coses tal i com desenvoluparem en l'apartat *Com es projecta al cos al límit?* "D'aquella primera etapa en el Barça em queda la satisfacció de veure com vaig progressar, com

vaig lluitar per igualar el meu nivell al d'un vestidor en el qual vivia amb autèntics fora de sèrie" (M67-68). El concepte *fora de sèrie* apareix en M221 en referir-se a l'actuació d'un company. Aquesta conceptualització és molt semblant a la que fa Somarriba per parlar d'altres ciclistes com d'una altra galàxia i la quantitat d'esforç que han de fer ambdós esportistes per igualar el seu nivell al dels altres (galàctics o fores de sèrie).

Els adversaris a vegades suposen un límit que es pot superar i altres que no. Però malgrat el resultat, són requisit indispensable per a projectar el cos al límit en l'handbol. Podem destacar dues notes en les quals l'adversari esdevé un límit insuperable que s'expressa amb el verb desbordar (M118). En el mateix sentit però, en aquest cas, els vençuts van ser els altres utilitza el verb anul·lar referint-se a les grans estrelles de l'equip contrari (M315). A més de les possibilitats d'anul·lar, desbordar o esborrar de la pista; es dona una realitat important que podem denominar límit tàctic. Els rivals s'estudien uns als altres i, amb l'objectiu de seguir sorprenent, han d'evolucionar. És a dir, un límit pot ser superat en un determinat moment però si el joc no evoluciona, l'altre el coneixerà i podrà superar-lo. Per tant, en aquest sentit el límit tàctic implica un dinamisme per tal de mantenir la capacitat de sorprendre el rival. Si es coneixen perfectament sabran com contrarestar el joc rival i, per tant, vèncer-lo (M163 i M241). En aquest aspecte, del rival com a límit, s'ha anotat la possibilitat d'anul·lar-lo, desbordar-lo, esborrar-lo. Però també desconcertar-lo, estudiar-lo i analitzar-lo.

Els límits, en els quals apareixen un major nombre de referències, són els personals. Per organitzar la resposta seguirem l'organització en límit del dolor o la lesió com a límit, límit de l'esforç, límit de la vida, límit psicològic, límit de la condició física, límit existencial i reconeixement i superació del límit.

En quant al límit del dolor o la lesió com a límit s'ha desenvolupat en l'apartat *Quin cos es projecta al límit?*, en la categoria del cos nafrat. Recordem el cos que es retira (M232 i M314) perquè està exprimit com una llimona (M230) i impedit per sortir a la pista (M65, M96 i M227) ja que s'ha deixat l'esquena pel Barça (M319). La lesió és, per un esportista, un calvari (M271). En relació directa amb el límit del dolor trobem la nota que exposem tot seguit. "No podia ajupir-me ni collir la pilota. Era un dolor insuportable (...) el dolor era insuportable i que no em podia ni moure" (M225-

226). Per tant, el cos nafrat o en ple esforç arriba un moment en el qual es troba en el límit del dolor. En aquest límit conflueixen el cos nafrat i el cos esforçat però això es dona d'una manera més significativa en les obres analitzades d'alpinistes i ciclistes. Però en l'obra de Masip i Ruiz trobem que aquest límit de l'esforç es troba més enfocat en mantenir la concentració, la tensió, la motivació i l'absència de conformisme per no deixar mai de projectar-se al límit malgrat el rival estigui molt lluny en el marcador.

I el millor que teníem era que no ens conformàvem mai (...) Els volíem fer miques (...) No ens conformàvem mai (...) Teníem una mentalitat esportiva "assassina" (Valero): *Enric, que no s'adormi ningú. Hem de sortir fort* (...) La gent podia caure en un excés de confiança (M88-91).

Aquests aspectes es desenvoluparan més acuradament en l'apartat *Com es projecta el cos al límit?* De tota manera, el límit de l'esforç el trobem expressat molt clarament i planera en l'expressió de Masip contestant Valero Rivera quan diu "sempre ho he donat tot". *Donar-ho tot*, significa que s'ha buidat, que s'ha lliurat i ha anat al límit pel seu equip.

El límit de la vida té menys rellevància que en el ciclisme o en l'alpinisme on s'han donat molts casos de mort mentre l'esportista projectava el seu cos al límit. En l'handbol que es desenvolupa en una pista artificial, és a dir, un entorn controlat sense altes velocitats que puguin implicar un cop o una caiguda mortal; el límit de la vida és poc present quan l'esportista projecta el seu cos al límit. Malgrat això, trobem una cita en la qual Masip expressa que ha tingut la sensació de jugar-se la vida en diverses ocasions per la violència que hi ha en els terrenys de joc. Es refereix al llançament d'objectes als jugadors per part del públic. Indica que ha tingut la sensació de jugar-se la vida en una pista (M170). És aquesta una realitat lamentable que es dona especialment en els esports d'equip i de forma més alarmant en el futbol ja des de les categories inferiors.

Els límits psicològics són molt importants en l'obra analitzada ja que Masip expressa la seva gran capacitat de créixer-se davant situacions adverses. També expressa que no li preocupa fallar i per això no es pressiona (M14-15, M40 i d'altres). Aquestes qualitats que permeten projectar el cos al límit es desenvolupen més

àmpliament en l'apartat *Com es desenvolupa el cos al límit?*, en la categoria *Actituds*. Però en contrast amb aquestes actituds de Masip es descriuen les oposades que suposen un límit pel jugador o l'equip que les pateix. Entre elles destaquem la por al cos (M132 i M135), el fet d'enfonsar-se davant escridassades (M120) o per la pressió d'haver de guanyar sempre i la por al fracàs (M247).

Així, un entrenador ha de tenir en compte els límits psicològics dels seus jugadors, tots són diferents, ja que si la seva intervenció l'enfonsa no aconseguirà d'ell que projecti el seu cos al límit. Hi ha òbviament una predisposició psicològica innata però aquest fet es pot treballar entrenant en condicions de major i menor pressió i fomentant la confiança dels jugadors.

S'enfonsaven per la pressió que suposa haver de guanyar sempre i comptar amb un entrenador que no et deixa respirar en cap moment i que sempre t'exigeix més. La confiança en tu mateix, en una situació així, és la clau de l'èxit (...) S'han estavellat per por del fracàs. Els ha faltat confiança per culpa de la pressió (M246-248).

El límit de la condició física fa referència a quan el cos energètic arriba al seu màxim i ho trobem en les expressions “destrossats”, “esgotats”, “fosos” (M220, M238 i M275). Aquests tres adjectius fan una clara referència al desgast de les capacitats físiques per haver projectat el cos al límit. *Destrossat* es refereix a que el cos ja no és tal sinó que només queden parts, trossos sense un principi que les animi en la lluita per projectar-se al màxim. *Esgotat* fa referència a que no queda ni una gota d'energia, s'ha quedat buit o utilitzant la metàfora de la llimona, el cos esgotat és aquell que s'ha exprimit. Finalment, el *cos fos* és aquell que en una situació límit ha perdut la seva estructura, metafòricament gelada, que per les exigències de la prova s'ha tornat líquida, ja no té cap consistència i vessa per tot.

Aquest cos esgotat, destrossat o fus té la capacitat de recuperar la seva forma inicial o recuperar-se. Masip va tornar a la competició sense estar plenament recuperat (M295). Això, significa que va tornar sense estar al límit de la seva condició física. En aquest cas, no sabem si al 80% o al 60% però tanmateix no es troba al 100%.

El límit de la condició física que trobem en aquests cossos destrossats per l'esforç es troba relacionat amb la lesió com a límit: el cos nafrat. Ja que quan es segueix exigint a un cos destrossat poden arribar les lesions. Tot l'equip arriba destrossat per un excés de partits (M238), Masip es lesiona i tot l'equip té problemes físics (trencament de lligaments del colze, luxació al dit petit de la mà, esquinç de segon grau al turmell, sobrecàrrega a les articulacions del genoll, lumbàlgia crònica). Aquest fet exigeix prudència en la planificació de la temporada, habilitat en les rotacions de jugadors, buscar esforços màxims només quan el cos es troba al màxim.

El reconeixement i superació dels límits implica d'una banda detectar quan un es troba al límit i la capacitat per superar-se quan es troba enfonsat. En relació al fet de detectar-ho trobem l'expressió "sentir-se el rei del món" (M71 i M213). També en M20, M205 i M215 l'expressió de "viure en un núvol" associada a sentir-se flotant. La primera és la més extensa i la que recull aspectes fonamentals d'aquest reconeixement d'haver arribat al límit: la celebració i la calma extàtica (èxtasi).

Són moments en que tens la impressió que estàs flotant. Vius en un núvol, et deixes portar per l'eufòria i gaudeixes (...) Són instants en què reps el premi a l'esforç després de tota una temporada (...) És sorprenent com, després d'una celebració tan intensa, la calma s'apodera del vestidor. Veus els teus companys estirats a terra o sobre els bancs recuperant-se de l'esforç i penses que tanta feina, tantes hores dedicades a perfeccionar el joc de l'equip, han valgut la pena (M20-22).

Per reconèixer si un equip o un esportista es troben al límit humà s'utilitza la comparació amb els altres mitjançant els rècords. En aquest cas és un límit interpersonal diferit. És a dir, no és una lluita contra un adversari sinó contra les marques realitzades en un altre temps per aquest adversari. Gràcies a aquestes comparacions de dos equips d'èpoques diferents es pot aconseguir, tot i que potser no en les mateixes condicions, valorar quin és el millor equip al llarg del temps. Aquí la lluita esportiva assoleix la seva dimensió històrica. L'equip a batre era el Gummersbach alemany amb cinc Copes d'Europa. El Barça aconseguix el seu cinquè títol però és col·loca al cim de la història pel fet de ser el primer equip que aconseguix guanyar el títol quatre vegades consecutives (M171). Per tant, les estadístiques mostren diverses cares del límit: el nombre de copes, el nombre de copes

consecutives, el nombre de gols, el mínim de gols encaixats, la remuntada més grossa mai realitzada en una final, l'equip amb una mitja d'edat més jove que s'ha proclamat campió, l'equip amb una menor mitja d'alçada que s'ha proclamat campió... Aquesta diversitat d'enfocaments del límit té una especial rellevància en l'aspecte educatiu ja que si es canvien els enfocaments més persones poden tenir experiències d'èxit i de motivació. Se'ls oferiran vies diverses d'autorealització.

El Barça guanyant el seu cinquè títol i igualant el Gummersbach es reconeix al límit amb expressions com “sentir-se com déus” i “moments de glòria” (M173). A més, apareix la consideració a través del rècord de “millor equip de la història” (M174). És a dir, es situa al cim de tots els equips d'handbol contemporanis i no contemporanis amb la igualació del rècord de les cinc Copes d'Europa però amb un major nombre de títols consecutius.

Ens vam convertir en el primer equip que guanyava quatre Copes d'Europa consecutives i, a més, vam igualar el registre de cinc títols en poder del mític Gummersbach alemany (...) Penso que aquell va ser un dels nostres màxims moments de glòria. Ens sentíem com déus. Érem, ara sí que es podia dir, el millor equip de la història (M171-174).

Guanyant la sisena Copa d'Europa es consolida com el millor equip de la història i a més expressa que ja no queda cap rècord a batre (M196). És a dir, l'equip ha aconseguit superar tots els límits presents i passats. És troba en el cim de l'handbol. Per això, trobem l'expressió que l'equip és d'un altre planeta perquè en aquest ha demostrat que és superior tant en el present com en el passat polvoritzant tots els rècords. “Vam polvoritzar totes les estadístiques d'handbol mundial i ens vam convertir en un equip d'un altre planeta” (M193). “Ja no queda cap rècord a batre. El Barça és el millor equip de la història després de guanyar sis Copes d'Europa, les últimes cinc consecutivament” (M196).

També a nivell personal trobem diverses fórmules en què l'esportista es reconeix al límit. En primer lloc, l'elecció dels altres. És a dir, ser elegit com el millor esportista o entre el grup dels millors. D'eleccions en trobem tres. En primer lloc, el fet de ser elegit per participar en uns Jocs Olímpics i la sensació d'estar entre els millors esportistes del món en cadascuna de les seves especialitats (M204). L'altra

elecció la fan els periodistes especialitzats en incloure'l en el millor equip del Mundial. Així, va ser escollit com el millor central del món (M277). Finalment, en el comiat de Masip, el president del Barça diu que: “es retira un dels seus mites. Se'n va el millor jugador de la història del club” (M317-318).

Masip també obté un rècord personal quan es converteix en el màxim golejadore de la història de la Lliga Asobal (M281).

Per reconèixer-se al límit també hi ha la valoració personal a part de les sensacions (en un núvol, flotar, rei del món...), els rècords i les valoracions dels altres. Així, Masip es torna a sentir un jugador de primera línia (M264) o expressa que “aquella tarda em va sortir el partit de la meua vida” (M280).

El reconeixement dels límits no només es dona en els èxits sinó també quan l'esportista s'adona de la seva feblesa. Amb la no superació d'un límit sigui espacial (pujar un cim), temporal (recórrer un espai en un temps excessiu) o interpersonal (patir una derrota contra un adversari), l'esportista pren consciència del seu límit, de la mesura de la seva petitesa. Aquesta sensació de petitesa es fa cristal·lina en l'expressió *tocar fons*, però també amb *derrota humiliant* i *impotència*. És a dir, l'equip ha arribat al límit inferior per oposició al límit superior dels reis, els núvols o la glòria. L'equip del límit inferior és al fons, a l'*humus* (terra) i és molt lluny dels núvols i dels altres planetes. “Una setmana després, l'equip va tocar fons. Vam patir una derrota humiliant (...) La nostra impotència era tan evident (...) L'equip havia arribat a una situació límit” (M302-304).

Un cop l'equip o un jugador és al fons ve la redempció: la tasca de superar-se, d'enfrontar-se a les dificultats per tal de sortir-ne. En aquest apartat trobem l'expressió “renéixer de les cendres” (M270), entenent la cendra com quelcom que ja s'ha cremat, quelcom que està enfonsat i no serveix per res. És un intent desesperat però també es poden fer intents racionals com analitzar i aprendre de les errades. Aquesta és la gran lliçó educativa i que pot dur una persona a superar els seus límits ja que sempre ens trobem amb dificultats però el que diferencia una persona d'una altra és la capacitat de llegir positivament els fracassos i treure energia per tal de superar-se. “Ens va faltar en aquella època la capacitat d'anàlisi i d'autocrítica que tant ens va enriquir en la millor etapa del *dream team*” (M262). “Aquelles dues derrotes ens van ajudar, ens van fer

veure que no érem invencibles i que l'èxit només arriba a còpia de treballar molt" (M167-169).

El sentit d'aquesta darrera nota, es repeteix en M178 quan l'entrenador demana a Masip que faci un balanç de la temporada. Llavors, mostra la visió positiva de la derrota com a punt de partida pel creixement i la superació. Aquest creixement es pot donar a nivell d'equip però també a nivell personal com quan a Masip el donen per acabat i ell, ferit per aquests comentaris, s'anima a treballar amb més força per tornar a jugar.

En la taula següent es resumeixen els principals límits amb els quals es troba E. Masip.

A QUINS LÍMITS ES PROJECTA EL COS?						
Límits interpersonals	Límits personals					
	Reconeixement i superació del límit	L. del dolor	L. de l'esforç	L. de la vida	L. de les capacitats psíquiques	L. de la condició física
Igualar el meu nivell a jugadors fora de sèrie	Sentir-se: el rei del món, com déus, flotar	Cos nafrat	Donar-ho tot	Violència en el terreny de joc i del públic	Créixer-se en situacions adverses	Destrossats
Desbordar, esborrar, anul·lar	Calma extàtica, superar rècords, moment de glòria	Dolor insuportable	Concentració, tensió, motivació, no conformisme		No preocupació per fallar	Esgotats
Límit tàctic (desconcertar, estudiar i analitzar)	Millor equip història, d'un altre planeta polvoritzar estadístiques				Por al cos i al fracàs	Fosos
	Elegit pels JJOO, entre els millors del món, millor central del món,				Enfonsar-se davant escridas-	

Rècord (història)	màxim golejador, jugador de primera línia Tocar fons, derrota humiliant				sades o per pressió d'haver de guanyar sempre	
----------------------	---	--	--	--	---	--

Taula 47. A quins límits projecta el cos E. Masip?

- Quan es projecta el cos al límit?

Aquest apartat s'ha dividit en macroprojecte i microprojecte per distingir entre els elements que intervenen en el projecte a llarg termini i els que es donen durant la prova per assolir els límits.

Els elements que fan referència al macroprojecte els organitzarem en funció de:

- La intenció que anima aquest procés: desig o aspiració
- L'activitat que fa possible la projecció del cos al límit: entrenament o preparació
- Les qualitats personals que només el temps pot atorgar: maduresa, experiència i regularitat
- El premi per un itinerari: reconeixement a la carrera esportiva i no només a una actuació determinada
- El processos en els que el límit es projecta a una situació futura de forma evident: reservar-se i recuperar

Respecte el primer punt, cal esmentar que el desig o els somnis, com expressava Loretan, són la primera passa per a futures actualitzacions. Per tant, els desitjos i els somnis són potències. Dir que quelcom és en potència equival a dir que pots. “Per a mi, jugar al Barça ha estat representar Catalunya. La màxima aspiració que he tingut des de petit” (M207). Aquestes són les aspiracions inicials, les que mouen una carrera esportiva però a més trobem aspiracions o desitjos dins la pròpia carrera que permeten orientar-se a nous assoliments. Òbviament a límits nous perquè els límits superats ja no són límits per l'esportista i/o l'equip. “On només es va sentir un desig, un comentari: *anem a buscar la sisena*” (M175).

Però per tal d'actualitzar aquestes potències cal l'activitat que ho fa possible: la preparació o entrenament. Aquesta preparació o entrenament requereix d'una dedicació temporal important. “Penses que tanta feina, tantes hores dedicades a perfeccionar el joc de l'equip, han valgut la pena” (M22). Aquest concepte d'hores de feina també el trobem en la nota M26. És el substrat temporal sobre el qual es desenvolupa l'objectiu de perfeccionar el joc de l'equip. Aquesta feina referida a l'equip també serveix per millorar el joc individual i seguint la metàfora utilitzada per Masip, ser una peça més eficaç. En referència al perfeccionament personal de Masip trobem les notes M49 i M68 en les quals substitueix el verb treballar pel de lluitar per ser ell un dia qui es jugués l'últim llançament i per igualar el seu nivell als jugadors fora de sèrie. Aquesta *lluita per arribar a ser* només es dona en un lloc i en un temps: l'espai i l'hora de l'entrenament.

En relació a les qualitats personals atorgades pel temps s'han assenyalat la maduresa, l'experiència i la regularitat. En quant a la primera, trobem la nota 203 en la qual es fa referència a que un esdeveniment pot arribar en un moment de maduresa o massa aviat. Entre el nivell de maduresa d'una persona i els esdeveniments que li toquen viure és pot donar una adequació o una inadequació temporal que en el cas de Masip és adequació entre el seu grau de maduresa i la seva participació en les olimpíades. Un altre component de la maduresa és la companyia. Tenir gent adequada al costat pot ajudar a madurar com expressa Masip en la nota M59 dient que va madurar molt al costat de Vujovic. O sigui, que podem dir que la maduresa es construeix en el temps en el qual les experiències i les companyies tenen una incidència fonamental.

L'experiència la ressaltem en tres notes diferents però amb un denominador comú: que pot ajudar a l'equip (M187, M203 i M299).

Als trenta anys veus les coses d'una altra manera. A Barcelona, als Jocs del 1992, només tenia vint-i-dos anys. Era massa jove i encara no havia viscut les cinc Copes d'Europa amb el Barça. Però a Sidney, amb l'experiència que em donava haver conviscut amb la pressió d'un vestidor com el blaugrana, ho veia tot d'una altra manera. Amb més capacitat d'anàlisi i maduresa (M203).

Per tant, el que s'indica de forma repetida és que l'experiència ajuda a veure les coses d'una altra manera. Quina manera? Amb més capacitat d'anàlisi i maduresa. Ara bé, les experiències són personals i intransferibles ja que Masip pot haver tingut l'experiència de molta pressió però un altre gran jugador que jugui en un equip més modest potser no l'ha tinguda de la mateixa manera i Masip potser no ha fet experiències que han viscut altres jugadors. Aquesta nota lliga maduresa i experiència, ja que que les experiències aporten més maduresa.

La regularitat és una altra qualitat important ja que hi ha esportistes que tenen moments puntuals en els quals per cims de forma, per motivació especial davant partits importants..., donen un rendiment molt superior i, en altres situacions, estan desapareguts. De la mateixa manera, jugadors que en les seves primeres temporades mostren moments esplèndids de joc potser es queden com a promeses i no arriben a projectar el seu cos al límit a llarg termini. Per això, per valorar la carrera d'un esportista cal ampliar la perspectiva. La regularitat indica que aquella persona s'ha mantingut en el temps, no només ha arribat sinó que s'ha mantingut.

Em va permetre mantenir-me durant catorze anys en l'elit sense tenir ni una mala temporada. Sempre oferia un rendiment molt regular. Un tret que em diferenciava d'altres grans jugadors que han passat pel Barça i que han jugat una temporada de manera excel·lent, però en la següent han suspès (M211).

El premi per un itinerari es dóna quan Masip és conscient que anomenar-lo millor central del món, per part de la premsa especialitzada, no és degut a la seva actuació en el Mundial sinó com a premi a la seva carrera. "Crec, sincerament, que el premi anava més enllà d'aquell torneig. Era un reconeixement, als meus trenta-tres anys i quatre mesos, a la meva carrera" (M278).

El darrer punt d'aquest macroprojecte és el que fa referència a reservar-se i recuperar-se. És a dir, posposar en el temps la projecció del cos al límit. La recuperació la trobem en una lesió, el cos lesionat necessita temps per recuperar-se. Aquest temps pot ser llarg i hi ha que evitar no enfonsar-se (M229). El temps de recuperació és fonamental per trobar-se al 100% de les energies per afrontar les situacions límit i Masip es queixa que el calendari d'handbol està massa carregat i no

queda temps per a recuperar (M231). Per recuperar, les vacances són un moment excepcional. És un objectiu primordial perquè un esportista pugui començar la temporada al 100%. La lògica de projectar el cos al límit integra el seu moment de racionalització reservant un jugador per situacions futures, per tal de no esgotar-lo i que les pugui enfrontar amb garanties. “Valero em va cridar, em va dir que parés, que no continués a la pista perquè el dimecres següent ens jugàvem la Lliga a Lleó” (M172).

En relació al microprojecte considerem tres aspectes principals: el ritme de joc, el fet de no reservar-se i la paciència o saber esperar. En relació al ritme de joc exposa una sèrie d'aspectes:

- El líder (Vujovic) té una gran habilitat per a controlar el ritme del partit en funció dels seus interessos (M52)
- Ritme de joc molt ràpid que no deixa temps perquè els rivals facin els habituals canvis en defensa i atac. “Jugàvem a una velocitat de tro” (M75)
- L'entrenador demana més ritme, més intensitat, més velocitat i més esforç i “l'equip va sortir a 190 km/h” (M139)

La clau de la victòria en determinats partits es troba en el ritme de joc per això la importància del primer punt: imposar el ritme més convenient als propis interessos. “La clau estaria en el ritme de joc. Nosaltres basàvem el nostre sistema en una gran defensa, un bon contraatac i la velocitat en totes les accions, mentre que ells feien tot el contrari” (M192).

- Ritme de joc molt ràpid per esgotar els rivals gràcies al sistema de rotacions que els permetia desenvolupar-se explosivament i arribar més ràpidament al límit i canviar-se per un company.

Gràcies a la profunditat de la nostra banqueta, que ens va permetre dur a terme nombroses rotacions vam arribar a canviar els sis jugadors de pista cada dotze o quinze minuts per esgotar els rivals amb un handbol d'alta velocitat (p. 287-288).

Un altre component del microprojecte és treballar de forma explosiva des de l'inici del partit (M88 i M315). Com hem vist anteriorment abans cal fer un sistema de rotacions si es vol projectar el cos social o equip al límit. Un jugador individual es pot

esgotar però sap que té la peça de recanvi preparada i d'aquesta manera pot jugar a una intensitat molt elevada.

Finalment, en el microprojecte cal paciència i saber esperar per evitar un mal com és la precipitació o sortir massa accelerats (M123). Per tant, un element important per projectar el cos al límit és un ritme de joc ràpid i alhora un element que perjudica projectar el cos al límit és anar massa accelerat. La diferència principal radica en que el ritme de joc elevat no implica que s'hagin de culminar les jugades abans d'hora sinó bàsicament moure la pilota a gran velocitat. En la següent taula es resumeixen els principals aspectes temporals de la projecció del cos al límit d'E. Masip.

QUAN ES PROJECTA EL COS AL LÍMIT?								
Macroprojecte						Microprojecte		
Desig	Entrenament, preparació	Experiència. Maduresa	Regularitat	Reconeixement a la carrera	Reservarse o recuperar	Ritme de joc	Inicis explosius	No precipitar-se

Taula 48. Quan es projecta el cos al límit en E. Masip?

- Com es projecta el cos al límit?

Aquesta qüestió es respon amb les diferents capacitats que permeten projectar el cos al límit i, com en la resta d'obres analitzades, s'organitzen en tres categories: capacitats extrapersonals, interpersonals i personals.

Les capacitats extrapersonals són aquelles que permeten projectar el cos al límit i que es troben fora de l'individu. Per exemple, la força, la resistència o la capacitat de controlar la pressió són capacitats personals però la sort, el destí o Déu són extrapersonals i tampoc són interpersonals perquè no es donen en la interacció entre dues o més persones.

En aquest apartat trobem el concepte *miracle* per guanyar la setena Copa d'Europa (M235). S'invoca una realitat que no es troba en mans dels jugadors. Però

principalment, on trobem un gran desenvolupament de les capacitats extrapersonals és en el detall dels rituals de l'equip.

Si haguéssim pujat mil vegades a qualsevol autocar, mil vegades cadascun de nosaltres hauria ocupat el mateix seient (...) Si havíem guanyat el partit anterior, no canviàvem mai de posicions (...) Els minuts previs als partits. Valero ens feia entrar una hora i mitja abans al vestidor i ens deixava sols. Ell no entrava mai fins que no faltaven trenta-cinc minuts per al partit (...) Arribàvem al vestidor, agafàvem la roba i sempre ens situàvem, com a l'autocar, en la mateixa posició en què havíem guanyat el partit anterior (...) Després venia el ritual de l'embenat. Aquí també se seguia un torn preestablert (...) Ningú no es podia vestir fins que no ho hagués fet Xepkin (...) Després, quan ja estàvem vestits, cadascú es concentrava de la manera que podia (...) En aquells minuts previs al partit, el vestidor es convertia en una barreja d'olors. Eren moments en els quals Ortega i Iñaki no paraven mai d'explicar acudits. Les rialles eren la millor teràpia contra la pressió (...) Després, en el moment que entrava Valero i feia la xerrada, tot canviava. Ens posàvem de ple en el partit. Svensson se n'anava a un costat del vestidor i començava a fer estiraments a terra com si fos una ballarina o un home de goma. La seva flexibilitat era increïble. I la resta començàvem a motivar-nos com podíem. Ens donàvem crits d'ànim, xocàvem les mans i ens donàvem cops a l'espatlla per escalfar-nos. L'últim ritual abans de sortir a la pista era la salutació. Ens donàvem la mà o ens abraçàvem (M151-160).

En aquests rituals que s'han detallat àmpliament és llegeix la intenció de mantenir l'ordre espacial i temporal en el qual es van assolint les victòries. En l'ordre del temps es preserven els torns i la cadena ordenada d'actuacions en franges temporals invariables. En aquestes franges de temps es repeteixen les mateixes accions (embenar-se, vestir-se, explicar acudits, xerrada de l'entrenador, estirar...). En l'ordre espacial es preserven les posicions. El voler mantenir aquest ordre sense fer cap canvi de posició si el resultat del partit és positiu roman en el més pregó de tots nosaltres i queda reflectit en la saviesa popular com *si el que fas et va bé, llavors no ho canviïs*.

Mantenir aquest ordre és un reconeixement a que fora del partit pot haver elements externs que contribueixen a la victòria. A més, es llegeix d'aquests rituals, un cert treball emocional. A banda que donen confiança (mantenir l'ordre), distenen en un moment (acudits) i concentren en un altre (xerrada de l'entrenador).

Les capacitats personals són les més abundants i s'han organitzat en: lligades al quan, condició física, dolor, actitud, emocions, tècnica i decisió.

Les capacitats *lligades al quan* són l'experiència i la maduresa que requereixen temps per desenvolupar-se com s'ha exposat en l'apartat anterior. També hi ha una sèrie de decisions prèvies al partit com ara pintar els ulls als porters per evitar enlluernaments, o infiltrar l'esquena per alleugerar el dolor. Però també trobem aspectes previs a la temporada que pertanyen a la planificació de la mateixa quan Masip es queixa d'haver deixat sortir jugadors de primer nivell sense els quals l'equip o cos social veu dificultada la seva projecció al límit (M200, M234, M242 i M265).

El Barça va deixar marxar jugadors extraordinaris en el millor moment de la seva carrera. No quan anaven a la baixa. Ho va fer i la seva maduresa i experiència van ajudar a reforçar els nostres rivals, i ens va debilitar a nosaltres (M265-266).

En segon lloc trobem les capacitats físiques desenvolupades en el cos energètic o en forma: estat de forma, com una roca, de ferro, tan ràpid i tan fort com jo... Però com es desenvolupa aquest cos en forma per estar tan ràpid i tan fort?

Es va introduir una preparació física pròpia de l'handbol i més adequada a les nostres necessitats. No havíem estat mai tan forts i tan ràpids. Treballàvem amb les pilotes medicinals en els entrenaments i les sessions de pesos es van anar tornant més exigents (M84-86).

Per tant, una preparació específica a cada disciplina esportiva és una clau bàsica per l'èxit tot i que hi pugui haver una preparació general a l'inici de la temporada o en edats matineres bastant semblant entre diferents especialitats. Però en edat adulta per aconseguir alts rendiments és necessari analitzar els requeriments físics de cada disciplina, inclús en les diferents posicions dins l'equip, i donar resposta a aquests requeriments específics amb una preparació adient.

L'handbol també requereix capacitat de suportar o negar el dolor per a projectar el cos al límit. “També sabíem patir, serrar les dents i trobar l’oxigen necessari a l’últim racó dels nostres pulmons” (M126). Però on l’handbol sol trobar un major sentit a la negació del dolor és en la duresa dels contactes. Molts jugadors, s’amaguen o no es projecten al límit per por d’aquests cops. És a dir, per al dolor. En les notes 53-58 s'exposen diferents trets de la por als cops.

- No s’ha de tenir mai por
- S’ha de tenir un cert grau d’inconsciència
- No pots permetre’t un gest de dolor
- Grans estrelles que en els moments importants s’amaguen per por dels cops
- (Garralda) Si els apallissem des del principi s’arrugaran de seguida
- Anava a buscar el defensor sense importar-me les conseqüències

Per tant, aquest aspecte és molt important per poder projectar el cos al límit en l’handbol ja que si és té por dels cops propinats pels defensors no es projecta el cos al límit.

L’actitud és una capacitat genèrica que conté diferents qualitats que tot seguit exposem. En primer lloc, la qualitat d’estirar del carro. Aquesta qualitat l’assumeix el líder de l’equip en el terreny de joc, aquell que està acostumat a manar. Donat que Masip assumia aquest paper és una nota molt present en l’obra, com s'ha exposat en l'apartat pertinent. Però en M208 trobem un problema ja que a Masip se l'acusa de no implicar-se igual en la selecció espanyola que en el Barça. Però el fet és que ell estava acostumat a manar en el camp en el Barça i a la selecció aquest paper era de Talant Dujshbaev. Llavors, el jugador acostumat a estirar es dilueix una mica més dins el carro. Aquest fet d’estirar l’equip requereix una qualitat indispensable: el caràcter guanyador. “Valero em va dir que jo era la persona adequada, pel meu caràcter guanyador, per a estirar l’equip” (M74).

Aquest caràcter guanyador el trobem en diverses situacions. Ja a les parts inicials de l’obra, un Masip jove absorbeix dels veterans aquest punt de gosadia que els fa dir: “hem de guanyar per nassos perquè som el Barça” (M27). De la mateixa manera un company li transmet aquesta seguretat en la victòria dient: “guanyarem segur” (M69). Però en aquesta nota, el jugador que l’expressa abans afirma que l’handbol és un vuitanta per cent cap i un vint per cent mà. Dient això just abans

d'assegurar la victòria està dient que el cap o sigui la ment i la voluntat ha d'estar orientat a la victòria: “voler és poder”. Podem inferir que aquesta voluntat de guanyar és la que determina qui és un guanyador nat i en tot enfrontament només té en el cap la victòria. “Al Palau només es conjugava un verb: guanyar” (M245). Per a respondre com es demostra aquest instint guanyador ens remuntem a la nota M89 en la que insisteix en el fet que l'equip no es conformava mai i sempre volia més, guanyar de més diferència i usa l'expressió “teníem una mentalitat assassina”. Probablement, el voler guanyar i quan més engruixada fos la victòria millor i no conformar-se mai són els trets que, en aquesta obra, expressen de la millor manera el caràcter guanyador. Plantejat en negatiu, per explicar el declivi del *dream team*, suposa la pèrdua d'aquest *instint assassí*: “L'equip havia perdut, amb l'arribada dels nous fitxatges, aquell *instint assassí* que el va caracteritzar durant l'època del *dream team*” (M257).

Un altre component de l'actitud és el treball. En el moment que el Masip nouvingut al Barça expressa la seva finalitat d'arribar a guanyar-se un lloc en l'equip defineix clarament un sol medi: el treball (M45). També trobem aquest treball en dues afirmacions generals: les seves tres grans virtuts (M17) i el treball com a causa dels gols (M283).

L'altre component de l'actitud destacable és la capacitat d'autocrítica. Aquesta capacitat estimula al cos que es projecta al límit a revisar quins són els seus punts dèbils i posar remei a la situació. D'aquesta manera, el cos en surt reforçat. Aquesta relació entre crítica i sortir més fort o reforçat té una explicació etimològica ja que la crítica procedeix del concepte crisi (punts crítics o febles) i amb un treball ben encaminat (punt anterior) contribueix al creixement (mateixa arrel que el concepte de “crisi”) que s'ha anomenat reforçament. En un equip esportiu o cos social, aquesta autocrítica va dirigida fonamentalment a l'apartat tàctic que desenvoluparem més endavant.

Era el cop de puny que confirmava que els rivals sabien fins i tot com respiràvem. Per això va tornar a ser important la tasca de l'equip, analitzar on eren els errors i reforçar el treball defensiu que tantes tardes d'èxit ens havia donat. La clau estava a mantenir la defensa agressiva per poder robar la pilota i continuar amb la mitjana de dotze o tretze contraatacs per partit. I, sobretot, recuperar la circulació ràpida de

la pilota, no perdre-la amb facilitat malgrat que jugàvem a una velocitat de tro. Em penso que ho vam aconseguir. Aquelles dues derrotes ens van ajudar, ens van fer veure que no érem invencibles i que l'èxit només arriba a còpia de treballar molt (M164-169).

Aquesta nota és prou completa i permet lligar tota l'explicació anterior en relació a l'autocrítica:

- L'autocrítica es situa com una actitud prou important per a projectar el cos al límit
- Aquesta autocrítica es centra sobre tot en l'apartat tàctic
- L'autocrítica positiva o constructiva és la que va lligada a corregir o superar les errades i això es fa mitjançant el treball
- Un cop superats aquest punts dèbils l'equip esdevé més fort, més crescut o més gran que abans de fer l'autocrítica

En la nota M178, Masip analitzant la temporada, comenta que les derrotes els han servit per analitzar les errades. En la nota M262 s'exposa aquesta actitud des de la perspectiva negativa: quan falta és difícil projectar el cos al límit.

Ens va faltar en aquella època la capacitat d'anàlisi i d'autocrítica que tant ens va enriquir en la millor etapa del dream team (...) El nostre handbol ja no sorprenia. Ens faltava imaginació, la gran arma de l'època del dream team. Érem massa previsibles (M262-263).

Un altre cop més l'autocrítica esdevé una actitud principal. Està lligada a la tàctica però aquest cop s'expressa des dels fets consumats i no s'orienta al treball per a corregir aquestes limitacions tàctiques. Per tant, l'equip no surt reforçat d'aquesta autocrítica. Tot i això, són qüestions que mentre quedi temps (propera temporada) poden orientar el treball i contribuir al creixement de l'equip.

El control de les emocions és cabdal en diverses cites. Així, amb la capacitat de suportar el dolor en contactes durs, es pretén que el rival "s'arrugui" i d'aquesta manera s'amagui i no projecti el seu cos al límit, també hi ha altres formes de limitar el potencial del rival. Aquestes tenen a veure amb les emocions i tenen l'objectiu de descentrar o despistar el rival. Per tal que el cos es projecti al límit, el jugador ha

d'estar centrat en l'acció i determinades accions van en contra d'aquesta concentració. Per exemple en la nota M12, Masip descriu com un rival el va escopir a la cara però ell lluny de deixar-se emportar per la fúria, cosa que l'hagués descentrat del llançament que havia de realitzar, es va controlar i així va poder seguir concentrat en l'acció. De la mateixa manera a base de cops i faltes reiterades volien descentrar Vujovic però ell "no va caure en la trampa" (M70).

Aquestes dues situacions tenen molt a veure amb un quadre emocional determinat: la fúria. El control d'aquestes situacions té la intenció de mantenir-se concentrat en l'acció per no afectar el rendiment esportiu.

Un altre quadre emocional que afecta molt els esportistes és l'ansietat. Tot i que un cert nivell de la mateixa és convenient per mantenir una activació adequada pel rendiment esportiu. Malgrat això, la percepció de la situació que s'ha de superar pesa més que les capacitats pròpies per a superar-la és molt habitual en persones que dubten de les seves capacitats, com Marla Runyan, i entren en una espiral d'ansietat i pensament negatiu. Masip parla en aquestes situacions de *por al cos* (M132 i M135).

S'enfonsaven per la pressió que suposa haver de guanyar sempre i comptar amb un entrenador que no et deixa respirar en cap moment i que sempre t'exigeix més. La confiança en tu mateix, en una situació així, és la clau de l'èxit (...) S'han estavellat per por del fracàs. Els ha faltat confiança per culpa de la pressió (M246-248).

Aquesta situació en que l'exigència de la situació es percep molt superior a les pròpies capacitats es detecta molt sovint en el camp educatiu. Masip exposa clarament que no li fan por determinades situacions de molta pressió. "Sempre m'han agradat les situacions de risc màxim perquè no em preocupa fallar en el moment decisiu (...) Per a mi, *no puc* no existeix. Sempre he aconseguit el que m'he proposat, mai no m'he espantat" (M14-16). En les notes M40 i M140 Masip torna incidir en que "les condicions adverses el motiven". Això equival a que el plat de la balança en el que es col·loca el pes de la situació a superar quan més elevat sigui més el motiva. Això és perquè, l'altre plat, el de la confiança amb les seves capacitats, també pesa molt, sinó s'enfonsaria en el *no puc*. Per tenir més tranquil·litat i controlar la pressió social una

alternativa que proposa Valero Rivera són els entrenaments a porta tancada. Això, vol dir sense públic ni premsa (M11).

Un altre aspecte emocional relacionat amb aquestes respostes negatives de la fúria i l'ansietat és el fet d'entendre una esbroncada no com una provocació sinó com una crítica que t'ha de conduir a superar-te. Això depèn dels caràcters: hi ha persones que tenen un caràcter fort que els permet suportar-les i reaccionar molt positivament i d'altres que davant una esbroncada s'enfonsen i no projecten el seu cos al límit. Per tant, un entrenador ha de saber que estimula i que anul·la cada jugador. “No podia posar tots els jugadors al mateix sac. A algunes persones si les escridasses s'enfonsen” (M120).

Ell sabia, a més, que jo, a causa del caràcter fort que tenia, estava preparat per suportar les seves esbroncades. Sabia que no m'enfonsaria. Era conscient, com també ho va ser Valero després, que a una esbroncada seva li seguia una gran reacció meva. (M33).

Aquest punt està molt relacionat amb el de l'autocrítica però enlloc de ser una crítica des d'un mateix és una crítica des d'un altre.

També són importants les formes de l'entrenador amb conceptes com *escridassar* i *esbroncar*. Hi ha molt de treball fet en el *coaching* i qüestionant l'abús d'autoritat per part de diversos entrenadors que no tracten amb cortesia els seus jugadors. Les formes excessives sovint bloquegen molts jugadors més sensibles o en el llenguatge de Masip, amb un caràcter més dèbil.

En quant a les capacitats psíquiques, volem destacar tres aspectes. El primer fa referència a la importància de les capacitats psíquiques que podem trobar en diverses notes. Quan un company d'equip li demana com pot estar tan en forma, Masip respon que és una qüestió mental (M223-224). De forma molt categòrica ho expressa un company en el Barça, Portner. “L'handbol és un vuitanta per cent de cap i un vint per cent de mà; la resta no té importància. Guanyem, segur” (M69). Com veiem aquesta importància del factor psicològic està íntimament relacionada amb la voluntat de guanyar, que ja s'ha expressat abans, i en la confiança en un mateix que és la clau de l'èxit.

En segon lloc, Masip expressa en la nota 113 la seva voluntat d'ajudar els companys en la seva vida extraesportiva ja que el rendiment és inversament proporcional a la quantitat de problemes que tenen al cap. Per tant, s'ha de tenir el cap alliberat de tensions externes. “Jo, en canvi, arribava fresc, alliberat de les tensions que ells patien. Vivia i pensava les vint-i-quatre hores en l'handbol” (M46). Per tant, un primer aspecte per a projectar el cos al límit des del punt de vista de les capacitats psíquiques és tenir el cap alliberat de tensions externes. Això ens torna a un aspecte comentat en el punt anterior sobre les emocions: la concentració. Hom projecta el seu cos al límit quan està concentrat ja sigui respecte a provocacions dels adversaris o sobre tensions per problemes extraesportius.

Finalment, en l'apartat de les capacitats psíquiques destaquem una qualitat com és la fortalesa mental que fa referència a la capacitat de suportar la pressió i elevades exigències de l'entrenador (M246). Com veiem, es troba íntimament relacionat amb l'aspecte emocional. A més, la fortalesa mental es troba junt amb el treball i l'afany de superació com a les causes dels gols (M284).

Les habilitats tècniques es troben íntimament lligades a la capacitat o actitud d'aprendre dels altres ja que en la majoria d'ocasions s'exposen tècniques que Masip va aprendre de diversos companys. “Unes tècniques de joc en les quals també hi havia el llançament de maluc que em va ensenyar el suec Jarphag” (M51).

Del iugoslau Zlarko Portner vaig aprendre a llançar pels costats sense deixar que el porter tingués temps de veure la pilota ni que el defensor pogués baixar els braços (...) De Portner també vaig aprendre a llançar els penals (...) Sabia unir potència, qualitat i col·locació de la pilota (M60-62).

Però a més del possible aprenentatge de tècniques com ara la “del polonès Bogdan Wenta em vaig fixar molt en la manera com fintava el defensor i com tirava amb una rapidesa extraordinària. Era un tir sorpresa amb el qual deixava clavats els defenses” (M66). La tècnica també apareix com un aspecte molt important per esdevenir un gran jugador. És a dir, per projectar el cos al límit en l'handbol. Així, en la nota 197 descriu que el partit va caure a favor del Barça gràcies a la fortalesa física (capacitats físiques) i als recursos tècnics. Quan parla de Vujovic per referir-se a ell

com un dels millors jugadors del moment ho expressa gràcies a la seva qualitat tàctica i a la seva tècnica individual (M30). Aquesta nota ens permet introduir el proper punt que són les capacitats de decisió entre les que s'inclouen d'una manera molt important les decisions tàctiques. La tàctica són les decisions que es prenen en situació real de joc en funció de l'adversari, les capacitats pròpies i l'entorn. Així, practicar llançaments com els que es descriuen en l'apartat de capacitat tècnica, que Masip va aprendre de diversos companys es pot fer sol, no requereix adversari. Però tots aquests recursos tècnics serveixen per conèixer les capacitats pròpies i poder-les utilitzar en un moment o altre de partit en funció de la situació. Llavors, quan més bagatge tècnic, més opcions tàctiques té el jugador. Hi ha diverses situacions en les que es llegeix el paper principal de la tàctica per damunt de la tècnica malgrat les dues siguin necessàries i, inclús complementàries.

Valero em pressionava fins a l'extrem que un dia, en un entrenament, em va dir que jo no em podia equivocar tàcticament (...) Pots fallar un llançament, però no et pots equivocar en una decisió tàctica o en la lectura del partit (M92).

Podem dir, tornant al model del processament de la informació de Marteniuk que el moviment consta de percepció, decisió i execució. El que està dient Valero és que Masip pot fallar en l'execució però no en la decisió. L'execució va íntimament lligada amb la tècnica utilitzada després d'una decisió tàctica. El mateix succeeix en l'objecte principal de les sessions d'autocrítica davant el vídeo.

No es tractava de qüestionar si havies llançat la pilota fora o al pal en un contraatac quan hauria d'haver estat gol. Era un treball més profund (...) Corregir petits detalls, com la posició en defensa, els bots de pilota excessius o l'acceleració a l'hora de fer una passada (M100).

Et donava una visió tàctica superior a la resta d'equips. Et deixava improvisar les jugades i no et marcava mai, contràriament al que passava en d'altres clubs amb el planter, on s'establia un patró fix. Et deixava resoldre a la teva manera les diferents situacions que es presentaven en un partit. Per això el meu joc mai no va arribar a ser mecànic. Era improvisació pura (M37).

Els aspectes esmentats, del paper principal de la tàctica per a projectar el cos al límit fan referència a la tàctica individual. Malgrat això, hi ha diversos aspectes que fan referència a la tàctica de l'equip o col·lectiva. Un equip com a cos també ha de plantejar una sèrie de decisions per tal d'enfrontar-se a un rival. Aquestes decisions prèvies a l'enfrontament esportiu es van treballant dia a dia en els entrenaments per tal d'executar-les amb eficàcia. Es desenvolupa exhaustivament com era la disposició tàctica del *dream team* per tal de superar els rivals. El desenvolupament d'aquest tema s'inicia amb l'adjectivació d'innovador per referir-se a l'handbol que practicava l'equip. També, és fonamental la funció d'adaptar el sistema de joc a les característiques dels jugadors.

I ho vam fer practicant un handbol innovador. Jugàvem a un ritme desconegut fins aquell moment, fonamentalment en la defensa 5-1 revolucionària, amb la qual miràvem d'elaborar transicions ràpides per impedir que els rivals fessin els habituals canvis de defensa i atac (...) Ens va dir que ens havíem d'adaptar a les nostres característiques i que, com que érem un equip de poca alçada –una primera línia tan baixa no ha guanyat una Copa d'Europa- abandonaríem la defensa 6-0 i 3-2-1 per passar a jugar un 5-1, en la qual O'Callaghan i jo ens repartiríem la funció d'avançat, una posició que exigeix un desgast terrible. Xepkin, la nostre torre de 2.10 metres, es col·locaria al centre de la defensa per intimidar els llançadors rivals, i als laterals alternaríem uns jugadors tan durs en defensa com érem Urdangarín, Garralda i jo (M75-76).

L'aportació de la porteria va ser decisiva (...) Hi havia el paper essencial dels extrems. Ells van ser els encarregats de posar la cinquena marxa al grup (...) El bloc es mogué amb una intensitat fins aleshores desconeguda en defensa i atac (...) Xepkin va desenvolupar un rol fonamental. Es va convertir en una fera capaç d'intimidat els millors llançadors del moment (...) Després, en atac, movíem la pilota a una velocitat de vertigen (...) Teníem moltes jugades estudiades, però n'hi havia una que era espectacular (M77-82).

De la tàctica individual a la tàctica col·lectiva és important valorar com es situen i la funció dels diferents jugadors per a la disposició i el funcionament més

eficaç possible de l'equip. En l'apartat tàctic és important conèixer els rivals i que el teu equip tingui recursos per a desconcertar-los. És tracta d'una preparació tàctica prèvia a l'enfrontament en la qual els dos equips s'estudien a través del vídeo i, com hem vist en l'inici de la tàctica individual, el que agafa avantatge tàctica és qui té la capacitat de sorprendre el rival. En les notes que hem destacat s'exposa com el Barça començava a estudiar els rivals en vídeo.

També en aquella època vam començar a estudiar els rivals en vídeo. Un parell de dies abans de cada partit, els tres entrenadors, Valero, en Rubiella i l'Espar, et feien a mans una cinta personalitzada, d'uns quinze minuts de duració, en la qual havies d'estudiar com atacava o defensava el rival i, sobretot, el jugador que marcaries. Va ser molt útil, per exemple per als porters (M87).

En aquesta nota en la qual s'introdueix el vídeo per analitzar els rivals es remarquen una sèrie d'aspectes sobre la tàctica.

- És un treball tàctic que es realitza abans del partit. Per tant, en l'apartat *Quant es projecta el cos al límit?* Es respondria que l'apartat tàctic no només es centra en el moment de l'enfrontament directe entre els cossos esportius sinó que s'inicia abans amb el vídeo
- Les cintes eren personalitzades amb una atenció especial al jugador que has de marcar. Per tant, si es coneix prèviament al jugador concret es poden anticipar moltes situacions per tal de contrarestar les seves ofensives. En definitiva, en el moment previ a l'acció es poden prendre una sèrie de decisions per a anul·lar el rival a partir del coneixement dels seus punts dèbils i dels seus punts forts
- Es destaca la seva utilitat, especialment pels porters, que s'enfronten a situacions molt ràpides en les quals hi ha molt poc temps per a prendre decisions. Per tant, tot el coneixement previ que tinguin dels llançadors de l'equip contrari els hi pot ajudar alhora d'aturar la pilota

L'objectiu d'estudiar els rivals és contrarestar les seves actuacions, com hem vist en la nota anterior. En una hipòtesi extrema, si el rival ens pogués estudiar al 100%, el nostre equip seria totalment previsible.

Es passaven hores i hores davant el vídeo analitzant el nostre joc per descobrir com el podien contrarestar (...) Els fitxatges, els reforços d'aquests dos equips, que en aquells moments eren els únics capaços de fer-nos ombra a Espanya, estaven encaminats a contrarestar la nostra velocitat. A nosaltres no ens quedava cap altre remei que evolucionar sobre la marxa per desconcertar els nostres rivals amb jugades diferents (M163).

La sortida o possible escapatòria a aquest coneixement previ del nostre equip és el fet d'evolucionar per desconcertar els rivals. És la capacitat de sorprendre que manté viu l'avantatge tàctic en els moments previs a l'enfrontament. Aquí es juga amb les expectatives: ells de nosaltres esperen X, avui farem Y per tal de sorprendre'ls. Aquests raonaments previs i preparatoris per a l'actuació en el camp de batalla són molt importants ja que en la nota M164 Masip exposa que "els rivals sabien fins i tot com respiràvem". Això indica que tenien l'equip anul·lat a nivell tàctic des d'abans de l'enfrontament.

De fet, en un moment crític del Barça es parla de diverses qüestions que provoquen la baixada de nivell com la pèrdua de "l'instint assassí" (M257), la falta de capacitat d'anàlisi i autocrítica (M262) i la marxa de jugadors extraordinaris (M265). També la falta d'imaginació i sorpresa. "El nostre handbol ja no sorprenia. Ens faltava imaginació, la gran arma de l'època del dream team. Érem massa previsibles" (M263).

Com s'ha dit, és fonamental i de manera explícita per Masip quan es refereix a la imaginació, entesa com a escapatòria al coneixement dels rivals, com la gran arma de l'època del *dream team*. En aquest apartat trobem una situació d'engany en la qual el porter deixa un buit perquè el llançador l'aprofiti. Però conscient d'això, el porter es llança ràpidament al forat que ha deixat i atura la pilota (M190). Aquesta és una situació en la que en l'enfrontament directe el porter tracta de sorprendre el seu rival mitjançant l'engany. El buit és significant i el porter converteix el signe amb engany per tal d'obtenir un avantatge tàctic. Tornant al punt anterior, si el jugador hagués estudiat aquest recurs tàctic del porter ja no hauria caigut en el parany.

En l'apartat de la tàctica col·lectiva, Masip parla d'un recurs que tenien ell i Xepkin on el primer feia una passada elevada i el rus la recollia i aconseguia gol o bé penalti. En la nota 322 defineix aquesta situació com a *recurs senzill*. Podem afegir

recurs tàctic senzill en el que s'aprofiten les capacitats pròpies: la precisió en la passada de Masip i l'alçada i definició de Xepkin.

En l'apartat de les decisions, també hem d'incloure la decisions a llarg termini que influeixen en l'itinerari esportiu com la de deixar la selecció per estar cansat físicament i mentalment i per la manca de temps d'estar amb la família (M105).

Les capacitats interpersonals s'ordenen com a capacitats amb els adversaris, amb els companys, amb el pare o mare i, en aquest cas, afegirem l'entrenador. Les relacions amb els adversaris afecten les emocions i la tàctica. En el que fa referència a les emocions, els adversaris tracten de provocar amb la finalitat de despistar o descentrar el rival. La resposta adient és l'autocontrol i el manteniment de la concentració: està centrat en projectar el cos al límit. En quant a la tàctica els equips estudien els seus adversaris amb la finalitat de conèixer-los exhaustivament. L'obertura o escapatòria a aquest coneixement és evolucionar contínuament per tal de tenir eines per seguir sorprenent, desconcertant o enganyant.

En quant als companys, és molt important l'actitud d'aprendre d'ells ja que gràcies a aquesta formació es pot projectar el cos al límit amb la millora de diversos aspectes. Masip destaca l'aprenentatge de diverses tècniques que s'han desenvolupat anteriorment. També s'ha vist en l'apartat *Quin cos es projecta al límit?*, tot el que té a veure amb el cos social i els criteris de qualitat que ha de tenir: unió, maduresa, solidaritat i protecció. Així, hi ha jugadors que s'integren positivament en la dinàmica del grup (M286) i amb aquesta integració s'assoleix el criteri bàsic de la unió. També trobem aspectes com la jerarquia entre companys quan Valero Rivera diu a Masip que se la juga "el de la barba", referint-se a Vujovic (M48) i deixant clar que és el jugador que ocupa el cim de la piràmide de l'equip. En altres situacions, un Masip jove i nouvingut al Barça té conflictes amb els veterans expressant que no s'ha de deixar trepitjar i, per tant, s'ha de guanyar el seu respecte. Per tant, enlloc d'acceptar els privilegis dels veterans, Masip es rebel·la amb tot el que considera un abús de poder.

M'agrada que em respectin (...) Són petits detalls, és veritat, però si cedeixes una vegada i et mostres dèbil, perds autoritat i deixes la porta oberta perquè et trepitgin. I si alguna cosa he après del meu pare és a respectar i, sobretot, a ser respectat (M32).

En quant al pare, la mare i l'esposa destaquem els següents aspectes. En relació al primer, el va ajudar a escollir l'handbol quan dubtava entre ell i el futbol (M35), a respectar i ser respectat (M32), a treballar en grup i no ser egoista, ser crític i tocar de peus a terra (M291). De la mare destaca la seva educació gastronòmica que li va permetre cuidar el seu cos (M36). De la seva esposa agraeix la cura de la família durant les seves absències per motius esportius i l'estabilitat emocional que li proporciona (M292).

Finalment, l'entrenador té una importància fonamental. "La feina de l'entrenador consisteix a envoltar l'equip del clima idoni per guanyar els partits. Un bon tècnic ha de ser un excel·lent conductor de grup" (M177). Per tant, és l'entrenador qui ha de crear un clima positiu que permeti que l'equip es projecti al límit. Una forma que utilitza Valero Rivera és la disciplina molt estricta i quan no s'acompleix obliga al pagament de multes. Una altra és col·locar els nouvinguts amb els jugadors més experimentats a fi que aprenguin el funcionament intern de l'equip. Aquests aspectes han estat desenvolupats més extensament en l'apartat *Quin cos es projecta al límit?*

En la següent taula es resumeixen les principals aportacions en les modalitats per projectar el cos al límit que utilitza E. Masip.

COM ES PROJECTA EL COS AL LÍMIT?					
Capacitats extrapersonals	Capacitats interpersonals				Cap. personals
Rituals	Adversaris	Companyes	Entrenador	Entorn familiar	(a continuació)
Mateix seient en l'autocar i en el vestidor si s'ha guanyat el partit Temps d'entrades al vestidor	Provocar per desconcentrar Autocontrol i manteniment de la concentració Estudiar per	Aprendre d'ells Que et respectin Unió, maduresa,	Crear clima idoni Mantenir disciplina Donar	Pare: elecció handbol, respectar i ser respectat, no ser egoista i autocrític Mare:	

Torn d'embenats	conèixer el rival	solidaritat i protecció (cos social)	indica-cions	educació alimentària			
Salutació	Objectiu: evolucionar per sorprendre			Esposa: estabilitat emocional			
Capacitats personals							
Lligades al quan	Capacitats físiques	Suportar el dolor	Actitud	Emocions	Capacitats psíquiques	Tècnica	Decisió
Maduresa i experiència	Preparació física específica	No tenir por als cops	Caràcter guanyador, estirar el carro, treball, no tenir por, autocrítica	Autocontrol (fúria i ansietat) confiança i reacció positiva a esbroncades	Alliberat de tensions i fortalesa mental	Qualitat tècnica Aprendre tècniques	Estudiar els rivals per conèixer-los Improvisar, enganyar, desconcertar

Taula 49. Com es projecta el cos al límit en E. Masip?

- Per què es projecta el cos al límit?

En aquest apartat es respon al per què. Per tant en ell s'exposen raons, motius o justificacions que tracten d'explicar per què aquestes persones escullen el camí de projectar el seu cos al límit. S'han dividit en dues categories: motius extrínsecs i motius intrínsecs. Els primers són motius externs i els segons són propis o constitutius de l'activitat mateixa: "perquè em fa sentir lliure, per plaer, perquè em sent bé, perquè em permet conèixer els meus límits"...

En aquesta obra hi ha poques notes que expliquin els motius de Masip per projectar el seu cos al límit. Realment moltes menys que en els altres esportistes analitzats. Podem plantejar, per explicar aquesta asimetria, una hipòtesi: Masip no necessita justificar-se. Dóna per suposat que és una opció fantàstica. D'altra banda, els ciclistes i alpinistes en els quals el límit de la vida és més present i també el dolor en situacions d'esforç perllongat, necessiten explicar els motius que els empenyen a

continuar. La hipòtesi té una orientació econòmica: si el cost és molt elevat llavors, els beneficis s'han d'argumentar més clarament sinó l'opció esdevé absurda o il·lògica.

Entre les motivacions extrínseques destaquen l'econòmica, l'afició i la nacional. Aquests últims punts, apareixen com a novetat ja que no els havíem anotat en els anteriors esportistes. Un motiu important per un esportista pot ser representar el seu país com s'ha exposat en la nota M207. També es pot voler guanyar per l'afició que amb el seu ànim el motiva a superar-se ja que el paper de l'afició en els esports de pista, especialment en els col·lectius, és molt significatiu. Així, en el futbol, es parla de l'afició com el jugador nombre 12 com si fos un jugador més que formés part de l'equip. Així, els partits es juguen a casa i com a visitants. A casa es compta amb un major nombre d'aficionats mentre que com a visitants se'n tenen menys. El calor de l'afició pot donar una empenta suplementària. “Ens seguien animant. Encara confiaven, malgrat la dificultat, en el miracle. I ens empenyien com mai. No ens podíem enfonsar (...) Guanyarem per ells” (M127-131).

Masip expressa un moment dolent que va tenir en el vestidor després de la pèrdua de la capitania. Exposa que va perdre l'alegria i la il·lusió de jugar (autèntiques motivacions intrínseques) i que només es quedava perquè necessitava els diners per mantenir la família. És a dir, la motivació extrínseca de caire econòmic és més urgent però menys important. No es pot obviar però no és tan important com l'altra. Tanmateix, jugant per diners un juga trist, sense alegria. En relació a la piràmide de Maslow en aquell moment Masip hagués abandonat sinó hagués estat per la base de la piràmide (la necessitat de supervivència): la més animal, la més bàsica. Però tanmateix, hom prefereix que l'activitat li ofereixi més atractius per pujar al cim de la piràmide i que es realitzi amb ella. “Tenia una família i necessitava els diners per mantenir-la. O sigui que no em va quedar més remei que empassar-me l'orgull i acceptar la situació, tot i que, en un principi, jugava sense alegria, sense calor, sense il·lusió” (M181-182).

Aquest punt, ens serveix d'enllaç amb les motivacions intrínseques: alegria, il·lusió. En la nota 272 Masip exposa que va tornar a vibrar jugant a handbol. Per tant, tornant a la hipòtesi del per què hi ha menys justificacions i motius en l'obra de Masip que en les anteriors podem entendre que d'entrada ell no veu la necessitat de donar raons. Ara bé, després d'un calvari provocat per una lesió recupera aquella motivació

intrínseca que abans tenia utilitzant el concepte *vibrar*. A més del fet de tornar a vibrar trobem la motivació d'ajudar l'equip (M297) o aportar alguna cosa a l'equip (M309).

En la següent taula es sintetitzen les principals motivacions d'E. Masip per a la pràctica esportiva.

PER QUÈ ES PROJECTA EL COS AL LÍMIT?				
Motivacions extrínseques			Motivacions intrínseques	
Econòmiques	Nacionals	Per l'afició	Vibrar	Ajudar l'equip

Taula 50. Per què es projecta el cos al límit en E.Masip?

Podem concloure que per Masip l'esport és: projectar el cos individual al límit mitjançant la condició física, la fortalesa mental (capacitat de créixer-se davant les dificultats), el treball, l'afany de superació, la voluntat d'aprendre dels altres, l'autocontrol de les emocions (mantenir-se centrat en l'acció), la confiança, no tenir por als cops, la qualitat tàctica i tècnica, l'adequació de les funcions encomanades, la regularitat en el rendiment..., per a contribuir a la projecció al límit del cos social que a més necessita autocrítica, enfocament constructiu de les derrotes, inconformisme (instint assassí), tàctica col·lectiva (adaptada a les característiques individuals dels seus jugadors), estudiar els rivals i evolucionar per tal de sorprendre'ls, mantenir el ritme adequat i seguir uns rituals. Són fonamentals les actuacions de caire "terapèutic" i ociós per tal d'augmentar la unitat i maduresa del cos social.

6.2.6. Aportacions de M. Runyan

- Quin cos es projecta al límit?

El cos de Marla Runyan és, per aquest estudi, excepcional ja que ocupa dos universos: l'univers del cos esportiu i l'univers del cos discapacitat. No podem deixar de referir-nos breument a la seva discapacitat per la seva incidència en el cos que fa esport ja que aquests dos universos en Marla Runyan són indeslligables, formen part del mateix cos. El diagnòstic de la seva discapacitat es desenvolupa en el capítol primer de la seva autobiografia. Aquest, té un títol cristal·lí : *Cuestión de percepción*.

Per tant, la discapacitat de Runyan consisteix en una afectació en el seu mecanisme de percepció. Tornant al model de Marteniuk, el qual explica el moviment intel·ligent en tres fases indeslligables que són percepció, decisió i execució, Marla només té una afectació en la primera. A més, la percepció es pot donar a través d'altres sentits i amb estratègies alternatives. Inclús, la ceguera de Marla, no és total, sinó parcial. Evidentment, aquesta explicació és de caire positiu i es troba fonamentada en l'actitud de l'autora que s'oposa a l'estesa concepció que confon un discapacitat amb un inepte. Aquesta actitud és un aspecte fonamental en l'obra ja que una persona que pertany a l'univers amb discapacitat té unes limitacions descrites clínicament: malaltia de *Stargardt* que perjudica fonamentalment la visió central que és la responsable de l'agudesia visual. Això li provoca diferents limitacions en el mecanisme perceptiu, especialment, si l'objecte es troba davant ella i immòbil. La manca d'agudesia visual fa que moltes coses no les pugui fer o li suposin molt d'esforç, especialment, les relacionades amb la lectura. Per això, requereix d'alternatives tecnològiques, igual que per conduir, però no per a realitzar atletisme que es viscut per ella com un gran alliberament. Per tant, no desenvoluparem en aquest apartat, que es troba dins el cos esportiu, aspectes referents al cos afegit (suports tecnològics per a la visió) ja que no els utilitza per a projectar el seu cos al límit en una prova esportiva sinó en altres àmbits de la seva vida. Però davant qualsevol limitació hi ha alternatives, com acabem d'exposar amb les alternatives tecnològiques. Com s'ha descrit en l'explicació del model de Marteniuk, hi ha alternatives sensorials (tacte, oïda, resta visual) que li permeten projectar el seu cos al límit.

Además de aquello que veo literalmente, también hay cosas que percibo de otros modos, y esa percepción puede basarse en una diversidad de factores, que van desde el sonido a la intuición, pasando por la textura de las cosas. La memoria y el reconocimiento también pueden ofrecernos cierto tipo de visión (R11).

En aquesta nota exposa com, en les proves esportives, a més d'utilitzar la seva resta visual utilitza l'oïda i el tacte es serveix de la memòria i la familiarització amb l'entorn. Això, es facilita per les proves atlètiques que són habilitats tancades en les quals les condicions perceptives no varien a diferència de les habilitats obertes, com

ara esports de pilota, que varien contínuament i són complexes perceptivament. Per tant, mitjançant diferents alternatives tecnològiques, sensorials, de familiarització i memorització de les condicions, de proves més adients o adaptades; el cos amb discapacitat es pot projectar al límit en l'univers esportiu. Per a fer-ho, el més important és l'actitud que permeti fer el pas de la limitació a l'alternativa. “*Creo que una persona puede verse más discapacitada por su actitud que por la pérdida visual*” (R5). Amb aquesta reflexió arribem a un axioma clau: el cos discapacitat no és un cos incapacitat o inepte per projectar el seu cos al límit en l'univers esportiu. Per a fer-ho té diverses alternatives que requereixen una actitud positiva i activa.

A això és deguda la seva reivindicació contínua: en primer lloc és atleta i després una persona amb discapacitat. Valora més positivament els entrenadors i periodistes que es preocupen de la seva trajectòria atlètica que no de la seva discapacitat. En aquest cas denuncia, l'actitud de determinats periodistes que la denominen *la maravella cega* i no s'interessen realment pel seu cos esportiu. “*Me sentí agotada, y ligeramente enfadada; mi vista era un tema constante. Yo era la maravilla ciega. Pero, en mi vida cotidiana como corredora, era una atleta, pero nunca hablábamos de mis carreras*” (R313). Aquest fet la deixa atònita en una ocasió en que després d'haver guanyat una medalla d'or, se li demanava sobre els seus ulls i no sobre la cursa (R281). Altrament, valora positivament les persones que s'interessen per la seva vida atlètica que és l'univers que ella ha escollit per a projectar el seu cos al límit enlloc dels que s'interessen per motivacions qüestionables (morbositat, sensacionalisme...) aprofundint en les limitacions de la seva discapacitat. “*Estábamos allí para demostrar al mundo que éramos en primer lugar atletas, y luego discapacitados (...) Soy una atleta con una discapacidad, no una atleta discapacitada*” (R108).

Després d'aquest aspecte excepcional en el present estudi del cos amb una discapacitat, passam a desenvolupar les categories per a respondre a la qüestió d'aquest apartat: *Quin cos es projecta al límit?* Les categories que s'han utilitzat són: cos nu, cos afegit, cos social i cos sublimat. Com ja s'ha comentat, el cos afegit no el tractarem en aquest apartat perquè no utilitza cap suport tecnològic en les proves atlètiques i, a més, no hem trobat altres referències que pertanyin a aquesta categoria referides a Runyan però sí descrivint altres atletes amb discapacitat. “*Había atletas en*

silla de ruedas, atletas con prótesis... Vi a un atleta chino que no tenía brazos entrenándose para competir en la modalidad de braza en natación” (R104). Els dos primers casos duen suports tecnològics per a realitzar les seves proves esportives. El tercer cas, és el contrari al cos afegit que el podríem denominar el *cos sostret*: un cos al que enlloc d’afegir-li membres se li treuen.

En quant al cos social, la característica de l’atletisme com a prova individual fa que el concepte de grup o equip no sigui gaire significatiu en l’obra i no trobem referències explícites.

Donat que l’atletisme és una activitat que es realitza sense formar part d’un altre cos (cavall, bicicleta o algun medi d’automoció...) ni que un altre cos permeti accedir per allà on el cos nu tindria moltes més dificultats (escales, esquís...). No trobem referències al cos sublimat sinó que fonamentalment al cos nu. En quant a aquest el podem organitzar en cos nafrat, cos en forma, cos energètic i cos pressionat.

El cos nafrat el podem dividir en cos pacient i cos lesionat. En relació al primer, en les notes R180 i R195 exposa que la varen operar del genoll i del peu esquerre, respectivament. Aquest cos operat, com a resultat de lesions esportives, requereix un temps de recuperació en el qual no es pot projectar el cos al límit. El cos nafrat per les lesions és un impediment per a projectar el cos al límit per això el desenvoluparem en l’apartat següent: *A quins límits es projecta el cos?* El cos lesionat passant de ser cos esportiu a cos pacient provoca reaccions negatives ja que aquesta transformació va en contra de la voluntat de l’atleta i així, Runyan ens parla del *cos odiat*. “*Intenté hacerme la idea, ¿pero me parecía tan lejano! En aquel momento, odiaba mi propio cuerpo*” (R204-205). Com s’ha dit, les operacions quirúrgiques abans comentades són resultat de lesions esportives. És a dir, el cos lesionat o nafrat és la causa que duu el cos a convertir-se en cos pacient. La pretensió del cos pacient és recuperar-se per tornar a projectar aquest cos al límit. Així, el cos nafrat té el seu contrari en el cos sanat. La sanació és la recuperació de la salut d’un cos que s’ha lesionat i es troba en condicions de projectar-se al límit. Perquè la salut és un requisit bàsic i indispensable per a projectar el cos al límit. Per a poder tenir un cos saludable, és necessari una recuperació i nutrició correctes. Aquest és un gran descobriment de Marla Runyan que, presa d’una consciència moderna i puritana, entén la son i el descans com a sinònims de pesa i això la porta a un cos nafrat

Sin embargo, me daba la sensación de estar siempre cansada y agobiada (...) Nadie me había enseñado lo que era la recuperación ni la nutrición correcta (...) Me entrenaba implacablemente, y no entendía que me sintiera tan cansada y mis progresos se resintieran. No me daba cuenta de que, para tener un cuerpo fuerte y eficiente, el descanso era tan esencial como el propio entrenamiento (R111-114).

Per tant, la nutrició i el descans adequats són essencials per tenir un cos sa o sanar el cos nafrat per l'exigència continuada.

Le concediese a mi cuerpo la ocasión de curarse (...) Después de dos operaciones, innumerables inyecciones de cortisona, acupuntura, asistencia quiropráctica, cuatro pares de aparatos ortopédicos y ocho meses de fascitis en el pie, al final comprendí que tenía que darme un respiro (R214-216).

A més l'alimentació i el descans adequats es troben en l'àmbit de la prevenció i no en el de les intervencions com les que es descriuen en la nota anterior. Per tant, l'alimentació i la nutrició es troben tant en l'àmbit del cos sa com en el procés de sanació del cos. També, es pot dir que el cos està sanat quan se'l posa a prova i resisteix sense que torni a aparèixer la nafra (R234).

Del cos en forma s'hi parla des d'una perspectiva estricta. En obres, anteriorment analitzades, es parla de la forma física des d'una perspectiva mecànica o funcional referint-se al rendiment del cos. En aquesta obra es parla del cos en forma des de la perspectiva morfològica que és la que, estrictament, li correspon. Hi ha formes corporals diferents per a diverses disciplines esportives. Així, es fan molts estudis de somatotips per determinar les possibilitats d'èxit d'un o altre esportista. Per a exercir grans quantitats de força o potència calen cossos voluminosos deguts a la hipertròfia muscular. Però per a desenvolupar activitats de resistència en les quals es desplaça el propi cos per l'espai durant un temps perllongat cal que aquest cos sigui lleuger. Així, l'energia que es consumeix per a desplaçar-lo és menor i es pot aplicar en projectar el cos a límits més elevats. En una mateixa activitat esportiva com ara el ciclisme hi ha diferents somatotips en funció del rol que juga cada esportista. Els esprintadors són molt més voluminosos per imprimir la màxima potència durant breus

períodes de temps mentre que els escaladors tenen una forma física molt més fina i lleugera per a mobilitzar el seu cos durant llargs períodes de temps i per llargues ascensions. En l'atletisme succeeix el mateix entre els velocistes i els corredors de proves més llargues. Quan més llarga és la prova, generalment, més lleuger és l'esportista i quan més curta i explosiva, més musculat està. Per això la transició de Runyan, de ser una heptatleta a anar corrent cada cop proves més llargues, fa que el seu cos s'hagi d'adaptar a les noves exigències per a projectar el seu cos al límit. *“Había sido testigo de mi transformación, de una ex-heptatleta lesionada que pesaba 61,5 kilos a una atleta olímpica de 1500 que ahora sólo pesaba 51,2 kilos”* (R349). La nota R165 és molt similar a aquesta anterior però no fa una referència tan explícita al pes que és prou important en diverses notes. Entenent que quan es troba amb poc pes està en el pes idoni per a projectar el cos al límit en proves de resistència. *“¿Cómo era posible que me hubiera adelgazado tanto? Ni siquiera ahora estoy segura (...) Fuera cual fuese la explicación, yo era más ligera. Lo sentía cuando hacía footing sobre el césped de la Villa, con tanta facilidad, sin esfuerzo”* (R359).

En termes molt semblants que relacionen aspectes morfològics de poc pes amb menys despesa energètica trobem la nota R202. La lleugeresa, com s'ha dit, és directament proporcional al rendiment en proves de resistència. El seu contrari, el cos pesat, és inversament proporcional al rendiment. Per referir-se a aquest, Runyan utilitza la metàfora del cos d'un elefant. *“Desplazaba mi pesado y desentrenado cuerpo por las pistas, pateando el mantillo como un elefante. Le dije a Dick que me sentía como una vaca marina en una piscina”* (R193-194). En aquesta nota es relaciona el cos pesat amb el cos desentrenat ja que es situa en un moment en què el cos estava en procés de curació després d'una lesió. La inactivitat condueix a un augment de pes, especialment a compte del teixit adipós. Per tant, així com l'exercici adequat té com a conseqüència el cos en forma, la inactivitat té com a conseqüència el cos deteriorat o atrofiat que és l'oposat al cos en forma.

Quando vi el estado de mi cuádriceps al quitarme la prótesis, no podía creer a mis ojos. Se habían encogido hasta la mitad de tamaño, y lo único que quedaba de ellos era un reducido bulto de tejido, casi todo graso y tembloroso (R188).

Aquestes qüestions referents a la importància de l'alimentació i el descans tenen una gran importància en l'educació per la salut ja que els trastorns alimentaris són una autèntica epidèmia. També cal fomentar la valoració de l'exercici físic per evitar el deteriorament del nostre cos. La corporalitat és un procés d'ideació personal que s'ha de realitzar amb coneixement, maduresa i compromís.

En l'anàlisi d'aquesta obra es separa el cos en forma del cos energètic degut a que les referències són molt concretes i es fa més fàcil separar-les. Estrictament, el cos energètic fa referència a l'aportació d'energia per a transformar-la en activitat física. L'energia arriba per dues vies. Aquestes vies són l'aeròbica que es dona quan l'oxigen que respira l'esportista es converteix en energia i l'anaeròbica que es dona quan aquest no pot fer la conversió. Aquesta segona via no es pot mantenir molt de temps. Dick Brown, un entrenador de Marla, li explica aquestes qüestions utilitzant la metàfora dels dos cossos.

Esencialmente, tú corres con dos cuerpos. El Cuerpo Número Uno funciona de forma aeróbica. Esto quiere decir que empleas el oxígeno para crear energía. Pero cuando el oxígeno que respiras ya no puede convertirse en energía pasas a usar el Cuerpo Número Dos, que funciona de un modo aeróbico (R169).

La capacitat específica del cos humà respecte de les màquines tal i com ho trobem en *Yo, robot* d'Isaac Asimov és la de sentir. En l'obra de Runyan s'expressa d'una forma magistral per indicar com es sent el cos pressionat.

Lo que nadie te dice de la presión es que no se trata sólo de un término, sino de un estado de ánimo. Cuando se dice que una persona se siente presionada, lo cierto es que siente esa presión, en la debilidad de sus brazos y piernas, en la aceleración de su respiración en el temblor de sus manos, o en los pensamientos frenéticos e inconstantemente de una mente que, de repente se siente presa de la confusión (R392).

QUIN COS ES PROJECTA AL LÍMIT?					
Cos amb discapacitat	Cos nu				
	Cos nafrat	Cos en forma	Cos energètic	Cos sentit	Emocions cap al cos
Abans que discapacitat és atleta	Lesionat Pacient Sanat: alimentació i descans	Resistència, potència. Poc pes, passat de pes Deteriorat o desentrenat Metàfora de sentir-se com un elefant	Cos aeròbic Cos anaeròbic	Cos pressionat	Cos odiat perquè va en contra de la voluntat de l'atleta

Taula 51. Quin cos projecta al límit M. Runyan?

- A quins límits es projecta el cos?

La resposta a aquesta qüestió està organitzada en tres categories principals: els límits personals, els límits extrapersonals i els límits interpersonals. Aquesta organització la trobem desenvolupada magistralment. *“Todo corredor sabe que el reloj no es su único adversario. En realidad, hay tres carreras en marcha: contra el reloj, contra los demás adversarios, y contra el mayor oponente, que es uno mismo”* (R217). En aquesta nota trobem, amb l'expressió de les tres carreres alhora, la lluita contra els tres límits: un extrapersonal com és el temps representat per la lluita contra el rellotge, un interpersonal que són els adversaris i contra un mateix que és el límit personal. En la nota es destaca que el més important és el límit personal. *“Incluso cuando no gano la carrera contra mis adversarios, puedo ganar la otra carrera, la interna, contra mí misma, al no ceder al dolor y a las dudas, o ganar la contrarreloj estableciendo un récord personal”* (R220-222).

Amb aquesta nota desenvolupem aspectes dels límits personals que són prou importants. Es parla del dolor i els dubtes com a límits ja que ens poden dur a abandonar. Això és haver de renunciar a projectar el cos al límit ja sigui per la duresa

de la prova o bé per la falta de confiança en un mateix. El renunciar s'expressa col·loquialment amb l'expressió "tirar la tovallola" i és quelcom que en els moments difícils passa pel cap a l'atleta (R332 i R336). El dolor com a límit el desenvoluparem en aquest apartat però els dubtes i la falta de confiança en un mateix es desenvoluparan responent a la qüestió *Com projectar el cos al límit?* Finalment, en aquesta nota es parla dels rècords personals (RP). Un límit extrapersonal com és el temps permet la comparació amb les altres i amb ella mateixa respecte actuacions anteriors. Així, malgrat no guanyi les adversàries, el resultat d'una carrera pot ésser positiu si supera el seu millor temps en la prova. És a dir, quan el rellotge indica que s'ha assolit un RP, està comunicant la superació dels límits personals. Per això, el tema del rècord és una constant en la subcategoria *Reconeixement i superació del límit*.

Junt amb les notes sobre els rècords, la nota quantitativament més destacada en relació a aquest apartat és "lliurar-se a fons" (R152 i 374) i "donar-ho tot" (R389). Amb aquestes expressions, l'atleta es lliura a ell mateix de forma completa i, per tant, pertanyen pròpiament a la categoria de límits personals vinculats als límits físics ja que es relacionen amb els límits de les capacitats físiques

Corrí más, y más forzándome al máximo para volver a alcanzarlas. De repente, mi cuerpo se quedó bloqueado por completo. Se me agarrotaron los músculos. Los había forzado hasta tal punto que mi joven cuerpo de diez años se negó a seguir, y caí de bruces sobre el polvo (R27-28).

En aquesta nota, que és de les primeres en relació a l'activitat atlètica de Marla Runyan, es fa palesa la relació entre el fet de donar-se al màxim amb el fet d'haver arribat al límit de les possibilitats físiques. Aquesta resposta física dels músculs permet situar-se al límit i reconèixer-lo. Malgrat això, ens hem centrat en la causa que provoca el límit: l'estat actual de les capacitats físiques. Aquesta situació en la qual com a resultat de forçar el cos al màxim (projectar-lo al límit), cau al terra la trobem en la nota R334 en la que explica que li cremaven els pulmons amb el qual havia anat al màxim de les seves capacitats energètiques de subministració d'oxigen. En diverses notes, trobem l'altra expressió de dur al cos al límit que s'exposa en la nota R28: el

cos bloquejat. Aquest es dona com a resultat del dolor físic que va augmentant (R241) o bé per l'increment de moviment corporal per unitat de temps. “*Sabía que, si intentaba acelerar más, mi cuerpo se bloquearía y vacilaría*” (R278-279). Aquesta nota indica un alt coneixement dels límits perquè l'expressa de forma prèvia al fet de quedar-se bloquejada. Amb el que podríem exposar aquest punt en la subcategoria de *Reconeixement i superació del límit* tal i com la nota següent. “*Al tomar la curva, supe que superaría el récord si mi cuerpo no me dejaba tirada. ¡Intenta no bloquearte, intenta no bloquearte!, me repetía*” (R147).

Tanmateix però, es tracta d'anar a fons, al màxim de les capacitats físiques. El fet de bloquejar-se, que l'atleta experimenta, es pot anticipar perquè es coneix a si mateixa. Altres expressions d'aquest lliurar-se a fons les trobem en la nota R144 on expressa de forma col·loquial el fet de córrer fins a rebentar. Allò que ha de rebentar és el cos per l'esforç realitzat en moure's el més ràpidament possible durant tota la prova. En altres notes, es refereix al límit de les capacitats físiques sense que necessàriament s'hagi de produir una caiguda o un bloqueig del cos. Simplement s'arriba al cos esgotat quan ja no queda cap gota d'energia. “*No conseguía encontrar un ritmo fijo, y no me quedaban energías para dar el acelerón en mi vuelta final*” (R296-297).

La causa de caure per esgotament és haver arribat al límit de les capacitats físiques.

Una altra subcategoria dels límits personals és la lesió com a límit. En primer lloc, cal parlar d'una causa de les lesions esportives que és el *sobreentrenament* quan no contempla la recuperació adequada. D'aquesta manera el cos arriba a una situació límit en la qual només li queda la sortida de la lesió. D'aquí, la importància de l'alimentació i el descans adequat com a factors de prevenció de lesions (R197).

Un altre aspecte són els indicadors de les lesions esportives. Aquests indicadors són diverses expressions de dolor. En la nota R326 ho expressa mitjançant el concepte *punxada en el genoll*. En la nota R206 sent que quelcom se li ha trencat al peu. Tanmateix, s'ha de distingir entre el dolor patològic que indica una lesió i el dolor fisiològic que indica la projecció del cos al límit en una prova esportiva. Aquest darrer té una explicació fisiològica.

Yo sabía que el ácido láctico era aquella sustancia que te reventaba la piernas al final de una carrera. Se filtraba por los músculos con una quemazón propia del alcohol ardiendo, y te paralizaba, haciendo que aquella última recta fuese una lucha terrible (R170).

Per tant, en la nota R220 que s'ha exposat a l'inici d'aquest apartat es refereix a "no cedir al dolor" per poder projectar el cos al límit. Si es cedeix, el dolor esdevé un límit en la projecció del cos esportiu. D'altra banda, quan el dolor és patològic indica una lesió i no s'ha de forçar ja que pot agreujar l'abast de la lesió i aquesta és un factor limitant del cos per un període de temps més o menys llarg. Així, en un entrenament sent un dolor que es fa més fort que mai, quasi insuportable. "*Sentí un dolor molesto; estaba allí, pero no me incapacitaba del todo para moverme (...) El dolor era más fuerte que nunca. No era cuestión de soportarlo, como el día anterior. Ahora, sencillamente,*

no

podía

correr (316-317).

La forma literària d'ubicar cada una de les tres paraules en una línia és en l'únic moment de l'obra que es dona. Això reforça la gravetat de la situació: negació (no) de capacitat (podia) d'activitat realitzadora (córrer). Aquest dolor no és fisiològic sinó que és indicador d'una lesió. El cos lesionat no pot projectar-se al màxim tal i com s'indica en la nota R321 en la qual després de referir-se a la seva lesió expressa que no podrà córrer al màxim de la seva capacitat. Hem iniciat el desenvolupament d'aquesta subcategoria, la lesió i el dolor com a límit, amb l'exposició d'una causa de les lesions. Per a concloure, desenvoluparem l'acceptació positiva de la lesió que, com tota acceptació positiva ha de conduir a una proposta de millora. Aquesta proposta es centra en millorar la causa de les lesions abans esmentada.

Tuve que aceptar que la temporada se había acabado para mí (...) Con esa aceptación, llegó otra mayor. Por fin acepté que si no aprendía a curarme correctamente, y a entrenarme bien, era posible que mi carrera no llegase a buen puerto (R211-213).

El fet d'acceptar positivament implica prendre consciència de les causes (sobreentrenament) i fer una proposta de millora amb la finalitat que la lesió no es converteixi en la limitació definitiva del cos que es projecta al límit.

Un altre límit personal és el tàctic. En les proves de llarga durada, en les quals competeix Marla Runyan, no es pot projectar el cos al límit des de l'inici ja que el cos no té tanta capacitat. Això és un fet obvi pel qual la velocitat de desplaçament és inversament proporcional a la llargada de la cursa. Per tant, en curses més llargues l'esportista ha de fer servir una qualitat tàctica primordial: reservar energia pels moments finals en els quals es decideix el resultat. Per tant, aquests aspectes els desenvoluparem en l'apartat *Quan es projecta el cos al límit?* Tot i això, equivocar-se en la conservació d'energies tant per defecte (arribar esgotada) com per excés (arribar sobrada) pot dur a no projectar el cos al límit. El primer cas l'hem exposat en la nota R297 referint-nos a l'esgotament d'energia arribant als límits de la capacitat física. En aquest apartat el que desenvoluparem és el cas per excés de conservació d'energia.

Hay un dolor peor del que una pueda sentir durante una carrera: el dolor que supone saber que no ha corrido con todas sus fuerzas (...) Era peor que perder (...) Si me hubieran sacado casi a rastras de la pista, completamente exhausta, también podría haberlo asumido. Pero salir caminando de la pista sabiendo que dentro de mí había más energías que podría haber invertido... aquel fue el dolor más intenso que haya experimentado jamás (R262-264).

Aquesta nota expressa de forma magistral el malestar per una errada tàctica (R276) que no ha permès projectar el cos al límit de les seves possibilitats. És a dir, l'atleta no s'ha buidat, no s'ha lliurat a fons, perquè dins ella encara queden energies: faltaven metres per invertir-les però com que la prova és la que és (metratge estable) l'errada s'ha donat en la falta d'intensitat. L'atleta s'ha volgut reservar massa i ha calculat malament: al final, ja no hi ha hagut temps ni espai per destinar les energies que es tenien en reserva.

A les capacitats psíquiques com a límit no trobem referències significatives excepte en la possibilitat de la renúncia. Per tal, de mantenir les possibilitats de projectar el cos al límit cal fortalesa mental, control de les emocions i superació dels

dubtes. El primer raonament per tal de no renunciar és bàsic i de caire econòmic: amb tota la inversió que s'ha fet (l'elevat cost) no puc deixar de lluitar per obtenir un benefici.

En aquel momento, tenía un problema mayor: no tirar la toalla. No era posible que todos aquellos kilómetros y colinas, las largas distancias recorridas por las montañas, hubieran sido en vano. Debes mantenerte en esta carrera, me dije a mí misma. No puedes parar (R332-333).

En el segon, es troben també els fonaments d'aquest tipus de raonament encara que s'afegeixen els aspectes emocionals del pensament positiu.

Pensé en la posibilidad de renunciar a la carrera (...) Cansada del dolor en la rodilla, y cansada de la tensión con Mike (...) Empecé a conversar conmigo misma, centrándome en las cosas positivas. Ésta es una gran oportunidad. Éstas son las Pruebas Olímpicas, y tú estás en ellas. Has recorrido un largo camino (R336-339).

Finalment, dins la categoria dels *límits personals* es desenvolupa la subcategoria *Reconeixement i Superació dels límits* que per motius d'ordre les desenvoluparem tot seguit. Per tant, comencem amb el reconeixement dels límits. Hom no pot conèixer els seus límits sinó els posa a prova: sense explorar o mesurar les seves capacitats no coneix quins són els seus límits i és un agnòstic de les seves pròpies capacitats.

Marla Runyan en una reflexió cap al final de l'obra expressa el significat de la corporalitat en la perspectiva del límit. “*Los músculos, tendones, corazón y pulmones fueron creados para que los pongamos a prueba, y para desplazar de forma natural nuestro cuerpo por el medio ambiente que nos rodea*” (R403). L'esperit que anima el cos esportiu és, precisament aquest, posar a prova el cos per a conèixer el seu límit. “*Nada de volver a arrastrar los pies, nada de mimar en exceso mi cuerpo. Simplemente, salir ahí fuera y medir mis fuerzas*” (R235).

Així, Marla Runyan atorga al fet d'explorar els límits de la corporalitat humana una significació teleològica que doni sentit a la seva existència. No és una existència acomodada, *de corral*, que contempla el seu cos sinó que l'enfronta a diverses proves

per valorar què és capaç de fer i què no. Aquesta és l'existència pròpia de *l'homo viator* i dins ell l'home esportiu que es posa en camí i va superant proves per mesurar fins on és capaç d'arribar. Així, aquest home no pot suportar la possibilitat d'haver-se de demanar un dia què hagués estat capaç de fer (R225). És com una angoixa *premortem* en la qual l'home no trobaria sentit a la seva existència: què he fet, no m'he posat a prova, què hauria passat? Però ja no som a temps. Per tant, per no haver-se d'enfrontar a aquesta angoixa i sent fidel a la significació que atorga a la seva existència corpòria. “¿Podría sentarme allí sin pensar: Qué habría pasado si no hubiera tirado la toalla? No, decidí que no podía retirarme. No si pretendía ser feliz” (R225-226). La significació existencial que es fa palesa en aquesta nota troba un altre aliat fonamental en i per l'exploració de les pròpies capacitats: l'autoconeixement. “Correr a ese nivel exige al atleta que se meta dentro de sí mismo (literalmente, dentro de su propio cuerpo), de su mente, su corazón, sus pulmones y sus músculos, y descubra de qué está hecho” (R301).

Una altra causa que expressa és la de la intriga o curiositat per una major velocitat que abans desconeixia. És a dir, és com si l'atleta que va explorant les seves capacitats troba un indicatiu que desconeixia (una velocitat major de la que ella creia) com si un explorador troba una ploma d'ocell desconeguda. Aquests petits descobriments són indicis positius pels quals val la pena continuar la recerca. Però per a aquesta recerca cal temps i dedicació. Una persona no pot explorar quin és el seu vertader límit si no dedica temps i esforç a entrenar-se i a millorar les seves prestacions. Una persona sense entrenar pot projectar el seu cos, en un determinat moment al límit, i acabar exhausta, bloquejada i caient al terra. Però tanmateix no haurà recorregut aquest camí que la dugui a conèixer què és vertaderament capaç de fer i quines són les seves potencialitats. En la línia de la significació existencial, no es podrà respondre en el jaç de la mort què era capaç de fer i què no. “Yo jamás me había permitido explorar mis plenas capacidades como atleta (...) Me convertí en una atleta a tiempo completo por primera vez en mi vida” (R115-116).

Un cop explorades o mesurades les pròpies capacitats obtenim un coneixement o reconeixement de les mateixes. Malgrat això, l'estat de les capacitats és dinàmic i va variant al llarg del temps. Així, trobem el reconeixement del nostre límit interior, explicat molt gràficament amb l'expressió *tocar fons*, volent dir que està baix de tot

(R126). Però en altres ocasions es pot reconèixer al 100% de les seves possibilitats (R356). També pot reconèixer una carrera com la més ràpida de la seva vida (R154). En aquest punt, ens situem en l'esfera dels rècords personals que són el punt d'intersecció o la frontera entre el reconeixement i la superació dels límits. Superació perquè hem aconseguit arribar a un límit que no havíem assolit en cap altra situació. També reconeixement perquè el rellotge ens indica uns paràmetres quantitius que ens serveixen de referència per saber què som capaços de fer. Així en la nota R356, anteriorment assenyalada, junt amb el fet de reconèixer-se al 100%, afegeix que feia els millors temps dels darrers anys. Aquests rècords que permeten superar els límits anteriors són veritablement un punt de partida per a noves fites a superar per l'home esportiu. Així, en la nota R164 pot valorar el seu RP com a mediocre comparat amb altres referències (atletes) i per això necessita superar els seus límits per a poder-se igualar a elles. En la nota R379 descobreix astorada que el seu rècord personal només li ha servit per acabar en sisena posició. En la nota R309-310 sap que la victòria sobre les seves adversàries i el seu rècord personal no són suficients per ser competitiva en els J.J.O.O. En aquest punt ens retrobem amb la nota exposada en l'inici d'aquest apartat: els temps, les adversàries i una mateixa.

Per tal de seguir superant límits, hi ha dues vies fonamentals. Una en l'àmbit de la decisió preactiva i l'altra en quant a l'execució. En quant a aquesta darrera trobem la determinació dels progressos (R94). Els progressos, generalment s'expressen de forma objectiva amb la superació de rècords. En quant a la primera via, cal aclarir que per decisió preactiva ens referim a les aspiracions i les expectatives de superació dels límits. En primer lloc, per la seva relació amb el rècord destaquem la nota següent. *“Todo el mundo sabía que pretendía aspirar a superar el récord (...) Iba a correr entregándolo todo; mis rivales lo sabían, y yo también”* (R142-143). En aquest apartat junt amb l'aspiració cal destacar la pretensió de superació. Aquesta és una tendència prèvia en el temps a superar-se igual que l'aspiració o l'expectativa. I aquesta pretensió empeny a lliurar-se completament i donar-ho tot. Les actuacions preactives són les que originen la projecció efectiva del cos al límit. Per això, s'ha distingit entre decisions preactives i execucions actives.

Troblem la voluntat de demostrar que pot arribar més lluny. *“Para mí se convirtió en una cuestión de amor propio demostrar que podía hacer cualquier cosa,*

buscar aquellas cosas que deberían ser el “más difícil todavía”, y demostrar que podía dominarlas” (R29-30). Aquest demostrar, és una de les motivacions principals de Runyan que desenvoluparem en l'apartat *Per què es projecta el cos al límit?* El que aquí és molt significatiu és el fet essencial de l'home esportiu de superar els seus límits mitjançant la recerca de proves més difícils. És el que Loretan, quan havia experimentat els seus límits físics, decideix quan prova els seus límits psicològics en situacions d'alt risc: els *solos*. Trobem una nota semblant a l'anterior en el fet de cercar obstacles més difícils que la duen superar els seus límits. *“Quería enfrentarme a obstáculos más implacables, volverme más fuerte”* (R305).

En aquest punt, ja no és una atleta jove com en la nota anterior que requereix de la motivació extrínseca mitjançant el procés de demostració i reconeixement social. En aquest punt, superar els límits és una motivació suficient perquè ja forma part del seu estil de vida, de la seva significació existencial i d'un camí per a la recerca de la felicitat.

En les notes R93 i R106 trobem la definició de la formulació *metes més elevades possibles* evidenciant una manca de conformisme i una determinació per projectar el seu cos als límits més elevats possibles.

Estaba decidida a competir en los Juegos Olímpicos normales, y sentía que contentarme con algo inferior a eso sería utilizar mi discapacidad como excusa para ser una atleta más mediocre. Si me comprometía a ello, sería mejor atleta, siempre que mantuviese las mayores expectativas posibles (R105-106).

En els límits extrapersonals ubiquem el temps i l'espai. En relació a aquest últim, Marla Runyan va augmentant la distància en les proves en les quals projecta el seu cos al límit. *“Estaba experimentando algo nuevo, y me gustaba. Empezaba a plantearme si podría correr largas distancias”* (R248).

El temps, tal i com ho expressa la nota amb la qual hem iniciat aquest apartat, és fonamental en la determinació dels límits. Molta gent pot córrer 400, 800, 1500, 5000 o 10000 metres però el temps en el que ho faci serà l'indicador que permetrà anar-se superant en cada una de les proves. Per això, la lluita contra el rellotge és un

continuum pels atletes en les diferents modalitats de cursa. Així, *rebaixar el temps* (notes R270 i 310) és la forma d'expressar que es superen els límits en la carrera, així com guanyar metres en l'espai ho és en el llançament. Dins les estructures temporals com a límit trobem, de forma destacada, el ritme ja que és el nombre d'accions que es realitzen per unitat de temps. Les accions són les gambades i alguns cops no pot mantenir el ritme de les adversàries (R237 i R329).

Un altre límit extrapersonal és l'activitat o la prova mateixa a superar. Així, una persona ha d'escollir entre un esport o un altre, com Masip entre el futbol i l'handbol, o entre una modalitat i una altra com fa Runyan entre l'heptatló i la cursa (R150). També les condicions de l'activitat on es projecta el cos al límit: es parla d'entrenaments en alçada, d'entrenaments extensius... Totes aquestes característiques són límits que si la persona supera esdevé més forta. “*Las fuerzas que sentía, derivadas de entrenar en condiciones extremas, eran algo nuevo para mí (...) Este año quiero correr los 5000*” (R306-307). En aquesta breu nota en la qual no exposem les característiques de l'entrenament que el duen a qualificar-lo com de *condicions extremes* indica que la fa sentir amb més capacitat física i consecutivament es planteja un obstacle més gran. Aquest és basa en una prova de major distància que l'anterior (1500 metres).

En quant als límits interpersonals són habituals per comparar-se i determinar el lloc que ocupa en relació a les altres competidores. Així, pot determinar que és la més ràpida de l'escola (R25), que és la primera (R67) o que és la sisena (R379)... No només com a resultat sinó que també es pot comparar amb el ritme que duen durant la carrera. Tota l'organització de les medalles: or, plata i bronze es refereix a aquesta ordenació respecte les adversàries (R281, R362 i R368).

Els rècords permeten comparar-se amb adversaris que es troben distants en l'espai i en el temps. Així, un atleta pot saber, no només quin lloc ocupa en una carrera determinada, sinó també quin lloc ocupa en la geografia i en la història d'aquella prova.

En la següent taula es resumeixen els aspectes principals que suposen un límit en la projecció del cos en M. Runyan.

A QUINS LÍMITS ES PROJECTA EL COS?						
Límits personals					Límits extra-personals	Límits inter-personals
Capacitats físiques: donar-ho tot, lliurar-se a fons	Lesió i dolor	Tàctica: no esgotar-se abans del final ni acabar sense donar-ho tot	Capacitats psíquiques: no tirar la tovallola	Reconeixement i superació	Espai Temps Activitat	Adversaris

Taula 52. A quins límits projecta el cos M. Runyan?

- **Quan es projecta el cos al límit?**

La resposta a aquesta qüestió s’ha organitzat en dues categories principals en les quals es projecta el cos al límit en el temps: el macroprojecte i el microprojecte. Aquestes dues categories s’exposen lligades de forma magistral quan Runyan expressa el desequilibri temporal entre el macroprojecte i el microprojecte. Referint-se als Jocs Olímpics afirma que en quatre minuts haurà de demostrar tot l’esforç realitzat en la preparació d’aquest esdeveniment que ha desenvolupat al llarg de quatre anys. *“Cuatro años por cuatro minutos: aquello era lo que significaban los Olímpicos. Cuando lo reducía todo a esta ecuación; cuando contabilizaba todos los kilómetros, todos los entrenamientos empapados en sudor, todas las zapatillas desgastadas”* (R348).

Aquesta dramàtica presentació de la inversió temporal dels esportistes per a projectar el seu cos al límit és colpidora i continua parlant dels dolors, les lesions i altres situacions molt dures que es troben en aquest llarg camí. Perquè la carrera esportiva no és fruit d’un dia.

Continuem l’exposició en el capítol referent al macroprojecte, és a dir, en aquests quatre anys als quals es fa referència. En primer lloc, cal tenir temps per entrenar i poder projectar el cos al seu límit. Quan l’entrenament esportiu no és una professió, el primer que es necessita és tenir temps lliure per a poder desenvolupar aquesta activitat d’oci que és l’entrenament per a l’esportista no professional. Així,

explica la necessitat d'abandonar els entrenaments atlètics per la gran quantitat de treball escolar que té (R98). Com a contrapunt a aquesta situació trobem el moment en el qual l'esportista gaudeix d'un temps alliberat i pot dedicar-se a la seva activitat atlètica lliurement escollida com a part important del seu oci personal. “*Pero, una vez concluidos mis estudios, me convertí en una atleta a tiempo completo por primera vez en mi vida*” (R116). Just després d'aquesta nota, trobem l'explicació de la seva rutina de treball o calendari d'entrenament (R119). Això es degut a que un cop assolit el temps per a l'entrenament és necessari donar-li ordre i sentit de cares a optimitzar el rendiment. La forma d'ordenar aquest temps és mitjançant el calendari on s'indiquen les característiques del treball en les diverses franges temporals. Aquest és el fonament de la planificació: ordenació sistemàtica en el temps de les càrregues d'entrenament.

Era una planificación tremendamente completa. Me di cuenta de las horas y el esfuerzo que habría dedicado a organizarla: había tenido en cuenta todas las contingencias, y había planificado cada uno de los días de entrenamiento, desde el 1 de agosto hasta las finales olímpicas (R350).

Aquests processos de planificació són fonamentals en l'entrenament esportiu. Es basen en el principi que no s'aconsegueixen grans rendiments de forma immediata sinó que calen dos requisits fonamentals: paciència i recuperació. En primer lloc, parlant de paciència cal tenir en compte que una planificació es fa a un temps vista i, per tant, no es pot pretendre arribar al límit de forma immediata. “*Dentro había diagramas y gráficos, y un programa de entrenamiento en el que Dick especificaba un constante incremento de los kilómetros que yo podría correr. Era un programa que me exigiría paciencia y confianza*” (R179). En aquesta nota es fa palesa la relació directa entre la planificació i la paciència. Acte seguit expressa que tenia la confiança dipositada en la persona del seu entrenador, Dick, però que la paciència era més difícil. Reconeix, d'aquesta manera, la seva dificultat per a ser pacient. Tal i com, exposa en la nota R208 referint-se a la veritable paciència d'una altra corredora. Per això, per a poder desenvolupar programes que portin el cos al límit a llarg termini, cal paciència perquè els fonaments de la resistència es van forjant poc a poc. Trobem aquí el joc de paraules entre esperar i desesperar entenent per espera l'exercici de la paciència i per desesperació la manca de la mateixa.

Com s'ha comentat en R179, a més de paciència cal confiança amb la planificació desenvolupada per l'entrenador. Aquesta planificació ha de tenir en compte els processos de recuperació que són fonamentals per a evitar situacions d'esgotament que condueixen a lesió per sobreentrenament. En relació al temps, arribar a aquest esgotament abans del moment adequat en el qual el cos s'ha de projectar al límit en la competició esportiva és producte d'una mala planificació ja que no s'ha tingut en compte el temps de recuperació. En la nota R63 exposa que va arribar als campionats completament esgotada i va acabar la darrera.

Me aparté de la pista, me senté y me eché a llorar. Ya no podía soportarlo. Estaba cansada debido a muchos factores: el agotamiento de tantos años de estudio, la constante y enervante lucha para ver cosas que otros daban por hecho, los obstáculos innecesarios, los burócratas, los cientos y cientos de sprints que había corrido, las vallas que había saltado sin tomarme un descanso decente (R127-129).

Així, junt amb la paciència, Runyan ha d'aprendre la valoració de la recuperació (temps de descans, son i alimentació) per a projectar el cos al límit en el temps. En la seva moralitat entén que la son i el descans són sinònims de mandra. Ho atribueix a la seva filosofia universitària (R125) però perfectament es pot relacionar amb la filosofia moderna de la negació de l'oci com a postulat per explotar el proletariat en la naixent Revolució Industrial. Postulats que han calat fons en la mentalitat de l'home postmodern tot i la creixent cultura de l'oci. Aquesta relació entre el descans o el dormir com a sinònim de mandra també l'exposa en la nota R112. En aquestes mateixes notes també fa referència a que ningú li havia ensenyat els principis de la recuperació.

Pero yo aún no había aprendido los principios de la recuperación. Seguía funcionando según mi filosofía universitaria: que el sueño y el descanso eran sinónimos de pereza. En dos semanas no había tenido un solo día de descanso de los entrenamientos y la competiciones, y ahora toqué fondo. Estaba increíblemente cansada (R125-126).

La persona que li ensenya els principis de la recuperació és el seu entrenador Dick Brown que explica que la planificació de l'entrenament es basa en l'equilibri

entre el desafiament i la recuperació. El sentir-se debilitada i esgotada és una conseqüència d'excés en el desafiament en els entrenaments i, per tant, manca de recuperació. En la pàgina següent, parla del seu antic clixé oposat als principis de la recuperació. “*Yo pensaba que el sueño era una pérdida inútil de tiempo, y que un buen entrenamiento debía ser duro, rápido y doloroso. Como decía el cliché: Sin dolor no hay progreso*” (R182-183). Llavors, en el seu antic pensament, només té en compte una part de l'entrenament esportiu: el desafiament. Així, els entrenaments cada cop han de basar-se en més volum i més intensitat, oblidant les càrregues de recuperació. Tot i així, per no respectar el principi de la recuperació va posar en perill el seu entrenament (R302) fins arribar a la lesió en la qual el metge li va receptar necessàriament descans i recuperació (R315).

Finalment, en quant al macroprojecte cal tenir en compte dos aspectes que considerem desencadenants d'un itinerari o d'un fragment d'aquest itinerari: els somnis i les decisions. Cal afegir també la consideració inicial de *promesa* (R21) que també trobem en Armstrong i la de *tenir potencial* (R22). Els somnis no els trobem tan desenvolupats com en Loretan en el sentit de ser la inspiració de la carrera esportiva però en la nota R163 trobem els seus plans de formar part de l'equip olímpic com a somni o il·lusió. També en la nota R192 el somni d'entrenar algun dia en un estadi emblemàtic. Com s'ha dit, les decisions són un element que dirigeix i orienta l'acció. Runyan decideix entrenar quatre anys més (R155) i deixar de participar en la modalitat d'heptatló per passar a fer-ho en la cursa de 800 metres (R162).

En quant al microprojecte cal destacar tal i com en el macroprojecte la relació entre procés d'esgotament i temps de recuperació sempre i quan aquests siguin el resultat de la pròpia competició. Així, en la nota R122, Runyan expressa com la ubicació de la cursa de 800 metres en la part final de les set proves de l'heptatló feia que els corredors arribessin a ella esgotats. En la notes R70 i R71 expressa com les càrregues d'entrenament intervènliques contenen un temps de recuperació entre un interval i l'altre.

El més rellevant del microprojecte fa referència a les curses tàctiques que s'oposen a les curses de potència. “*El ritmo inicial era perfecto para mí: Regina y Suzy evitaron situarse en primera posición, lo cual indicaba que no iba a ser una carrera de potencia, sino táctica. ¿Estupendo! El ritmo era rápido pero no*

excesivamente” (R344). Segons aquesta nota i R371 i R395, les carreres tàctiques es caracteritzen per no tenir un ritme massa ràpid. En algunes es troba una sortida molt ràpida però una ralentització molt important. “*Las carreras de los Juegos Olímpicos o los Campeonatos Nacionales son lentas y siguen una táctica, porque no existe nadie que marque un ritmo preestablecido. Ser el primero durante la carrera supone poner en peligro la resistencia*” (R274).

No volent agafar ningú la responsabilitat d'estirar el grup, *fer de llebre*, tots els corredors esperen i posen a prova la seva paciència perquè el fet de posar-se davant a estirar podria passar factura al cos energètic. Quedant-se sense energia en els moments claus de la cursa, en la proximitat de la línia de meta. En les curses de potència el cos es projecta al límit en tot moment, sense treva, i en les denominades curses tàctiques es produeix una espera. Una espera de què? La resposta a aquesta qüestió la trobem expressada de diferents maneres que adjectiven aquell punt temporal de la cursa com a *autèntic* o de *veritat*. Així, en les notes R275 i R277 es refereix a esperar que comenci l'autèntica carrera. Molt semblant a això en la nota R397 es refereix al moment en que la carrera comença de veritat. Utilitzant el mateix adjectiu, *de veritat*, trobem la nota R254 en la que s'expressa dient el moment de córrer de veritat. Així, amb els adjectius, *autèntic* i *veritable*, què succeeix? Abans la cursa és de broma? No és això, el que passa és que els corredors estan pendent uns dels altres i ningú no vol malversar energies i tots esperen el moment que, generalment, coincideix amb la darrera volta per córrer de veritat. Què significa córrer de veritat? Significa augmentar el ritme o accelerar. Per tant, hi ha dues carreres molt diferents, una de potència en la qual es projecta el cos al límit des del principi i és apta pels corredors amb major resistència ja que s'endureix durant més temps i l'altra, tàctica, que és més adequada pels corredors explosius amb una gran capacitat d'acceleració. En la nota 344 es mostra com en aquell moment, a Runyan li convenia que el ritme fos baix durant la major part de la carrera. Per tant, el moment en el qual la carrera comença de veritat, o comença l'autèntica carrera i s'ha d'accelerar és determinant. També trobem un límit tàctic. Aquest límit tàctic es troba en les errades tàctiques que són de caire temporal: accelerar massa aviat o massa tard. Accelerar massa aviat (R145) suposa un risc sobre el cos energètic ja que pot minar la resistència. També es poden donar errades tàctiques per accelerar massa tard (R259 i R276). Aquest reservar-se massa i acabar la cursa sense haver arribat al límit del cos energètic espanta Runyan. Per això molts

cops envaeix a la corredora una sensació d'urgència que s'oposa al saber esperar el moment de veritat.

La taula següent resumeix els aspectes temporals que permeten la projecció al límit de M. Rnyan.

QUAN ES PROJECTA EL COS AL LÍMIT?					
Macroprojecte				Microprojecte	
Temps alliberat	Temps ordenat: planificació	Temps de recuperació	Somnis, decisions, promesa	Temps de recuperació	Curses tàctiques
Obligacions	Calendaris Rutines Paciència Confiança Control de contingències	Equilibri entre el desafiament i la recuperació. Només el primer duu l'esgotament i la lesió	Grans plans Escollir si seguir o no Escollir disciplina Desenvolupar potencial	Entre càrregues d'entrenament inter-variables	Moment de veritat: autèntica cursa Accelerar, nou ritme Esperar. Temor a no donar-ho tot Oposades a curses de potència

Taula 53. Quan es projecta el cos al límit en M. Runyan

- Com es projecta el cos al límit?

Tal i com s'ha organitzat la resposta a aquesta qüestió en les altres obres analitzades es seguiran les categories de capacitats extrapersonals, interpersonals i personals.

Les capacitats extrapersonals fan referència a aquells factors que contribueixen a projectar el cos al límit més enllà de les pròpies capacitats i d'altres persones. Reflecteixen una alteritat entenent l'altre com un no-jo no-personal. Per tant, van més enllà del jo i de les altres persones: són metapersonals. D'entre elles podem destacar la

dimensió simbòlica de la realitat mitjançant el fet de percebre un signe en qualque element no implícit en el mateix. Una bandera és un element simbòlic que refereix a un regió del món o, en el cas de la bandera olímpica, a uns esdeveniments que es celebren cada quatre anys. Però quan el fet de visualitzar aquesta bandera com a únic element en la foscor de l'habitació ens fa entendre que és un senyal per a aspirar a participar en uns Jocs Olímpics, aquesta bandera conté una dimensió simbòlica que anima o empeny l'esportista a projectar el seu cos al límit (R265). La concepció de viure atent als signes del temps és fonamenta en una cosmovisió de sentit que ens diu que la vida no és atzarosa sinó que el sentit de la vida es manifesta a través de signes que una alteritat ens presenta.

En la nota R255 es deixa a factors extrapersonals l'elecció de la modalitat atlètica en la qual seguirà projectant el seu cos al límit. Es realitza llançant una moneda a l'aire pel que en el resultat no hi intervenen factors personals ni interpersonal. És una forma evident de deixar que factors extrapersonals intervinguin en el projecte de portar el cos al límit.

En el tercer aspecte a comentar de les capacitats extrapersonals s'exposa la següent cita. *“En 1999, me había sentido agradecida por cada paso que daba sin lesionarme. De hecho, había caído presa de una superstición: la gratitud era mi amuleto de la buena suerte”* (R311). En ella s'observa com l'agraïment conté una capacitat extrapersonal doble. En primer lloc, i com s'exposa de forma explícita, estant agraïda l'atleta és sent en estat de bona sort. Això, tal i com manifesta, és una superstició ja que pensa que si deixa anar aquest agraïment podria perdre l'estat de gràcia. La superstició és *per se* una capacitat extrapersonal ja que la correspondència entre gratitud i bona sort fa entendre que hi ha quelcom que s'ha de mantenir sense saber per què. És el reconeixement que hi ha coses que depenen de factors externs, com els rituals dels quals en parlarem més endavant. En segon lloc, està agraïda a qui o a què? S'entén que a allò que la fa romandre en estat de gràcia i no lesionar-se. Aquest fet es fa palès quan es demana si l'estarà castigant un poder superior que és una forma evident de presència extrapersonal que té molt a veure amb la projecció del seu cos al límit. *“Empezaba a preguntarme por qué me estaba pasando aquello. ¿Me estaría castigando un poder superior, o era el destino? Quizá había pedido demasiado. Tenía que entender por qué me salía todo mal”* (R318). Runyan s'està

demanant si haver sortit d'aquell estat de gràcia es deu a haver suplantat l'agraïment per una ambició que la fa inconformista i demanar més. Es demana per què les coses no surten bé. El que hi ha al darrera d'aquesta situació és una qüestió sobre la forma d'existència si quedar-se agraïda per la sort o seguir l'exigència de l'*homo viator* de no quedar-se aturada i seguir en camí. Runyan opta per seguir el model de l'home en camí però un cop topa amb dificultats s'atura i es demana si no s'hauria d'haver aturat. És aquesta una situació existencial profunda en la qual es connecta intensament amb els factors extrapersonals.

Tal i com s'ha comentat, la superstició es troba lligada als rituals ja que aquests són formes de fer les coses, normalment d'ordenar-les en el temps, que l'esportista entén que permeten assolir bons resultats. Trobem el ritual del preescalfament (R366), el ritual previ a la carrera (R390) i el del rellotge (R391). En l'anàlisi de l'obra d'Enric Masip s'han trobat unes activitats rituals molt desenvolupades.

En quant a les capacitats interpersonals cal destacar el lliurament dels pares als fills mitjançant el qual, els segons poden arribar a projectar el cos al límit. D'entre les diverses notes que reflecteixen aquesta situació exposarem la següent per la seva claredat i contundència. “*Ella iba y venía con el coche sólo para que yo pudiese correr y saltar. Fue otro ejemplo de lo que estaba dispuesta a hacer por mí. Es decir, todo*” (R36). Especialment, quan una persona encara es troba en edat infantil és dependent del pares.

Las corredoras de larga distancia incitan a competir, porque se necesitan buenos oponentes para hacer una buena carrera. Cuando no se dispone de ellos, una corre sola, allá en cabeza, y únicamente contra el reloj, sin grupo ni marcadoras de ritmo que la inciten a seguir. Yo había aprendido a valorar a mis adversarias tanto como el hecho de vencerlas (R308).

En les relacions amb els competidors a més d'aquesta valoració positiva que s'ha destacat, s'afegeix el concepte de carreres tàctiques que impliquen tenir tacte amb el rival i conèixer-lo i estudiar-lo a més de posar a prova la paciència durant la carrera tal i com podem observar en la nota 273.

La relació amb l'entrenador també és fonamental ja que és el tècnic responsable de conduir el jove esportista al seu límit. Amb el programa de l'entrenador, l'esportista ha de tenir confiança i paciència (R179). La confiança indica fe, és a dir, creure que l'entrenador és competent per a projectar el cos de l'esportista al límit i la paciència indica que al límit no s'hi arriba en un moment: el camí és llarg i s'han d'anar superant obstacles. Sense aquestes dues capacitats de l'esportista cap al seu entrenador difícilment la relació serà positiva per a projectar el cos al límit. L'entrenador és un model i un estimulador que anima malgrat les dificultats del camí. *“Gracias a las lecciones de paciencia que me daba Dick, y a sus ánimos constantes, superé los siguientes meses de inactividad forzosa”* (R199-201). Hi ha un aspecte que Runyan assenyala com a responsable del distanciament entre l'entrenador i l'esportista: les lesions. Indica de forma explícita, que l'estrès emocional provocat per elles, és interpretat per l'entrenador com una falta de confiança en el seu programa d'entrenament.

Finalment, cal parlar dels companys sentimentals que en una edat més adulta fan el paper dels pares en l'edat infantil. Així, com en la nota 36 Runyan indicava que la seva mare estava disposada a tot, en la nota 387 indica que en Matt li proporcionava la confiança i el suport que necessitava. *“Me apegué a ellos, agradecida por su estabilidad y respaldo. Suponía un tremendo alivio saber que estábamos todos tan concentrados en un mismo objetivo”* (R351-352).

Les capacitats personals, tal i com s'ha fet en la resta d'obres, s'organitzen en diverses subcategories. En primer lloc, anotem les, que s'han denominat, *lligades al quan* entre les que destaquen la paciència, l'experiència i la tàctica. Aquestes capacitats estan lligades a la qüestió *Quan es projecta el cos al límit?*, ja que la modalitat de projecció depèn del temps. Al parlar de la perseverança entenem que és una modalitat, és a dir, un com que requereix d'una insistència en el temps. En aquesta subcategoria destaquem la nota R18 en la qual Runyan assimila la pèrdua de vista a la carrera esportiva entenent que ambdues requereixen paciència i perseverança. Insisteix en la paciència com a aspecte imprescindible per a projectar el cos al límit en les notes R121 i R354. En la primera, la paciència es presenta com a companya inseparable de l'ambició per a projectar el cos al límit. Això és perquè la carrera esportiva és un projecte a llarg termini i els objectius no es poden assolir de forma immediata. La

paciència acompanyada de l'ambició entesa com a voluntat de superació personal en el marc de la cultura de l'esforç esdevé quelcom fonamental en educació. Especialment, en el marc cultural de la postmodernitat, entesa com a *kulturkrisi*, en el qual no hi ha confiança en valors a llarg termini pels quals val la pena lluitar. En la segona, la paciència s'entén com a autocontrol d'emocions negatives com ara les depressions i la fúria. Entenem com Goleman (2000) que les emocions no són negatives *per se* sinó en la seva expressió inadequada. Per evitar aquesta expressió, l'autocontrol esdevé fonamental. En aquesta nota de Runyan s'assimila paciència a autocontrol i descobreix que no és adequada l'expressió d'aquests impulsos emocionals ja que només conduirà a una despesa d'energia. “*Se acabaron las lágrimas, las depresiones, la ira. En aquellos momentos, todo eso no hubiera sido más que una pérdida de energía. Por fin había aprendido a tener paciencia*” (R353-354).

Resumint, lligades al quan destaquen la capacitat de tenir paciència que s'ha lligat a la perseverança, s'ha complementat amb l'ambició i s'ha afegit el control de les emocions. Com s'ha exposat en les capacitats interpersonals, la confiança amb el programa dissenyat per l'entrenador és important per evitar o disminuir emocions desequilibrants com ara l'ansietat.

Les capacitats lligades al quan, no només afecten el macroprojecte o carrera esportiva sinó que també es troben en el microprojecte, és a dir, a curt termini. La tàctica de carrera requereix paciència per saber el moment adequat en el qual projectar el cos al límit o quan reservar forces (R335). Les carreres tàctiques s'han desenvolupat en l'apartat *Quan es projecta el cos al límit?* “*Este tipo de carrera que le pone a uno los nervios de punta, que pone a prueba la paciencia y no sólo la resistencia física*”(R273).

Tal i com s'ha anunciat, passem a desenvolupar les capacitats emocionals. En primer lloc, ens referim a notes de caire general en les quals es posen de manifest dues característiques fonamentals de les emocions: se'n pot fer experiència i es poden acceptar. Expressa que les competicions esportives esdevenen intervals d'alta densitat emocional ja que en temps breus es poden experimentar quadres emocionals molt diversos. “*En el espacio de meramente cuatro minutos y cinco segundos, había experimentado todas las emociones posibles, desde la duda a la fatiga, la confianza en mí misma y un estallido final de agresividad*” (R291). Aquestes muntanyes russes

emocionals en les quals tan aviat l'esportista es troba dalt com baix formen part de l'activitat atlètica. Així, en un moment, l'esportista es pot trobar en un punt alt de la seva carrera en el qual es satisfan les seves expectatives i els seus resultats es corresponen amb els programats com en un moment arriba una lesió i l'esportista deixa l'elit per arrossegar-se entre anàlisis mèdiques i programes de rehabilitació.

Llegué a comprender que las lesiones, el estrés y las emociones que se manifestaban en forma de lágrimas o de arrebatos de ira también formaban parte del juego. Las circunstancias imprevistas formaban tanta parte del deporte como las recompensas. Uno tenía que saber esto de entrada, y estar dispuesto a aceptarlo (R347).

El fet d'acceptar les contingències de la vida és un indicador de maduresa que permet entendre la realitat atlètica en la seva globalitat, no només com a lloc de realització sinó també com a lloc exposat a inclemències. Aquesta acceptació global com a punt de partida permet que malgrat els moments de dol es tingui una actitud positiva.

Després d'aquests apunts generals en la subcategoria de capacitats emocionals passem a desenvolupar els dos quadres emocionals més presents en l'obra: l'ansietat i la tristesa que té com a contrapunt el pensament positiu. En quant a l'ansietat, la trobem íntimament relacionada amb les expectatives ja que expressa que pel fet de no esperar res, corria sense pressions (R77). Fent aquest raonament a la inversa, entenem que si hagués tingut elevades expectatives en aquella carrera hagués corregut amb més pressió. Tot i això, malgrat haver superat les expectatives, es pressiona volent córrer bé les finals perquè sinó la seva autocrítica serà molt dura (R292-293). Per tant, un cert nivell d'ansietat pot ser positiu per tal de projectar el cos al límit i no conformar-se o relaxar-se en excés. Un altre fet que incrementa l'ansietat, a més de les expectatives, és la dimensió de la prova esportiva. Això vol dir, que si la prova es celebra en unes instal·lacions senzilles, amb poc públic, poca repercussió en el circuit i competidores de poc nivell; la dimensió és petita. El contrari passa amb proves nacionals amb la presència dels mitjans de comunicació estatals. *“Era la primera vez que participaba en un acontecimiento de tanto prestigio e importancia, y su tamaño me sobrecogió”* (R134-135). Les manifestacions de l'ansietat en forma de pressió o de tensió es manifesten principalment en els moments previs a les competicions. Així en

la nota R96 escalfa compulsivament i és conscient que s'ha de tranquil·litzar i en les notes R328 i R340 parla de la tensió en l'ambient. Runyan descriu acuradament com la pressió és una experiència corporal.

Lo que nadie te dice de la presión es que no se trata sólo de un término, sino de un estado de ánimo. Cuando se dice que una persona se siente presionada, lo cierto es que siente esa presión, en la debilidad de sus brazos y piernas, en la aceleración de su respiración en el temblor de sus manos, o en los pensamientos frenéticos e inconstantes de una mente que, de repente se siente presa de la confusión. Para todo eso yo sólo conocía un antídoto: la experiencia (R392-393).

Com s'ha comentat, el segon quadre emocional més destacat en l'obra de Runyan és la tristesa. Hi ha moments en els quals l'esportista s'enfonsa quan expressa que degut al sobreentrenament no pot rebaixar el temps i aconseguir bones marques. Runyan expressa que es sent pel terra, això equival a enfonsada o deprimida. En definitiva, trista. *“Percibía mi frustración, tristeza, abatimiento, pero interpretaba mis emociones como una crítica contra su estilo de entrenamiento”* (R130-131). Les emocions i, en aquest cas, la tristesa són captades pels demés. Aquí el conflicte rau en la interpretació de la seva causa. L'entrenador sent que se'l pot estar culpant dels mals resultats. En la nota R137 es sent anorreada i sent haver decebut els seus pares. El fet d'enfonsar-se, en un estat emocional de tristesa, es troba relacionat amb els pensaments negatius que trobem en diverses notes. *“Empecé a dudar de mí misma. Quizá no sea capaz de esto. Quizá esta no sea mi prueba”* (R256). Aquests pensaments negatius es refereixen explícitament a la desconfiança en les pròpies capacitats. Llavors, enlloc de dirigir els seus pensaments al màxim rendiment aquests enroquen en els dubtes sobre un mateix. En la nota R284 va començar a qüestionar les seves pròpies capacitats. Aquests tipus de pensaments s'oposen a la projecció del cos al límit. El contrapunt d'aquests pensaments són els pensaments positius que són més rellevants quantitativament que els anteriors. *“Empecé a conversar conmigo misma, centrándome en las cosas positivas. Ésta es una gran oportunidad. Éstas son las Pruebas Olímpicas, y tú estás en ellas. Has recorrido un largo camino”* (R339).

El següent pensament ve per via externa ja que l'està inculcant una companya. Aquesta persona transmet la importància de pensar en positiu, a partir de la confiança

en les pròpies capacitats i concentrar-se en l'acció per deixar de banda els pensaments negatius. Per a projectar el seu cos al límit el pensament positiu és un fonament de l'èxit. *“Pues mañana sales a la pista, haces tu lanzamiento de jabalina, tu salto de longitud, y luego vas a por todas y corres los 800, y rompes el récord norteamericano. Tú sólo piensa en eso. Piensa en eso”* (R138).

Per a projectar el cos al límit cal una transformació i per expressar-la, Runyan, utilitza el Simbolisme de l'Aigua com a mort de totes les anteriors proves negatives i renaixement a una prova millor. Significa una segona oportunitat, trencar amb els mals resultats anteriors i començar de nou. Amb aquest simbolisme, Runyan pretén que els resultats negatius no condicionin el seu futur ja que poden canviar les tornes, o com es diu en llenguatge esportiu, les ratxes.

Por fin llegó el momento de la última prueba. Fui al lavabo situado en el sótano del estadio y me rocié la cara con agua. Me sequé y me dije: ¡Muy bien! Ahora finge que no has participado en ninguna otra prueba (R141).

Aquest Simbolisme de l'Aigua requereix un pensament positiu de fons que és una confiança en què les ratxes negatives es poden canviar. D'aquesta manera no s'instal·la en l'actitud derrotista de “tanmateix no hi ha res a fer, no serveixo, aquestes proves no són les meves...” Després de l'ànim de la seva companya que l'empeny a concentrar-se en un pensament positiu i del fet de donar-se una segona oportunitat partint de zero; Runyan expressa que només té un pensament que és córrer fins a rebentar (R144). També troba pensaments positius plantejats en forma negativa en els que demana que no succeeixi quelcom negatiu. Com no tirar la tovallola (R78), no bloquejar-se (R147) o no aturar-se (R333). Es percep l'amenaça de l'abandó però l'atleta es resisteix a ser vençut per ella. Aquesta actitud s'oposa al pensament negatiu amb el qual es recrea la possibilitat de l'abandó relacionat amb els dubtes en les pròpies capacitats o amb experiències anteriors negatives. La importància de creure en un mateix s'oposa al dubte sobre les pròpies capacitats que és la font del pensament negatiu. La trobem en un seguit de notes. *“Mi verdadero punto débil era que, a pesar de estar completamente sana, aún no creía en mí misma”* (R363). Es refereix a que determinats missatges externs l'animaven però seguia sense creure en ella mateixa. Aquests missatges s'orienten a inculcar en l'atleta el pensament positiu. *“Ahora te*

toca salir ahí fuera y patear cuatro traseros. Piensa “¿medalla, medalla, medalla! Aquellos mensajes me subían la moral, pero seguía sin creer en mí misma” (R384-385). Finalment, manifesta que la carrera depèn del que un cregui per molt que entreni molt intensament (R402). Per tant, el fet de treballar el pensament positiu i l’autoconcepte esdevé fonamental per a projectar el cos al límit. El pensament positiu amb el qual l’esportista es dóna una segona oportunitat o lluita amb les possibles amenaces enlloc de condemnar-se a l’enfonsament es troben molt lligades amb la categoria que s’ha denominat *actitud*. En aquesta categoria es destaca en primer lloc la disponibilitat a entrenar de forma seriosa com a tret actitudinal bàsic per a projectar el cos al límit. “*Si no podía hacer algo, nunca decía: Es porque no veo (...) Me convencía a mí misma para trabajar más duro, y me mostraba intensamente crítica con los resultados finales*” (R48-50).

A partir de la seva voluntat de treballar dur, trobem moments en els quals troba les condicions òptimes per a l’entrenament i d’altres en què no. És a dir, la seva actitud fonamental pot trobar o no plasmació en la realitat. Així, en la nota R61 expressa que per primer cop en la seva vida entrenava seriosament referint-se a les característiques dels entrenaments dissenyats pel seu entrenador. En la nota R98 expressa que no podia entrenar per manca de temps ja que tenia massa obligacions formatives i laborals. En la nota R116, Runyan manifesta que un cop acabats els seus estudis (alliberada d’obligacions) es va dedicar a l’atletisme a temps complet. Per tant, la voluntat de treballar dur (R49) troba les condicions adequades amb el disseny dels entrenaments i amb la dedicació temporal als mateixos. Runyan fa palès el conegut refrany “voler és poder” i, finalment explora els seus veritables límits i aconsegueix els seus majors èxits amb una dedicació exclusiva a l’atletisme. Per fer-ho ho ha de donar tot (R143) fet que s’expressa corporalment amb l’expressió *prémer les dents* (R240).

Es demana si els atletes neixen o s’entrenen ja que l’actitud de sobreposar-se al dolor no és entrenable i és determinant per a l’èxit esportiu. “*Siguen moviéndose hacia delante, a pesar del terrible dolor, y contra todo lo que les dicta el sentido común. Ésta no es una respuesta que pueda obtenerse mediante el entrenamiento: debe ser intrínseca al propio atleta*” (R218-219). En la mateixa pàgina trobem el fet de no cedir al dolor (R220). Amb tot l’aprenentatge que està fent dels principis de la fisiologia humana a partir dels ensenyaments del seu entrenador Dick Brown descobreix una

dissonància. Aquesta es basa en la seva concepció prèvia de la prioritat d'aspectes actitudinals però ara aprèn la importància dels factors fisiològics. *“Siempre había pensado que correr se basaba en el esfuerzo, la voluntad, el coraje y la tolerancia al dolor (...) Me entrenaron para pensar que la derrota se debía a una lacra de mi carácter, no de mi fisiología”* (R172-175).

La importància de la fisiologia ens porta a la següent subcategoria que s'ha denominat condició física. Es poden integrar els dos pols de la nota anterior: actitud i fisiologia, en la nota R388 en la qual assigna com a causes del rendiment en carrera factors tan fisiològics com psicològics, que venim denominant actitudinals encara que també s'han d'incloure els emocionals. Trobem diverses notes en les quals Runyan exposa els principis de la fisiologia que està aprenent del seu entrenador. Aquest entrenador confiava molt en l'elevat volum de la càrrega d'entrenament. Això té efectes negatius com és l'avorriment de Runyan que desitja entrenaments més variats i intensius (R229-230). Els aspectes positius són que eleva el llindar anaeròbic (R203) ja que augmenta la capacitat aeròbica. *“Sin embargo, el fundamento de todo lo que hacía radicaba en la filosofía de Arthur Lydiard, aquel neocelandés que creía que la capacidad aeróbica de la persona podía aumentar corriendo muchos kilómetros”* (R168).

En les seves explicacions, Brown, anomena *Cos Nombre U* al funcionament aeròbic i *Cos Nombre Dos* al funcionament anaeròbic. Com que aquest darrer no es pot mantenir massa temps abans de bloquejar-se cerca que es pugui mantenir el màxim temps possible en el *Cos Nombre U*. *“El objetivo es mantenerse en el Cuerpo Número Uno durante todo el tiempo que sea posible. Hay que retrasar todo lo posible la activación de ese costoso sistema energético anaeróbico. ¿Cómo puede hacerse eso? Aumentando tu VO2 máximo”* (R171).

Altres factors de la condició física a tenir en compte són la seva gambada poderosa i elàstica (R65) i la combinació de força i velocitat (R158). També cal destacar la seva sorpresa per haver rendit molt bé amb molt poc entrenament. És respon a si mateixa que gràcies a la memòria muscular i l'adrenalina (R327). En la nota R341 apunta que la descàrrega d'adrenalina li farà oblidar el dolor.

La darrera subcategoria és la tècnica. En ella destaquem la nota R66 en la qual exposa que no sap utilitzar uns mitjans tècnics bàsics com són els blocs de sortida. El treball de la tècnica es troba en l'*exercici del toc* en la seva època d'heptatleta quan entrenava el pas de tanques (R88), el treball de la tècnica de carrera (R244) i la carrera rítmica (R236).

En la taula següent es resumeixen les principals aportacions a les modalitats que utilitza M. Runyan per a projectar el seu cos al límit.

COM ES PROJECTA EL COS AL LÍMIT?							
Capacitats extrapersonals					Capacitats interpersonals		
Signes/senyals	Con-dicions	Sort	Superstició	Rituals	Suport familiar	Competi-dores	Relació amb l'entrenador
Visió dels anells olímpics	Temps Disseny d'entrenaments	Per determinar el seu itinerari esportiu	Gratitud li dóna bona sort i quan no: càstig d'un poder superior?	Preescalfament, previs a la carrera, ritual del rellotge	Els pares quan és jove i depenent Ànim del company sentimental	Valoració positiva: estímul per superar-se i panell de referència	De confiança, paciència amb el programa i estímul afectiu
Capacitats personals							
Lligades al quan	Condicció física	Vèncer el dolor	Actitud	Emocions	Tècnica		
Paciència (calen anys i autocontrol d'emocions negatives) Experiència Perseverança Tàctica de carrera	Augmentar VO2 max Memòria muscular i adrenalina	Innat o entrenable Qüestió fisiològica i no només del caràcter (actitud)	Disponibilitat a entrenar i voluntat de donar-ho tot Autocrítica Donar-ho tot	Acceptació Ansietat i tristesa Pensament positiu. Creure en un mateix Centrar-se en l'acció per treure defora pensaments negatius	Blocs de sortida Exercici del toc en el pas de tanques Tècnica de carrera		

Taula 54.Com projecta el cos al límit M. Runyan?

- Per què es projecta el cos al límit?

Per a respondre a aquesta qüestió s'han utilitzat dues categories fonamentals: els motius intrínsecs i els extrínsecs a l'activitat esportiva. Els primers fan referència a aspectes propis de l'activitat mateixa; mentre que els segons a aspectes externs a l'activitat com ara beneficis econòmics i socials de fama i prestigi. Com que Runyan no fa gairebé referència a les motivacions extrínseques, distingirem, en un sentit estricte, les motivacions intrínseques més pures que són les de procés i les motivacions intrínseques de resultat. Aquesta distinció és deguda a que l'atleta pot sentir una motivació només pel fet de practicar l'activitat o bé per la fita que es proposi. El primer motiu és independent del resultat i, per tant, els resultats de l'activitat no modifiquen el grau de motivació. Tanmateix l'atleta gaudeix amb la pràctica. Mentre que el segon modifica l'estat motivacional. En la nota següent trobem un exemple de motivació extrínseca i intrínseca en una reflexió de l'autora.

La frase “un récord norteamericano de heptatlón en los 800 metros” no significaba gran cosa para nadie, excepto para mí. En aquellos breves minutos, entendí que uno debe hacer una carrera por sí mismo y por propia satisfacción porque no es una de las empresas más reconocidas o populares del mundo deportivo. En su mayor parte, consiste en una competición de uno mismo contra uno mismo, y si lo que buscas es un montón de felicitaciones externas, te sentirás defraudado. Yo sabía que tenía el récord, y eso era lo importante (R149).

Com a motivació extrínseca, trobem el ressò social, que en aquest cas és present per la seva absència. No es planteja per l'atleta com una motivació sinó com una reflexió personal sobre la decepció que produeix haver assolit un gran resultat (motivació intrínseca de resultat) i que socialment no sigui gaire valorat. Aquí trobem l'expressió del convenciment de Runyan dient que l'important és la pròpia satisfacció pel resultat aconseguit tal i com conclou la cita. Com a motivacions de resultat, Runyan expressa la necessitat general de tenir un propòsit o una fita que consisteix en participar, en els Campionats Nacionals. És una fita que l'empeny a continuar entrenant i a superar la lesió. De tota manera, la fita que més es repeteix és el seu desig de participar en els Jocs Olímpics (R157, R163 i R320). En la següent nota, Runyan alhora d'escollir entrenador dona més importància al fet que entreni atletes que

ingressen en l'equip olímpic que als seus mètodes i filosofia. *“Lo único que sabía es que tenía grandes planes: en cuatro años, pretendía formar parte del equipo olímpico en la prueba de 800 metros”* (R163). El fet de bloquejar-se amb aquests plans que impliquen uns resultats basats en la millora de les seves marques, pot fer reduir el valor de l'activitat mateixa a l'assoliment o no d'aquestes fites. El fet de reduir les perspectives tanca la llum de la motivació però Runyan se n'adona i això aporta una nova llum. *“Había reducido hasta tal punto mis perspectivas, que en el mundo no veía otra cosa que no fueran los Juegos Olímpicos. Entonces me di cuenta de que en eso consistía la verdadera ceguera”* (R320).

Un aspecte significatiu és la valoració especial de les motivacions de resultat quan el procés és viscut de forma negativa, en aquest cas, com un patiment. Així, apareixen els motius de resultat com a compensació de processos dolorosos. *“Más vale que esto haya sido un RP. Sólo deseaba poder disfrutar de alguna recompensa a cambio de todo aquel sufrimiento”* (R242-243). Runyan exposa aquesta distinció entre les motivacions de procés i les de resultat. *“Por mucho que me hubiese convencido de correr por el mero hecho de hacerlo, y no por obtener medallas, la verdad es que, en el fondo, deseaba la medalla de oro”* (R280-281). En aquesta nota, és dona un paper molt important a les motivacions intrínseques de resultat que en aquest cas prenen forma de medalla i, anteriorment, l'han presa de guanyar les competidores en els Campionats Nacionals, d'ingressar en l'equip olímpic o obtenir un rècord personal. Malgrat això, acaba l'obra indicant el següent.

Lo que realmente me hace feliz no es el hecho de obtener medallas, sino simplemente el proceso de intentar conseguirlas (...) Nada me ofrece el mismo desafío, la misma recompensa o visión. La capacidad de correr cada día, la libertad de mover mi cuerpo sin padecer dolor y sentirme como si pudiera correr para siempre, sin una meta... eso es todo lo que veo en mi camino (R408-R410).

Entenent la ubicació d'aquesta nota, com a final del llibre i lligat amb el títol del mateix, podem dir que les motivacions de procés són les més importants en M. Runyan. Malgrat això, la importància en altres notes assenyalades sobre les motivacions de resultat ens fa entendre que, des d'una interpretació global, podem dir

que ambdós tipus de motivacions empenyen, de forma complementària, l'atleta a projectar el seu cos al límit.

Quiero volver a disfrutar de lo que es correr. No quiero decir que el año que viene correré los 800 en 2:01 o 2:02 (...) Basar mi dignidad personal y mi felicidad en el resultado de una sola competición me hacía sentirme vacía (R166-167).

Aquesta nota fa referència a la distinció entre les motivacions de procés i les de resultat. Les primeres proporcionen una base més sòlida i estable que les segones. En la nota R90 defineix amb el verb *encantar* el fet de superar les tanques. Amb el mateix verb expressa la seva valoració de romandre en el programa atlètic de la SDSU.

La pista de tartán estaba tan desgastada que tenía agujeros y los fosos de salto de altura eran tan viejos y polvorientos (...) Pero la verdad, todo aquello me encantaba. Me gustaba tanto que me pasaba el día allí, y nunca tenía ganas de volver a mi habitación (R57-58).

El fet d'encantar, agradar, gaudir, ens porta a una motivació intrínseca que en la Fenomenologia de M. Eliade es denomina *lloc de realització*. Així, com els alpinistes es senten en les muntanyes molt millor que en qualsevol lloc, Runyan té les pistes d'atletisme com a lloc de realització personal. Trobem un reforçament de la nota anterior en el sentit d'indicar que era el lloc on es sentia bé i volia estar. “*Mi relación social más intensa era la que mantenía con el equipo de atletismo; ellos eran mi fuente de amistades y vida social en el campus. Vivía en la pista; era el único lugar donde quería estar*” (R59-60).

El tercer subpunt de les motivacions intrínseques que destaquem és el fet de sentir-se connectada com apareix repetidament en la següent nota.

Mientras corro, estoy plenamente conectada con el mundo. Quizá correr sea mi manera de ver mejor (...) Correr es mi sistema para recuperar el control de mi cuerpo, y es un acto tanto interno como externo, un ejercicio mediante el cual profundizo cada vez más en mí misma (...) Yo soy una corredora de fondo, y corro por la experiencia en sí misma. Cuando estoy corriendo cómodamente, me siento en

sintonía con el mundo; mis músculos y mis extremidades se mueven en consonancia con el planeta. Por eso corro, porque es una manera de experimentar el mundo por medio del sonido, el tacto y el movimiento. Puedo soportar no ver el mundo, pero no tolero no transitar por él. El cuerpo está diseñado para moverse, y la carrera es uno de los componentes básicos del movimiento (R12-15).

Aquesta connexió es dona a dos nivells fonamentals: el cos i el món. En relació al cos comenta que recupera el control del mateix i, un cop assolit aquest control, el connecta al món. És molt significatiu que, degut a la seva discapacitat, es veu afectada la seva percepció del món però gràcies a la carrera pot desenvolupar una altra relació: el desplaçament en el món. En aquesta nota també trobem l'expressió de córrer per l'experiència en si mateixa que és una expressió clara i rotunda de les motivacions intrínseques de procés com a fonament motivacional.

En el quart tipus de motivació intrínseca o desig d'excel·lència trobem diverses notes que la converteixen en una de les més significatives. Aquest desig d'excel·lència té com a punt de partida narratiu una certa consciència d'inferioritat o de majors dificultats en diversos àmbits de la vida. Aquests es troben relacionats sovint en el treball a l'aula que presenta una gran demanda d'aspectes perceptius relacionats amb la lectura. El medi per demostrar l'excel·lència és la carrera que es considerada senzilla tal i com exposa en la nota R6 afirmant que la pista d'atletisme és un entorn controlat, llis i recte. Per tant, l'absència d'incertesa del medi fa que els aspectes perceptius siguin més estables i, per tant, presentin menys variacions. El futbol, que és una habilitat oberta en la qual la situació de joc varia constantment, sol·licita contínuament el mecanisme perceptiu. La sessió de gimnàstica li va molt millor perquè està molt ben estructurada. La gimnàstica també és una habilitat tancada en un entorn controlat. Les curses atlètiques no tenen la demanda perceptiva del treball en l'aula ni la variació de condicions de les habilitats obertes d'altres esports com el futbol. D'aquesta manera esdevenen un medi privilegiat per a assolir l'excel·lència que permet sobresortir de la mediocritat. *“En la pista de carreras podía demostrar mi superioridad, porque allí lo único que tenía que ver era el terreno delante de mis pies” (R37-38).*

Les notes que hem agrupat en aquest desig d'excel·lència les podem dividir en dos grups. En primer lloc, les que com en la nota anterior, expressen la voluntat de demostrar i les que fan referència al fet de sentir-se superior. *“Mi ceguera es algo positivo. Me ofrece un contraste radical entre lo fácil y lo difícil. No sólo me ha obligado a demostrar mi competencia, sino que me ha supuesto un acicate para conseguirlo”* (R19). Aquesta nota és molt similar a l'anteriorment citada i mostra la seva discapacitat des d'una perspectiva positiva ja que esdevé un estímul per assolir l'excel·lència. En la nota 39 vol demostrar que pot amb tot: estudis, música, atletisme. És a dir, és molt exigent amb ella mateixa, probablement des de l'estímul expressat en la nota anterior: voler superar les limitacions de la seva discapacitat. D'aquesta manera no és gens permissiva amb ella mateixa, té una actitud cap a ella mateixa de promoció i s'oposa radicalment a la sobreprotecció i a l'autocompassió. En la nota 52 també vol demostrar que és capaç de fer coses que els altres creuen que és incapaç com ara la fotografia.

Aquestes activitats també esdevenen reptes per superar els obstacles i les limitacions consecutives a la seva discapacitat i conèixer els seus límits com una motivació intrínseca més. *“Para mí se convirtió en una cuestión de amor propio demostrar que podía hacer cualquier cosa, buscar aquellas cosas que deberían ser el “más difícil todavía”, y demostrar que podía dominarlas”* (R29-30).

Referent al sentiment de superioritat de Runyan el trobem quan manifesta que en la pista d'atletisme es sent en igualtat de condicions o superior (R3) a les demás atletes cosa que no succeeix en l'aula amb tasques de lectura. També explica com malgrat estava agraïda a les ajudes en l'aula no era igual als demás i per això volia estar molt de temps fora de casa on es sentia la més ràpida del món (R24). És a dir, els entorns especials amb suport humà i tecnològic permetien que pogués compensar en part les seves limitacions per arribar a la norma però difícilment podia optar a l'excel·lència. D'altra banda, en la pista d'atletisme destacava. És per tant, la pista d'atletisme, tal i com s'ha exposat, el seu lloc de realització personal.

Finalment, expressa que córrer és el seu moviment més natural i ho fa perquè li resulta purificador i necessari (R298-299). Mentre que Loretan i Armstrong parlen de la purificació com a desconexió de la vida quotidiana, Runyan és centra més en la necessitat. Aquesta fa que sigui més difícil no córrer que córrer. Aquest necessitar

córrer o dependre del córrer introdueix una variable que l'autora exposa explícitament: l'addicció.

Cualquier corredor te dirá cuáles son los efectos secundarios físicos y emocionales de no correr: los de un adicto que no puede acceder a su droga. Cuando no podía correr, me sentía estancada; la cabeza se me llenaba de tareas triviales, y se me ponían los nervios de punta. Cuando no corría me sentía más fatigada que cuando sí lo hacía (R300).

La següent taula inclou les aportacions de Runyan a la teleologia de l'esport.

PER QUÈ ES PROJECTA EL COS AL LÍMIT?							
Motivacions intrínseques (M.I) de procés						M.I de resultat	Motivacions ex-trínseques
Sentir-se bé És senzill	Lloc de realització (destacava)	Sentir-se connectada (amb el seu cos i amb el món)	Inconformisme (obstacles més implacables)	Conèixer els seus límits	Necessari: addicció	Propòsits: Campionats Nacionals, J.J.O.O, medalla d'or, RP	Ressò social (no ho busca sinó que reflexiona sobre la manca del mateix)

Taula 55. Per què projecta el seu cos al límit M. Runyan?

Podem concloure que per Runyan l'esport és: projectar el cos al límit controlant la ment (centrar-se en l'acció oposat a emocions negatives, creure en un mateix oposat a dubtes sobre la pròpia capacitat) en el temps amb paciència (calen anys), amb actitud de disponibilitat pel treball i autocrítica en condicions adequades (temps per entrenar i disseny d'entrenaments adequats), encomanant-se a la sort, desenvolupant la condició física i tècnica i sent inconformista (cercant obstacles més implacables que la permetin seguir en camí); i en la prova suportant el dolor, donant-ho tot, seguint els rituals i executar una bona tàctica de carrera (determinar el moment en què la carrera comença de veritat, sense haver malversat energies ni acabar sense

invertir-les totes) per tal de gaudir de l'activitat atlètica com a lloc de realització que permet l'excel·lència expressada en resultats com ara participar en els J.J.O.O, RP o medalles; també per demostrar que la discapacitat no impedeix l'excel·lència (funció d'heroïna).

6.2.7. Resum de les aportacions

S'exposaran en aquest apartat de resum, que permetrà elaborar un esquema per a fer l'anàlisi de les obres, les categories que es repeteixin almanco en dos autors.

- Quin cos es projecta al límit?

A.1.- *Cos nu*

A.1.1.- *Cos nafrat*

A.1.1.1.- *Cos pacient*: el cos nafrat esdevé pacient quan la persona esdevé objecte de la medicina que l'ha de curar de les seves nafres.

A.1.1.2.- *Cos com a límit*: les nafres provoquen dolor i fan que la persona no pugui continuar projectant-se al límit. Aquest cos s'ha lesionat, s'ha exprimit, ha quedat impedit (etimològicament, amb els peus travats). El cos nafrat es pot sentir ridícul.

A.1.1.3.- *Cos en forma*: concepte de forma procedeix de la teoria hilemòrfica d'Aristòtil per la qual una matèria pot anar adquirint la seva forma òptima. Per tant, la forma és dinàmica (pot millorar i empitjorar en el temps), és funcional ja que estar en bona forma indica que un sent que el seu cos funciona bé. També és morfològica i es relaciona amb el pes-forma ja que l'esportista per projectar el seu cos al límit ha d'estar en el seu pes ideal. També es refereix al somatotips en relació a que l'esportista ha de transformar la forma del seu cos per a adaptar-la a les característiques de la prova.

A.1.1.4.- *Cos presència*: es pot sentir una presència o es pot intimidar només amb la pròpia presència.

A.1.1.5.- *Cos que es comunica*: el cos es comunica de dues maneres: internament i externament. Aquesta darrera comunicació es dona quan el cos amb la

seva actuació es susceptible de ser interpretat. Aquestes interpretacions ens mostren com es troba un company o les intencions d'un adversari. En aquest punt apareix la tàctica quan podem enganyar els adversaris. El cos que es comunica el trobem en Armstrong com a cos afegit ja que utilitza alguns materials com ara auriculars, ràdios bidireccionals..., per a potenciar la seva capacitat de comunicació. També Armstrong utilitza el cos afegit per a comunicar el seu estat intern mitjançant màquines de *biofeedback*.

A.2.- *Cos afegit*

A.2.1.- *Cos vestit*: la vestimenta permet afegir a l'home la capacitat de defensar-se davant el fred.

A.2.2.- *Cos adherent*: una conseqüència del cos vestit és tenir unes bones soles que permetin adherir-se millor al paviment. En el cas dels alpinistes un estri com és el piolet permet adherir-se en un paviment lliscant com és el gel.

A.2.3.- *Cos energètic*: el fet d'utilitzar ampolles d'oxigen, en l'alpinisme, permet incrementar la capacitat de captació d'oxigen. Degut a haver analitzat dos alpinistes, apareixen repetits el cos adherent i el cos energètic.

Només apareix un cop el cos protegit pel casc (Somarriba), el cos carregat (Loretan) i el cos amb els ulls pintats per no enlluernar-se (Masip). Hi ha esports que en la seva lògica interna contenen materials com raquetes, *sticks*, bats, espases... que s'afegeixen al cos. No s'ha seleccionat cap d'aquests esports. Al contrari que el que passa amb el cos sublimat en haver dos ciclistes.

A.3.- *Cos sublimat*

A.3.1.- *Cos en simbiosi*: els ciclistes formen un sol cos amb la bicicleta com els minotaures de la mitologia grega.

A.3.2.- *Cos adherent*: els alpinistes enlloc d'anar amb els seus propis medis (sabates) o armats d'un piolet (cos afegit) poden superar passos en desplaçaments sobre cordes (espais verticals) o escales (espais horitzontals).

A.4.- *Cos social*: l'equip com el cos humà està constituït per membres (membresia) que tenen diferents funcions (rols). Hi ha actuacions destinades a cohesionar l'equip i conseqüències d'aquesta unió com a protecció, ajuda mútua... Masip que desenvolupa la modalitat d'handbol desenvolupa extensament aquesta categoria en seixanta sis notes.

- A quins límits es projecta el cos?

B.1.- *Personals*

B.1.1.- *Límit de la vida*: hi ha esportistes que moren i reconeixen que arriben a la vida.

B.1.2.- *Límit de la condició física*: aquest límit manifesta que s'ha donat tot, que s'ha esgotat, que s'ha fos, que està destrossat. Especialment, en l'alpinisme on el límit de la vida és en joc cal reservar energies per a poder baixar i salvar la vida. En aquest cas, el límit de la condició física i el límit de la vida es troben íntimament relacionats.

B.1.3.- *Límit del dolor*: el dolor és limitant quan impedeix continuar en la prova. Per exemple, manifestant que el dolor és insuportable. Els ciclistes expressen clarament que els guanyadors tenen la capacitat de suportar el dolor més que els altres.

B.1.4.- *Límits psíquics*: es poden provar en situacions de màxima pressió o màxim risc. Loretan quan ha descobert els seus límits físics vol provar els psíquics jugant-se la vida fent *solos*. Hi ha esportistes que es creixen en situacions adverses, no els preocupa fallar i els agraden les situacions límit.

B.1.5.- *Reconeixement i superació dels límits*: el reconeixement es dóna quan un esportista afirma que ha arribat al seu cim, quan reconeix que els seus límits vénen donats per qualsevol aspecte que s'ha de superar (autodomini, resistència mental...). També, en negatiu, quan afirma que no coneix els seus límits i això el duu a provar per tal de conèixer-se.

També es troben el límit de la tecnologia (cos energètic) quan Bukreew indica que tres ampolles d'oxigen és el límit. Somarriba indica clarament la seva necessitat de

transformació. Això significa que la vella Somarriba ha arribat al seu límit i necessita superar-se o transformar-se. Però aquests dos límits no es troben en més d'un autor analitzat.

B.2.- *Extrapersonals*

B.2.1.- *Espai*

B.2.2.- *Temps*

C.- *Interpersonals*: els adversaris poden marcar-nos un límit en el fet de voler superar-los, de valorar-los com a superiors. Però també en tasques cooperatives els altres poden suposar un límit ja que un esportista s'ha d'adaptar als mínims comuns del grup. Dels companys, l'esportista, pot aprendre molt i superar els seus límits. L'equip com a cos social pot assolir bons rendiments amb les aportacions de tots els seus membres.

- Quan es projecta el cos al límit?

C.1.- *Macroprojecte*

C.1.1.- *Entrenament o preparació*: és quelcom fonamental que es troba en tots els escrits analitzats. És la forma de superar el nivell previ. S'emmarca en la cultura de l'esforç.

C.1.2.- *Experiència*: també és un aspecte bàsic que suposa un bagatge imprescindible per a projectar el cos al límit. Així ho mostra la seva presència en notes de tots els escrits analitzats.

C.1.3.- *Somnis i desitjos*: són llums que il·luminen i orienten el camí de l'*homo viator*. Es concreten en projectes.

C.1.4.- *Promesa*: un jove que presenta indicadors per a esdevenir un gran esportista es coneix com a promesa. La promesa, en la lògica bíblica, requereix de l'acompliment. De la mateixa manera, un esportista amb potencialitats les ha d'actualitzar per esdevenir gran a llarg termini, en la conceptualització aristotèlica.

C.1.5.- *Sacrifici*: els esportistes han de sacrificar algunes proves per dirigir totes les seves energies a altres. També han de sacrificar temps lliure per a posar-se a entrenar.

C.1.6.- *Decisions sobre l'itinerari esportiu*: els esportistes han d'escollir entre diferents modalitats esportives en les quals projectar el seu cos al límit.

C.2.- *Microprojecte*

C.2.1.- *Paciència i saber esperar el moment de veritat*: cal controlar els nervis amb autodomini per reconèixer el moment clau en el qual hi ha que donar-ho tot. Per això, cal pensar intel·ligentment i esperar el signe adequat.

C.2.2.- *Reservar les energies*: semblant a l'anterior des del punt de vista del cos energètic enlloc del psicològic. L'esportista cal que dosifiqui les seves energies per tal de no esgotar-les abans del final de la prova.

C.2.3.- *Ritme*

No s'han repetit en el macroprojecte el fet de donar fruits (Somarriba), la recerca perpètua (Loretan), el temps alliberat per a l'entrenament a temps complet (Runyan), el reconeixement a una carrera esportiva (Masip), la regularitat en el rendiment (Masip) i la iniciació matinera (Loretan). En el microprojecte, inicis explosius (Masip), no precipitar-se (Masip), experimentar fred i vent (Bukreew), posar a prova la resistència mental i la disciplina (Bukreew) i la selecció d'escaladors (Bukreew).

- Com es projecta el cos al límit?

D.1.- *Capacitats extrapersonals*

D.1.1.- *Fe*: creure amb una alteritat que dóna força i confiança per projectar el cos al límit.

D.1.1.1.- *Pregària/acció de gràcies*.

D.1.2.- *Sort*: no implica confiança en una alteritat però implica reconèixer que les capacitats personals no són les úniques que projecten el cos al límit. La sort és un indicador de l'obertura a capacitats que superen les extrapersonals. Loretan ho indica clarament quan exposa que per uns era qüestió de fe i per altres de sort.

D.1.3.- *Destí/senyals*: els signes externs interpel·len l'home que els ha d'escoltar. També aporten confiança per a projectar el cos al límit ja que, com indica Loretan, si no ha arribat la teva hora saps que te'n sortiràs.

D.1.4.- *Rituals*: suposen unes accions ordenades en el temps i en l'espai que es repeteixen de la mateixa manera, especialment, si s'associen a bons resultats.

D.2.- *Capacitats personals*

D.2.1.- *Condicció física*: presentar un bon nivell de condició física permet projectar el cos al límit.

D.2.2.- *Tècnica*

D.2.3.- *Lligades al quan*: capacitats personals relacionades amb l'anterior qüestió. Per exemple, l'experiència s'assoleix en el temps però també és un medi com projectar el cos al límit: experiència, paciència i autodomini

D.2.4.- *Actitud*

D.2.4.1.- *Disponibilitat i voluntat*

D.2.4.2.- *Disciplina*

D.2.4.3.- *Perseverança*

D.2.4.4.- *Determinació*

D.2.4.5.- *Suportar el dolor i el cansament*

D.2.4.6.- *Reacció positiva a adversitats*

D.2.5.- *Humilitat*: possibilita l'accés a les denominades capacitats extrapersonals i a l'autocrítica que és fonamental per a superar-se.

D.3.- *Capacitats interpersonal*s

D.3.1.- *Cooperació*

D.3.2.- *Oposició*: superar els adversaris mitjançant la tàctica.

D.3.3.- *Entorn familiar*: suport dels pares, mares, companys sentimentals...

- Per què es projecta el cos al límit?

E.1.- *Motivacions extrínseques*

E.1.1.- *Econòmiques*

E.1.2.- *Socials*

E.2.- *Motivacions intrínseques*

E.2.1.- *Sensació de llibertat*: l'esportista practica l'activitat perquè el fa sentir lliure. Molt sovint aquesta sensació s'explica amb la metàfora del vol.

E.2.2.- *Plaer*: és la resposta més bàsica al sentit. L'esportista ho fa perquè li agrada. S'inclouen altres expressions com vibrar o entusiasmar.

E.2.3.- *Purificació i desconexió*

E.2.4.- *Conèixer-se i arribar als propis límits*: les pròpies capacitats, els límits..., només es coneixen si es posen a prova.

E.2.5.- *Crida*: l'activitat es fa perquè l'esportista s'hi sent cridat o imantat.

E.2.6.- *Vida en majúscules*: l'activitat s'associa a la vida autèntica. Sovint s'emmarca en una cosmologia dualista en la qual hi ha una vida avorrida, poc

interessant i la vida de veritat que és la que senten els atletes en la pista o els alpinistes en la muntanya.

No es repeteixen com a motius l'afició (Masip), nacionals (Masip), espirituals (Armstrong), per ajudar l'equip (Masip) i perquè destacava (Runyan). També Runyan indica que ho fa perquè es sent connectada amb el seu cos i amb el món.

6.3. Petjades del Sagrat en l'home esportiu

En aquest capítol es relacionen les petjades del Sagrat amb les vivències de l'home que fa esport. Suposa la culminació del present treball.

6.3.1. De la tècnica ascètica al Simbolisme del Cel

El dinamisme del títol indica un moviment, un camí. Per tant, *l'homo viator*, la centralitat del qual s'ha subratllat amb les aportacions d'Oliver és fonamental en el camí del *Dintre* al *Fora* en terminologia de Trías. Aquest *Dintre* és propi de la condició humana i el *Fora* és la superació de la mateixa mitjançant el traspàs dels límits o fronteres. El que hi ha enmig és l'home que camina.

6.3.1.1. Inconformisme o insatisfacció radical, recerca de novetat

Aquest inconformisme de *l'homo viator* es troba en les cartes de Sant Pau (1^a Tessalonicencs 4,1 i 4,10) quan es demana als seguidors de Jesús que avancin encara més enlloc d'instal·lar-se i conformar-se. Per tant, que segueixin en camí.

Així, el primer tret de l'home esportiu com a home en camí és aquest inconformisme o insatisfacció radical que el fa seguir cercant nous horitzons. Loretan fa teoria de l'experiència definint l'home com un animal insaciable (nota 120). La dita que Loretan manlleva dels àrabs és especialment adient ja que posar pols als ulls implica tapar la visió de nous horitzons. Mentre l'home és viu no pot deixar d'observar nous horitzons perquè quan arriba a un, en veu un de nou. Només és la mort qui pot aturar l'home de percebre nous horitzons com a pas previ a caminar-los.

Masip, quan es refereix a les causes dels èxits del seu equip, en la nota 89, expressa explícitament que la millor característica era no conformar-se mai i ho identifica amb una *mentalitat esportiva assassina*. Per *instint assassí* entén aquesta mentalitat esportiva de sempre voler més i no conformar-se o instal·lar-se en un èxit determinat. Des de la vessant negativa, la pèrdua d'aquest instint, en la nota M257, era

una de les causes del declivi del *dream team*. La denominació *instint assassí* s'entén com una fórmula per assolir nous horitzons que s'oposa al conformar-se. També usen altres fórmules com la constant innovació per a sorprendre els rivals (M75) o bé quan expressa, en la nota M163, la necessitat d'evolució per desconcertar els rivals quan aquests estaven estudiant i fixant per contrarestar el seu sistema de joc.

Des de la vessant negativa, en la nota 263, Masip expressa que s'havien estancat, s'havien instal·lat i la falta d'evolució era la responsable de la seva manca de rendiment. Per tant, l'errada de *l'homo viator* consisteix en aturar-se i deixar de perseguir la novetat, és a dir, nous horitzons.

Altres fórmules utilitzades per superar nous horitzons són el fet de provar les fronteres psicològiques fent *solos* en els que Loretan es juga la vida (L29). Aquest nou horitzó és degut a que considera que ja ha superat els horitzons que imposa la condició física i afegeix pressió psicològica. Runyan ho expressa amb la fórmula *buscar el más difícil todavía* (R30) o bé *enfrentarme a obstáculos más implacables* (R305) També amb la seva voluntat d'aspirar a metes més elevades i no conformar-se amb altres més mediocres (R93). Per tant, aquest inconformisme que fa que l'home esportiu segueixi caminant s'orienta a un aspecte quantitatiu expressat en “els més difícils, més pressió, més implacables”..., i un qualitatiu que es troba en la novetat.

En la taula següent es sintetitzen les aportacions del Sagrat i dels esportistes analitzats a l'inconformisme o insatisfacció radical que impulsa l'home en camí a seguir caminant cap a nous horitzons.

Inconformisme o insatisfacció radical	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
Avanceu encara més (1 ^a carta de Pau als Tessalonicencs 4,1 i 4,10)	Loretan: home animal insaciable (L120), <i>solos</i> per provar noves fronteres (L29) Masip: instint assassí (M89, M257), constant innovació per sorprendre (M75), evolucionar per desconcertar els rivals (M163, M263) Runyan: <i>buscar el más difícil todavía</i> (R30), <i>enfrentarme a obstáculos más implacables</i> (R305), cercar les metes més elevades sense conformar-se amb les mediocres

Taula 56. Inconformisme o insatisfacció radical en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.1.2. Potencialitats, somnis, projectes, ser una promesa

Si la inconformitat és l'esperit de l'*homo viator* de no instal·lar-se en cap horitzó i seguir en camí transcendint-se cap al Cel; els somnis, els projectes i les aspiracions són allò que fan mirar més lluny l'home per tal de no aturar-se mai. Mirar lluny és el requeriment previ a caminar tal i com indica Oliver com s'ha anotat: “*Cuando un animal camina, mira de lejos y no se detiene en ningún horizonte, ya tenemos un hombre*” (2003: 272).

Loretan exposa en gran quantitat de notes la ideació de projectes. En la nota L377 parla del darrer projecte que faria somniar els himalaistes d'arreu del món. La potencialitat de l'home es troba lligada a l'Imperatiu Pindàric ja que l'empeny a arribar a ser allò que realment és. És a dir, convertir en real la seva potencialitat. De la mateixa manera, la promesa s'actualitza amb l'acompliment. La història bíblica és un seguit de promeses i acompliments en els quals l'acompliment no esgota mai la promesa i per tant sempre queden noves promeses per seguir caminant. Un esportista amb potencial es defineix com a promesa o bé té material per arribar a ser. Runyan exposa en R150 que tenia fusta de corredora i en R21 que era una promesa de la gimnàstica.

Potencialitats, somnis, projectes, ser una promesa	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
Mirar lluny i no aturar-se en cap horitzó (Oliver, 2003:272)	Loretan: moltes notes en relació a projectes (projecte que faria somniar a tots els himalaistes d'arreu del món) (L377) Runyan: promesa de la gimnàstica (R 21) i tenia fusta de corredora (R150)

Taula 57. Potencialitats en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.1.3. Simbolisme del Cel

Mircea Eliade (1988) exposa aquest simbolisme com l'inici d'una experiència religiosa (p. 88). El Cel és el transcendent, la referència per l'*homo viator* de la grandesa cap a la qual dirigeix els seus somnis i projectes amb esperit inconformista.

El Cel ordena el món entre un immanent i un transcendent, entre el que hi ha i el que hi pot haver.

En el llenguatge esportiu abunden les representacions del Cel. Amb rigor haurien de correspondre's amb referències a l'alteritat com Somarriba qui anomena les seves competidores a escala internacional *corredores d'una altra galàxia* (S31) o *corredores de primera línia* (S39). Però també, quan després d'un treball personal, ella millora les seves prestacions, es transcendeix i inclús supera aquelles competidores d'una altra galàxia; es converteix en una corredora molt millor i podem dir que toca el Cel. En la nota 69 expressa “Com em trobava de forma!”, o en S76 expressa que estava molt forta. En molts casos diferents esportistes expressen el concepte d'estar en un gran estat de forma. Aquest pas de reconèixer el Cel en altres i llavors sentir que un mateix els ha superat i, per tant, passa a tocar el Cel s'evidencia en la nota 95 en la que Somarriba indica que “ja distanciava a corredores que havien estat estrelles inassolibles”. Aquest procés d'identificar un cel extern i llavors superar-lo, és molt clar en Masip quan expressa que el Gummersbach seguia sent el millor equip de la història (nota 147). En la nota 171 exposa com el Barça va igualar el registre del mític Gummersbach i en la 174 expressa que, ara sí, el Barça era el millor equip de la història. Títols, rècords, medalles d'or..., són formes d'expressar la transcendència que es representa amb el Simbolisme del Cel.

En la taula següent es sintetitzen les aportacions del Sagrat i dels esportistes en el Simbolisme del Cel.

Simbolisme del Cel	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
Contemplació de la volta del Cel és suficient per desencadenar una experiència religiosa (Eliade, 1988:88)	Somarriba: descobreix corredores d'una “altra galàxia” (S31), de “primera línia” (S39). Amb la seva evolució supera corredores que havien estat “estrelles inassolibles” (S95)
Prendre consciència del Fora i posar l'home en camí	Masip: el Gummersbach era el millor equip de la història (M147), el Barça l'igualava (M171), el Barça era el millor equip de la història (M174)

Taula 58. Simbolisme del Cel en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.1.4. Tècnica ascètica

En l'apartat anterior s'ha exposat la presa de consciència de la grandesa immensa representada amb el Simbolisme del Cel. Aquest ordena el món entre el transcendent (la referència) i l'immanent (la realitat pròpia). Aquest reconeixement de la pròpia petitesa es duu a terme amb el treball ascètic i la redempció permet la realització de l'home que es posa en camí. És a dir, per aconseguir la realització no es pot quedar instal·lat en la desolació. Així, la redempció és el complement necessari de tot treball ascètic per tal de situar-se en el món des d'una perspectiva realista i projectar-se cap al transcendent. Per desenvolupar l'ascesi es seguiran una sèrie de punts:

6.3.1.4.1. Reconeixement d'errades concretes

El llibre sagrat del budisme, el *Dhammapada* expressa en l'aforisme 76 que hi ha que estimar l'home que et diu els defectes. La carta de Sant Pau als Hebreus (12,5-11) i la 1ª als Tessalonicencs, també recullen el valor de la correcció. Aquestes mostres de la literatura sagrada ens ensenyen que les errades impedeixen seguir caminant cap a nous horitzons. Però la presa de consciència de les mateixes és la primera passa per iniciar-ne la superació. Un cas molt clar és Armstrong qui en la primera part de l'obra manifesta la seva bona capacitat física però detecta la seva mala utilització de la tàctica. Aquesta errada té una característica temporal que es dona en el microprojecte de la competició esportiva i es deu a una manca d'autodomini, de dosificació i implica la necessitat de dominar el seu temperament. Aquestes errades que es troben en les notes A23, A27, A33, A39 i A45 són les que el duen a tocar fons.

Per a corregir aquestes errades, el temps és un requisit fonamental però també cal treball. Masip exposa un instrument molt profitós per aquesta tasca com és el vídeo de les errades. Aquest permet revisar les situacions de joc per tal de poder-les corregir i esdevenir més gran. Per això cal autocrítica, sense ella és molt difícil esdevenir més gran. Runyan exposa, en la nota 363, que el seu punt dèbil era no creure en ella mateixa. Aquest aspecte d'autoconfiança es relaciona íntimament amb tenir la ment ben dirigida (emocions).

En la següent taula es sintetitzen les aportacions del Sagrat i dels esportistes analitzats en el reconeixement d'errades concretes.

Reconeixement d'errades concretes	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
<i>Dhammapada</i> : estima qui et diu els teus defectes (76)	Armstrong: presa de consciència de la manca d'autodomini per dosificar-se durant la prova (A23, A27, A33, A39, A45)
Carta de Pau als Hebreus (12,5-11) i 1ª carta als Tessalonicencs (5,12-13): valor i importància de la correcció	Masip destaca la importància del vídeo d'errades per a corregir i la importància de l'autocrítica en diverses notes
	Runyan apunta que el seu punt dèbil és no creure en ella mateixa (R363)

Taula 59. Reconeixement d'errades concretes en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.1.4.2. Reconeixement i expressió de la petitesa

Aquest reconeixement fa desenvolupar la humilitat, concepte que prové de *humus* que vol dir terra. El valor de la humilitat té una forta arrel evangèlica ja que Jesús en el Sermó de la Muntanya exposa que els humils són benaurats. Seguint aquest principi, en la seva primera carta, Pere exposa que Déu es troba a favor dels humils (5,5). L'home mitjançant la tècnica ascètica es situa en la condició més baixa i des d'ella ha d'iniciar la redempció o camí de la terra cap al Cel.

Aquest concepte d'humilitat es troba especialment en l'anàlisi dels alpinistes, Loretan i Bukreew, qui descobreixen la seva insignificança davant el gran poder de la muntanya. També trobem la humilitat en Somarriba quan es compara amb un altre *Fora*: les ciclistes estrangeres.

Bukreew, en la nota 5, exigeix la necessitat de ser humil per no morir en les muntanyes. Aquestes tenen un poder molt gran que fa que sovint la vida no depengui de les capacitats de l'esportista ja que no pot fer res davant contingències que es donen en la muntanya com ara allaus. En la carta de Jaume es recorda que no està bé ser presumptuós (4,15). Per això, una actitud vanitosa podria dur un desenllaç tràgic. D'aquesta situació es desvetlla tractar la muntanya amb molt de respecte tal i com expressa E. Hillary citat per Bukreew en la nota 23. L'excés de respecte dóna lloc a la por i d'aquí que trobem en Loretan gran quantitat de notes referents a la mateixa en les quals s'expressa de forma clara l'essència del Sagrat en la Fenomenologia de Rudolf

Otto: el *tremendum et fascinans*. Aquesta situació de fascinació i temeritat és la que sent l'home petit davant una realitat superior i aclaparadora que es troba en el Fora. La paradoxa entre una atracció fascinant i una por reverencial és el que confereix la seva dimensió religiosa. Alhora, que fa palesa la grandesa i el gran valor d'aquest Fora que es concreta en la muntanya que ha d'assolir l'home esportiu com a home que camina. En la segona nota, que Loretan extreu d'un article, es comenta que aquesta paradoxa la viuen esportistes d'activitats de risc. Aquestes activitats, com la muntanya, tenen el poder d'incidir de forma contundent en la vida dels homes que fan esport. Per això la fascinació que senten els amants del risc es combina amb el respecte a l'activitat que té el poder d'arrencar vides.

La humilitat, que fa que l'home es reconegui petit davant la grandesa de la muntanya o d'altres activitats que posen la seva vida en risc, és el substrat de la pregària. Jaume (5,13-18) convida a pregar i recalca la seva força per a superar les dificultats.

Aquest concepte prové de l'estatus precari de l'home que es reconeix en mans d'una realitat superior. En l'obra de Bukreew (notes 2,3 i 69) trobem pregàries dutes a terme per un grup humà que viu íntimament la realitat *cosmoteàndrica* que apunta R. Panikkar desenvolupada en el capítol referit al cos espiritual (4.4). La pregària esdevé una acció sistemàtica que expressa el profund respecte que l'home sent al gran poder de la muntanya. Pot ser per expressar agraïment o bé per demanar, és a dir, pregar que tot vagi bé. Tanmateix el que es fa palès és que sigui al Cel, als déus, a la muntanya, al destí o a la sort hi ha una alteritat que condiciona el nostre esdevenir. Loretan ho expressa perfectament en la nota 375 quan expressa que en la muntanya es sent la petitesa, que es manat per algú altre i que té el destí en les seves mans.

L'antropocentrisme excessiu està completament fora de lloc quan l'home no pot controlar moltes coses sobre ell mateix. És en aquestes situacions límit que escapen del control de les capacitats humanes quan Loretan expressa que només li queda pregar. És a dir, encomanar-se a una realitat superior. Aquestes situacions límit són allaus (L104 i L381), caigudes (L110). La pregària és una forma de relació amb allò que simbolitza el Cel però també n'hi ha d'altres. Aquestes es concreten en objectes o rituals per a la bona sort. Bukreew en la nota 3 (exposada anteriorment) relata com es lliurava un cordó vermell com a amulet protector. En la nota 45 estotja

una moneda per a la bona sort, Loretan també duu una medalla de la Mare de Déu que li ha regalat sa mare. Masip expressa tots els rituals que seguia l'equip per no variar l'ordre en l'espai (mantenir les mateixes posicions) ni en el temps (mantenir el mateix ordre d'actuacions) després d'una victòria (notes 150-160).

Aquesta nota és paral·lela a una que fa referència a la religiositat dels xerpes en la seva observació de l'ordre natural ja que Bukreew expressa en la nota 1 que aquests tenien molt en compte cada cop que s'alterava l'ordre natural. Totes aquestes actuacions tenen en comú el fet de ser pràctiques sistemàtiques que expressen la precarietat de l'home davant una alteritat que es troba Fora i es tradueix com a Déu, sort o destí. Un altre aspecte apuntat per Loretan és la idea de destí per la qual tot està escrit. Aquesta concepció l'ajuda a llançar-se a proves extremadament compromeses (L372). Loretan vincula la idea de destí a la concepció crística d'arribar l'hora ja que “és molt reconfortant pensar que si no ha arribat la teva hora te'n sortiràs” (L373). En la nota 376, Loretan expressa que té una mena de diàleg amb Déu a qui diu que encara no ha arribat la seva hora. Com a complement a aquest descobriment de Déu com a Simbolisme del Cel, l'home humil i petit descobreix l'amplitud de la seva precarietat (L462).

En l'anàlisi de les diverses obres trobem diferents metàfores del cos humà que fan referència a la vivència de la petitesa. La metàfora *joguina trencada* utilitzada per Masip en la nota 276, *joguines* i *titelles* per Loretan en les notes 73 i 218 respectivament, fan referència a la dependència a quelcom superior que els condueix. En Masip era l'equip rival que feia el que volia amb un ésser sense ànima, desdibuixat com era el Barça en declivi. Loretan també utilitza les metàfores *màquines programades* i *robots* en les notes 128 i 269 per expressar que el cos esportiu es troba en un estat tan fràgil que només pot repetir un gest pel que va prèviament programat: caminar. Per tant, la màquina, en aquests casos, és un humà minvat. Altrament, la metàfora del cos humà que posa l'accent en la precarietat de l'home oposant-lo a altres de Fora (màquina, monstre, animal de les muntanyes) també hi és present. Així, en la nota 164, Masip expressa que la derrota patida demostrava que l'equip era humà i, per tant, no era omnipotent. De la mateixa manera, Bukreew, en la nota 6, exposa que sovint s'oblidava que Fischer era humà i s'esperaven d'ell coses impròpies de la condició humana (veure 6.3.1.4.5).

Que l'home no ho pot controlar tot i descobreix d'una banda les seves limitacions (humilitat) i alhora l'alteritat, suposa una evidència del present treball.

En la següent taula es sintetitzen les aportacions del Sagrat i dels esportistes en el reconeixement i expressió de la petitesa de l'home.

Reconeixement i expressió de la petitesa	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
Humilitat en el cor de l'Evangeli, ensenyaments de les Benaurances en el Sermó de la Muntanya de Jesús Valor de la humilitat en les cartes apostòliques.	Bukreew: cal ser humil per no morir en les muntanyes (B5), s'ha de tractar la muntanya amb respecte (B23) Somarriba: es sent molt poca cosa davant les corredores estrangeres
R. Otto: determinació de l'essència del Sagrat com el <i>tremendum et fascinans</i> : una por reverencial i alhora una atracció irresistible	Loretan: por i amor al risc (L83-84 i L240)
Valor de la pregària en l'Evangeli: ensenyament del Pare Nostre i Jesús es retira a pregar en moments importants. Recalca la proximitat al Pare entès com <i>Abba</i> Força i importància de la pregària en les cartes de Jaume 5,13-18	Bukreew: destaca les pregàries en les notes B2, B3, B69 Loretan sent que el seu destí està en mans d'algú altre, exposa qüestions com que el destí està escrit, no ha arribat la seva hora i una mena de diàleg amb Déu (L372, L373 i L376) Bukreew utilitza objectes per encomanar-se a la bona sort (B3, B45). Així com Loretan una Mare de Déu que li ha donat sa mare Masip exposa un univers ple de rituals per a mantenir l'ordre en l'espai i el temps que els hi dóna sort (M 150-160)
	Metàfores del cos humà que fan referència a la petitesa: Masip: titelles (M218) i joguines trencades (M276) Loretan: màquines programades (L128), robots (L269)

Taula 60. Reconeixement i expressió de la petitesa en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.1.4.3. La petitesa expressada en la fisiologia humana

L'home té un sentiment de petitesa accentuat per l'aparició imprevisible, que ell no controla ni desitja, de la malaltia o la mort. En l'home esportiu aquesta realitat és especialment present ja que es situa sovint al límit de les seves possibilitats físiques i això pot dur a terme la lesió o inclús la mort, especialment, en esports de risc que com s'ha comentat es converteixen en el *tremendum*. Loretan en la nota 424 exposa una sèrie de contingències com l'apendicitis, l'allau, la torcedura, la hipotèrmia com a part d'un ventall de possibilitats.

La malaltia pot sorprendre qualsevol persona i així Armstrong pateix un càncer, Runyan una pèrdua de visió... Això fa que aquestes persones afectades per la malaltia la superin i esdevinguin models, mites. En definitiva, exemples a seguir com a herois que guaiten el territori dels déus i qui vulgui accedir a *Fora* ho pot fer seguint l'estelada d'aquests avançats que han mostrat vies per superar la condició humana.

La malaltia i la lesió són vehicles que fan prendre consciència de la petitesa. Així, Armstrong encara convalescent del càncer expressa, en la nota 87, que ha d'admetre que està en baixa forma quan una dona d'edat l'avança sobre una bicicleta pesada.

La manca de visió de Runyan fa que visqui dividida entre dos mons. El món de baix en el qual es sent greument limitada (casa, aula, supermercats) i el món de dalt en el qual es sent igual que les demés o millor (pista d'atletisme). La seva situació és especial ja que el camí de la redempció el troba en l'activitat esportiva que esdevé un veritable lloc de realització. Tot i així, també troba algunes dificultats que ha d'anar compensant.

Loretan expressa que la muntanya mostra clarament la petitesa humana ja que les condicions adverses (baixes temperatures i pressions parcials d'oxigen) fan que tota la fisiologia es modifiqui. En la nota 71 expressa que els reflexos s'entorpeixen i el cervell funciona a ralenti. Llavors en molt diverses notes va exposant diferents afeccions físiques que fan sentir no-res a qui les pateix i sovint obliguen a abandonar, a tirar la tovallola. Aquestes dificultats expressen el Simbolisme de la Porta Estreta ja

que les patologies dificulten que l'home que fa esport segueixi el seu camí cap a *Fora* i hagi d'abandonar (L56 i L82).

La lesió és una constant en les diferents obres analitzades, fet que evidencia la petitesa de la fisiologia humana. Així, Masip exposa que està fart de lesions (269), que té dos discs molt desgastats (306) i que té la sensació de ser com un cotxe amb milers de kilòmetres recorreguts al qual la mecànica comença a fallar (308). Aquesta lesió de la fisiologia humana porta a l'impediment quan el cos no pot seguir projectant-se al límit. Masip expressa en la nota 250 que li costava moure's. I afegeix que estava fent el ridícul. Així, en Masip una conseqüència d'aquest cos impedit per la lesió és el cos ridícul que s'expressa amb l'expressió de no estar disposat a arrossegar-se per les pistes (M310 i M321). Finalment, el cos impedit ha d'abandonar (M232).

El cos que està exprimit o que ha tocat fons, es troba impedit per a projectar-se al límit. El verb impedir, prové del llatí *impedire* que significa literalment “travar els peus a algú”. D'aquesta manera, el cos impedit no pot seguir caminant i l'*homo viator* es veu obligat a aturar-se ja sigui definitivament o temporalment. En la nota 65 la lesió impedeix Masip jugar la seva primera Copa del Rei.

La mateixa estructura es repeteix en Runyan a qui operen del genoll esquerre (R180), del peu esquerre (R195) i en general parla de les operacions i les molestes lesions en la nota 196. Aquestes lesions i operacions impedeixen a seguir projectant el cos al límit quan expressa que quasi no pot caminar (206) o que, senzillament, no pot córrer (317).

El cos nafrat es veu obligat a abandonar el seu projecte esportiu degut, en el cas de Masip, a que s'ha buidat i ho expressa amb la fórmula *estar exprimit com una llimona* (M230) que indica el fet d'haver donat tot el fruit. En aquest cas, és degut a una excessiva quantitat de partits i a nombrosos contactes que van minant l'estructura corporal. Davant el desgast que comporta la projecció del cos al límit es requereix el contrapunt adient per tal de retornar l'equilibri: el descans o recuperació. Masip, referint-se a diferents jugadors de l'equip, indica en la nota 231 que mai no han tingut temps de recuperar-se. En la nota 275 expressa que estaven fosos, esgotats (no queda ni gota del suc exprimit).

De manera molt semblant, Runyan toca fons degut a una moral puritana que fa que senti el descans com una pèrdua de temps i arribi a tocar fons per sobreentrenament. Descobrir aquest principi elemental del descans que ja sentia l'home en la redacció del Gènesi atorgant a Déu el descans en el setè dia, li costa a Runyan molt de temps. Expressa que arriba esgotada pels entrenaments previs (R63), que té la sensació d'estar sempre esgotada i atabalada (R111), no entén per què està tan cansada (R113). O sigui que està molt cansada i esgotada i inclús que havia tocat fons (B126). Com a contrapunt a aquest tocar fons i a aquest esgotament descobreix que un dels principis de l'entrenament esportiu és la recuperació (aspecte que es desenvoluparà en l'apartat d'entrenament). El que fa referència a aquest tema és la presa de consciència ascètica que el cos no ho aguanta tot. Té uns límits que s'han de respectar.

Somarriba també expressa aquest tocar fons a nivell energètic en la nota 84 degut a l'esforç excessiu obligat per una temporada molt exigent. Per tant, en aquest esgotament de les capacitats físiques, l'activitat esportiva suposa una activitat ascètica que fa tocar fons a l'home i l'enfronta amb la seva petitesa. A vegades, aquest tocar fons fisiològic és remuntable i altres vegades condueix a l'abandonament. El camí de la remuntada coincideix amb el camí de la redempció que desenvoluparem en el següent punt i, com ja s'ha dit, l'abandonament amb el Simbolisme de la Porta Estreta.

Però buidar-se o exprimir-se, en l'alpinisme condueix a unes conseqüències d'extrema gravetat ja que té implicacions que poden afectar la vida de les persones. Bukreew es centra en aquest aspecte de la petitesa de la fisiologia humana. Així, en la nota 26 recorda que sempre hi ha que mantenir reserves d'energia i, per tant, no esgotar-se mai. En la nota 53 exposa que és una situació molt greu referint-se a que es troba buit i sense força. En la 75 que li preocupa arribar al límit de les seves forces. És evident que les capacitats físiques són limitades però degut a les condicions estructurals de la prova (veure apartat corresponent) un alpinista no es pot quedar a mig camí. La prova no acaba en el cim (hi ha que davallar) i l'alçada extrema és incompatible amb la vida (no es pot mantenir un organisme en vida durant gaire temps per damunt els 7000 metres). Loretan també exposa que un company ha vomitat i de tan esgotat com està en qualsevol moment pot posar un peu al més enllà (L102).

Degut a les gravíssimes conseqüències, és molt important valorar en la muntanya, el nivell d'esgotament que no és més que l'oracle dèlfic: coneix-te a tu mateix. Coneix els teus límits perquè, en la muntanya t'hi va la vida. Així Loretan exposa uns indicadors per valorar el seu nivell d'esgotament com ara beure, tenir gana, menjar... (L116). Bukreew dubta de si tindrà reserves físiques suficients i per això es connecta al sistema d'oxigen (B51). O en l'apartat de les sensacions, sent que li queda energia de reserva (B77).

Finalment, Loretan apunta una reflexió sobre les limitacions fisiològiques de l'home en les altures que li són conferides com a espècie i fan que pateixi fred ja que un alpinista no és un gos polar (L115). Així, fa una sèrie de referències als problemes ocasionats pel fred que porten a unes conseqüències gravíssimes com són la congelació amb posterior amputació (L184, L186, L390, L395 i L449) i la hipotèrmia.

Per a contrarestar-les calen una sèrie d'accessoris. En el cas del fred, el paraneus (L427), en el cas de no ser un animal amb garres poderoses calen grampons per no patinar (L132), com que no és un animal que hi vegi en la nit cal el frontal per veure la traça (L99), com que l'adaptació a la pressió parcial d'oxigen a vegades minva exageradament la vitalitat es pot connectar al sistema d'oxigen (L445 i L448). No és un animal de càrrega i el pes de la motxilla li esclafa l'esquena (L163). A més de tot això, la baixa pressió parcial d'oxigen modifica la fisiologia humana i alenteix els moviments i les respostes (L54, L58, L61, L71).

En la taula següent es sintetitzen les aportacions del Sagrat i dels esportistes analitzats en la categoria de l'ascesi en la fisiologia humana.

La petitesa expressada en la fisiologia humana	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
La fisiologia humana participa del valor de la humilitat	Condicions de la vida: en la vida hi ha malalties (Armstrong s'ha d'enfrontar a un càncer), discapacitats (Runyan pateix una discapacitat visual), morts...
	Condicions de l'altitud: les característiques de l'alta muntanya fan que es denomini <i>zona de la mort</i> perquè allà la vida no es pot mantenir per molt temps. Destaca el fred (L115, L184, L186, L390, L395, L449), els reflexos s'entorpeixen i el cervell funciona a ralenti (L71), qualsevol problema físic incrementa la

	seva gravetat (L56, L82, L424). No es poden permetre l'esgotament perquè suposa traspasar el límit de la vida (B26)
	Condicions de l'esport: el cos es lesiona i això provoca que el cos estigui impedit i sovint es senti ridícul. En molts casos el cos està esgotat perquè s'ha exprimit o ha tocat fons. Llavors, apareix la necessitat de recuperar-se o bé l'abandonament de la prova concreta o de la carrera esportiva (M269, M306, M250, M310, M321, M232, M230, M275, R180, R195, R206, R317...)

Taula 61. La petitesa expressada en la fisiologia humana en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.1.4.4. Vies per a l'home que toca fons: el camí de la redempció

Per l'home que toca fons hi ha dues opcions fonamentals: l'enfonsament i la redempció. En la primera via, el desànim aclapara l'esportista i si no aconsegueix sortir-ne el conduirà a l'abandonament que suposa que *l'homo sportivus* deixa de projectar-se al transcendent. L'altra opció és la redempció que consisteix en la realització humana des de la seva deshumanització, és a dir, des del fons. Els atletes, com tots els homes que caminen, es troben obstacles en el camí que tenen el poder d'enfonsar-los. Però l'atleta també té el poder d'enfrontar-se amb ells i superar-los. Seguint Oliver, la vertadera religió conté la voluntat de ser com els déus, és a dir, d'apropar-se al transcendent sabent que aquest és un camí dur i difícil. Així, es distingeix d'altres religiositats consoladores que justifiquen la instal·lació de l'home impedit que segueixi caminant cap a nous horitzons.

Però no tots els esportistes tenen la mateixa determinació per a enfrontar-se a les adversitats, tal i com descriu Masip en la nota 120, no es poden posar tots els jugadors al mateix sac ja que davant una esquadassada alguns esportistes s'enfonsen. Però hi ha una casta d'atletes que es creixen davant situacions adverses, és a dir, situacions que a molts les enfonsarien, a ells o elles les sublima: són atletes resilents. Així quan més gran és el repte (l'adversitat) més alta és la motivació per superar-lo. A nivell emocional, aquesta casta d'atletes tenen una gran autoconfiança i una gran passió pel repte. D'aquesta manera Masip:

- Davant una esbrancada té una gran reacció expressant explícitament que l'entrenador sabia que no s'enfonsaria (M33)

- Gaudeix de les situacions de risc màxim que a un altre l'espantarien. Aquesta nota recorda el control sobre el *tremendum* en la paradoxa del fenomen religiós (M140,M145)
- Davant el públic que xiula i insulta, ell ofereix una gran actuació. Expressa explícitament que les situacions adverses el motiven (M40)
- Davant els cops dels rivals ell no s'enfonsa sinó que s'enfronta amb més determinació (M58)
- Si un entrenador com a provocació feria el seu orgull, la seva actuació dins la pista era espectacular (M93)

Somarriba descriu en la nota 15 que davant la reacció del metge (que no li va donar cap esperança) en ella es va despertar l'esperit de superació. És a dir, enlloc de rendir-se o enfonsar-se com a conseqüència de les males notícies, es rebel·la contra l'adversitat amb esperit inconformista. Aquest esperit es troba en el primer apartat i s'oposa a la instal·lació de l'home en el conformisme, en la rendició. És més, Somarriba afirma en la nota 25 que el caràcter dels grans campions sembla reforçar-se segons les adversitats que pateixen. Anomena Lance Armstrong com a paradigma de la superació. Així, aquesta darrera nota, es pot entendre com que les adversitats (obstacles) esdevenen una oportunitat (reforçar el caràcter). Aquesta situació es troba íntimament relacionada amb la ment ben dirigida a nivell emocional ja que és la base del pensament positiu.

En Armstrong també trobem aquesta sentència de convertir els obstacles en oportunitats en diverses notes ja sigui de forma explícita (A11) o implícita.

- Transformar les velles ferides i menyspreus en energia competitiva el que suposa una canalització positiva de la ràbia i el ressentiment oposada al fet d'instal·lar-se en el lament i l'autocompassió (A12)
- Una situació ineludible i molesta com el vent, lluny de fer-lo entrar en un pensament negatiu que es centri en la molèstia que suposa, el valora com un aspecte que augmenta la seva resistència (A13)
- El càncer està destinat a millorar-nos (A125) i ofereix a Armstrong la possibilitat de convertir-se en un supervivent del càncer entès com una funció que permetrà donar testimoniatge a tots aquells que lluiten amb la malaltia

(veure 6.3.1.4.5). La funció dels esportistes és demostrar que es poden anar superant obstacles contínuament (A95)

També les errades esdevenen una oportunitat quan aprenem d'elles (enlloc d'ignorar-les i tornar-les a cometre) com expressa Runyan en la nota 268. Així, l'obstacle és l'errada i l'oportunitat és aprendre. Masip en la nota 167 i 178, en la mateixa línia, indica que les derrotes els van ajudar, van servir per analitzar errades i guanyar, després, els dos grans títols de la temporada. D'aquesta manera, la redempció es dona a partir del reconeixement de les errades i els obstacles, com les derrotes, esdevenen una oportunitat per *l'homo viator* per no estancar-se i seguir caminant cap a nous horitzons introduint noves jugades, nous sistemes, variacions que sorprenguin els rivals... El pensament positiu i la resiliència són bàsics perquè *l'homo viator* segueixi caminant cap al transcendent sense abandonar-se a la decepció o al desànim pels obstacles que trobi pel camí. Lluny d'això, en la línia del desenvolupat, Runyan exposa que la seva ceguera és positiva ja que la motiva a demostrar la seva competència (R19).

Moltes persones amb discapacitat es queden instal·lades a l'empar d'una consolació que els trava els peus per seguir caminant cap a horitzons sempre nous. Per això, dones com Runyan esdevenen un model, una referència perquè moltes persones prenguin consciència que transcendir-se és possible malgrat els obstacles i les dificultats. Runyan insisteix en que la discapacitat no és tant un dèficit visual sinó l'actitud que pren la persona a partir d'aquest obstacle (R5).

El Simbolisme de la Porta Estreta expressa que el camí al *Fora* és difícil i dur i que per poder-lo travessar calen situacions de crisi que estimulen capacitats humanes desconegudes. Les dificultats s'entenen i es viuen com una oportunitat i no com un obstacle.

En la següent taula es sintetitzen les aportacions del Sagrat i dels esportistes analitzats en la categoria del camí de la redempció. Aquesta és la via d'aquells que opten per transcendir-se davant les dificultats.

Vies per a l'home que toca fons: el camí de la redempció	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
<p>Valoració positiva de l'errada i de la correcció per tal de transcendir-se (veure taula 59)</p> <p>Exemples en la història sagrada culminant en la Passió de Jesucrist com a oportunitat per redimir el mal del món. En ella Jesús cau fins a tres vegades i es torna a aixecar</p>	<p>Créixer-se davant situacions adverses: resiliència</p> <p>Masip: esbrincada, llavors una gran reacció (M33), les situacions de risc li encanten (M140, M145), públic que xiula i insulta, llavors gran actuació (M40), cops dels rivals llavors més determinació (M58), entrenador fereix el seu orgull, llavors una actuació espectacular (M93). Però no es poden posar tots els jugadors al mateix sac (M120)</p> <p>Somarriba: metge no dóna esperances, llavors ella desperta el seu esperit de superació (S15), caràcter dels grans campions sembla reforçar-se davant les adversitats (S25)</p> <p>Loretan expressa que el prefix "im" motiva els escaladors ja que tot allò impossible els motiva (L378)</p> <p>Armstrong fa una interpretació de la resiliència com a pensament positiu indicant explícitament la transformació d'obstacles en oportunitats (A11): les velles ferides, el vent, el càncer (permet esdevenir un heroi)</p> <p>Runyan: les errades (obstacles) esdevenen una oportunitat per aprendre (R268) i la ceguera (obstacle) esdevé un estímul per demostrar la seva competència (R19). També Runyan guita el territori dels herois</p> <p>Masip: les derrotes (obstacles) esdevenen una oportunitat per millorar (M167-178)</p>

Taula 62. El camí de la redempció en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.1.4.5. Més enllà de la condició humana: els herois

Tal i com s'ha descrit en l'apartat anterior, hi ha atletes que superen els condicionants humans de la malaltia o la discapacitat. Superant aquestes limitacions, els herois surten del Dintre i es projecten cap a Fora. El seu paper és demostrar a la resta d'humans que hi ha un camí de realització i que aquest camí és possible. Runyan per la seva discapacitat i Armstrong pel càncer són els atletes que prenen consciència del seu paper de models o referències. Així, Armstrong en la nota 95 expressa de

forma explícita que és important transmetre el missatge que un dels autèntics serveis d'un atleta és redefinir el concepte del possible per l'home, fent replantejar-se els límits. D'aquesta manera, l'atleta esdevé una referència o un model que demostra que el camí a la transcendència és possible. Per les notes analitzades es fa palès que Armstrong té consciència del valor heroic de l'atleta qui transmet missatges a la humanitat. De forma explícita es demana quin missatge transmet si no s'esforça al màxim (A31).

Així, la gent no s'ha d'instal·lar en el *no puc*, en l'*impediment*. L'atleta mostra que, amb esforç, es van superant limitacions i obstacles. Aquesta actitud l'expressa Masip de forma clara en la nota 16 quan indica que per ell el *no puc* no existeix.

La discapacitat i la malaltia es presenten com obstacles molt greus que fan prendre consciència de la petitesa o fragilitat de l'ésser humà. Però davant aquesta realitat lluny d'enfonsar-se, hi ha persones que demostren que a partir d'elles es pot arribar a la realització. Armstrong i Runyan no només transmeten el missatge sinó que en donen testimoniatge amb les seves vides que l'èxit no és incompatible amb aquests obstacles. Així, assolixen l'estatus d'herois pel fet que són referències per a persones que pateixen malalties molt greus o discapacitats. Així, Runyan en la nota 4 expressa entre els seus dos motius per a córrer que un és demostrar que la discapacitat no impedeix l'excel·lència.

Armstrong defineix el significat d'haver guanyat el Tour de França després d'haver sobreviscut al càncer com un acte simbòlic que demostra que un pot sobreviure al càncer i tenir èxit. D'aquesta manera l'heroi, Armstrong, esdevé una esperança (A121). En aquesta nota es fa palès el significat heroic de la seva gesta: demostrar, amb el seu camí, que és possible sobreviure al càncer i recuperar-se tant o més que abans del mateix. Llavors enterra amb el seu testimoniatge el *no puc*, l'*impediment*, i esdevé una esperança que obri nous camins al possible, al *sí puc*.

Llavors, aquestes persones que redefeixen el concepte del possible esdevenen referències en el camí per a moltes persones amb la seva superació de límits humans tal i com s'ha exposat en la nota 95 d'Armstrong. També Loretan en la nota 399 expressa que algú més fort ho estendrà al camp del possible referint-se a una fita que no ha pogut assolir. Per tant, la història de la humanitat i, com a part d'ella, la història

de l'esport és plena de superacions que fan que exigències de major envergadura deixin de ser impossibles. Així, gràcies a aquestes persones l'home esdevé menys impedit i incapacitat. A aquests, Loretan els denomina conqueridors i entén que els seus destins ennobleixen la humanitat (L176).

Aquests herois guaiten al territori dels déus tal i com manifesten altres homes mitjançant imatges o metàfores. Bukreew indica que només veien en ell la imatge d'heroi i oblidaven que era un home (B6). Utilitza també les imatges d'animal de les muntanyes i monstre (B11). Aquests conceptes que s'han apuntat no fan més que situar en el plànol dels herois aquells esportistes que serveixen de referència i estan per damunt la resta. Les gestes esportives, els rècords serveixen per valorar els altres o identificar-los com a excepcionals (R223).

A partir del reconeixement dels herois, passem al dinamisme ja que, l'essència dels herois portadors de missatges, és actuar com a models que engresquin a caminar a la resta d'humans cap al cel. En aquests casos, els herois esdevenen mestres dels quals podem assimilar, absorbir i estudiar. En definitiva: aprendre. Runyan estudia i aprèn de famosos corredors olímpics (R272). El jove Masip, en la nota 27, després de reconèixer els dos grans mites amb qui va compartir vestidor (Vujovic i Rico), apunta que varen ser una referència per a ell en una època en què era com una esponja i ho absorbia tot. En la nota 59, de manera molt semblant, es refereix a que va ser una etapa en la qual va assimilar el millor de cada jugador. Així, exposa una sèrie de notes en les quals va aprenent aspectes concrets de diferents jugadors del seu vestidor.

- Apunta que va aprendre moltes coses de Vujovic (M50)
- El llançament de maluc que em va ensenyar Jarphag (M51)
- El llançament pels costats i els penals de Portner (M60-1)
- Les fintes i els tirs ràpids de Wenta (M66)

En la nota 52, Masip vincula el reconeixement de l'heroi amb ser un mestre (M52). Els mestres ensenyen aquests nous camins.

Però aquests *herois* segueixen participant de la condició humana i amb això segueixen sent precaris, fràgils i, per tant, han de seguir conreant la humilitat. Qualsevol persona que hagi superat un gran obstacle i hagi arribat a límits excepcionals, per molt que serveixi de referència i estímul a altres persones, és

susceptible de patir qualsevol accident no desitjat: lesió, malaltia o mort. Així, Loretan no creu en la invencibilitat (L350).

Més enllà de la condició humana: els herois	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
Jesús com a mestre i vides de sants que mostren que els camins de la transcendència són possibles pels humans	<p>La funció d'herois és ser uns avançats a la condició humana que demostrin que nous camins són possibles</p> <p>Armstrong: entén que la funció de l'atleta és redefinir l'humanament possible (A95)</p> <p>Loretan exposa que algú més fort ho estendrà al camp del possible (L399). Els denomina <i>conqueridors</i> i els seus destins ennobleixen la humanitat (L176)</p> <p>Masip indica que per a ell <i>no puc</i> no existeix (M16)</p> <p>Runyan corre per demostrar que la discapacitat no impedeix l'excel·lència i obre nous camins a les persones amb discapacitat (R4)</p> <p>Armstrong demostra que es pot sobreviure el càncer i tenir èxit després. Així, esdevé una esperança (A121)</p> <p>Masip desenvolupa el fet d'aprendre dels herois que es desenvoluparà en el cos social i vincula el concepte d'heroi al de mestre (M52)</p>

Taula 63. Els herois en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.1.4.6. L'experiència extàtica: quan l'home gaudeix del Fora

El projecte esportiu consisteix en anar superant limitacions que poden ser un mateix, rivals, espai o temps. El fet de superar-les fa esdevenir l'esportista superior i això implica que en l'esquema del Dins i el Fora, l'esportista es senti projectat al Fora. Les expressions analitzades les podem dividir en dos tipus que tenen en comú la

sensació de superar l'existència humana del Dins. En primer lloc s'exposaran les expressions extàtiques que fan referència a la ubicació en el cim del Dins. En segon lloc, les que expressen el sentiment d'haver-se situat al Fora. També Loretan farà una descripció prou acurada de l'experiència extàtica que es relacionarà amb les aportacions del *Dhammapada* i d'Eliade en relació al Sagrat.

Cal esmentar que hi ha autors que en el projectar-se cap al Fora, tenen una major afinitat amb els herois com és el cas d'Armstrong i Runyan però expressen en menor mesura l'experiència extàtica manifestada en sentiments de joia per haver assolit l'excel·lència.

En primer lloc, trobem manifestacions del tipus “sentir-se els amos del món” (L198) i haver assolit el “cim de la Terra” (L260). Aquest segon no és metafòric sinó que és l'assoliment d'un rècord espacial com és pujar el cim més alt de la Terra, l'Everest.

Masip també manifesta sentir-se el “rei del món” (M71 i M213). De la mateixa manera que *amo del món* reflexa una concepció piramidal de l'estructura social en la qual al cim es troben els reis i els amos del món. Aquest sistema jeràrquic és la base de l'esport: democràtic en la línia de sortida i meritocràtic en la línia d'arribada. Per tant, a partir dels mèrits acumulats en un període esportiu es fan organitzacions jeràrquiques dels diferents cossos esportius. Així, la conceptualització *millor del món* reflexa de forma contundent el fet de situar-se al límit del món, en el cim de la piràmide. En Masip, aquests conceptes són molt abundants ja que en la nota 227 s'exposa que és el millor central del món, en la nota 196 es descriu que el Barça és el millor equip de la història. Ser el millor de la història és quelcom que la comparació de rècords permet i així, s'assoleix el cim de la piràmide no només sincrònicament sinó també diacrònicament. Aquestes notes en les quals de forma descriptiva s'apunta que és el millor, o s'assoleix el cim més alt de la Terra pertanyen a l'apartat del Simbolisme del Cel. I és en aquestes vivències d'assoliment on es desencadenen experiències extàtiques.

En segon lloc, trobem manifestacions com ara viure en un nigul o surar que són situacions que s'escapen del Dintre ja que l'home no té la capacitat de surar en l'aire o de viure en niguls. Per tant, aquestes sensacions de joia superen els condicionants

humans i les trobem en la nota 71 de Somarriba i en les notes 20, 205 i 215 de Masip. En la nota 193, Masip indica que el Barça és un equip d'un altre planeta.

Però en què consisteix l'èxtasi? Loretan ho descriu acuradament i Somarriba també hi contribueix. Així Loretan expressa el que sent al cim de l'Everest (L262-3):

- Moments de plenitud
- Instants en què un home no desitja res més del que té
- El benestar són aquests moments d'equilibri
- Experimentar l'estat de gràcia
- Parèntesi obert més enllà del temps
- Experiència fora del temps

En aquesta superació del condicionant temporal, Somarriba apunta que des del cim, que suposava la victòria en el Campionat del Món, es sentia gairebé immortal (S129). El temps s'atura i, llavors l'home esdevé immune a les calamitats del temps: malalties, deteriorament, mort. A més aquest estat fa que l'home senti aquesta plenitud, aquest equilibri al que només s'arriba en la mort. Són moments en els quals l'home és perfecte, acabat, complet i, per tant, no desitja ni necessita res més. Assoleix l'estat d'apaivagament, apàtic i indiferent a res més perquè ell ja és ple en si mateix. És el que el *Dhammapada* anomena *home savi* ja que ha superat la condició humana vençant l'atracció de les coses terrenals. No esmercen temps ni esforços darrera els desigs ni s'alteren pel plaer o el dolor (83). També el *Dhammapada* exposa la suprema joia que es troba en la solitud i consisteix en alliberar-se de possessions, desigs i qualsevol cosa que pugui entelar la ment (88).

Són moments en els quals l'*homo viator* s'atura i obre un parèntesi que és com una mort en vida en paraules d'Eliade (2004) ja que no pertany al nostre món des del punt de vista espiritual. Ha assolit la perfecció com la forma més acabada d'equilibri i ha après tot el que podia aprendre (p. 100).

En la notes 412-3, Loretan, al ser el primer que corona un cim, expressa el seu sentiment extàtic com a:

- Sentiment embriagador
- Sentiment de posar un peu a la lluna
- Flanquejar les portes d'un nou món

Aquesta sensació la podem definir amb dos conceptes principals: gaudi i transcendència. En la següent taula es sintetitzen les aportacions del Sagrat i dels esportistes en la categoria de l'experiència extàtica.

L'experiència extàtica: quan l'home gaudeix del Fora	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
<p><i>Dhammapada</i>: superar la condició humana vencent l'atracció per les coses terrenals, no esmerçant esforços ni temps darrera desigs i no alterar-se pel plaer o el dolor (83). La suprema joia és alliberar-se de possessions, desigs i qualsevol cosa que pugui entelar la ment.</p> <p>Eliade (2004): mort en vida perquè ha assolit la perfecció i la forma més acabada d'equilibri (p.100)</p>	<p>L'home gaudeix del Fora en el límit del Dins: amos del món (L198), cim de la Terra (L260), rei del món (M71, M213), millor del món (M227, M196)</p> <p>L'home té sensació d'estar Fora: viure en un núvol, surar (S71, M20, M205, M215), sentir-se immortal (S129)</p> <p>Concepció de l'èxtasi: moments de plenitud, instants en els quals un home no desitja res més del que té, moments d'equilibri, experimentar l'estat de gràcia, parèntesi obert més enllà del temps (L262-263). Sentiment embriagador, de posar un peu a la lluna i flanquejar les portes d'un nou món (L412-413)</p>

Taula 64. L'experiència extàtica en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.2. Simbolisme de la Porta Estreta

El Simbolisme de la Porta Estreta té una forta arrel evangèlica en Mateu 7,14 on indica que és estreta la porta que duu a la vida. Eliade (1998) remarca que són especialment les imatges del pont i la porta estreta que suggereixen la idea d'un passatge perillós en el llindar que permet accedir del Dintre al Fora (p. 132).

El poder d'aquest simbolisme mil·lenari recull perfectament les exigències que presenta l'esport: perill, esforç, entrenament, superació i transformació del cos que ens durà al següent simbolisme: el Simbolisme de l'Aigua.

L'esport presenta unes exigències prou elevades que fan que moltes persones no les puguin superar. El Símbol de la Porta Estreta expressa clarament el caràcter selectiu i exclusiu de l'esport meritocràtic. Qui no fa l'esforç necessari o no té el talent suficient no podrà passar per aquesta porta. A més una persona s'ha de trobar en les millors condicions possibles per tal de poder passar per l'estret pas que és l'únic que permet superar el llindar. L'esport no accepta vies fàcils, dreceres, ja que requereix una llarga dedicació i esforç. Els qui cerquen camins fàcils amb portes amples violen l'esperit de superació del projecte sistemàtic de l'home en camí. Seguint Oliver (2003), no es pot parlar de pecat en el fet de voler ser com els déus i transcendir les limitacions que tenim com a espècie. Això resulta dignificant per l'home, tal i com són els denominats conqueridors per Loretan (L176). El que és totalment inadequat és fer-ho per la via fàcil, evitant tot projecte de superació i recorrent a fórmules màgiques com Adam i Eva en el Jardí de l'Edèn (p.126). En aquest apartat trobem el referent al dopatge en l'esport o la controvèrsia en la utilització de l'oxigen en alta muntanya per diferents esportistes.

Val a dir que és l'esportista digne aquell que reconeix la porta estreta com a pas necessari per a la superació personal. Així, trobem diverses notes en les quals els esportistes analitzats utilitzen diferents conceptes per expressar la seva recerca de la porta estreta. Masip es refereix a l'autoimposició d'un nivell d'exigència en la nota 210. També expressa repetidament que les condicions adverses el motiven (M40 i M140). Per a ell, "no puc no existeix" (M16). Loretan expressa en la nota 378 que els prefix *im* motiva els escaladors ja que tot allò impossible els motiva. És a dir, quan més estreta sigui la porta més motivant resulta. Runyan expressa en la nota 52 la seva voluntat d'acceptar tasques que els altres creien que no podria realitzar. Per tant, els esportistes són uns desafiadors de l'impossible capficats en passar per portes estretes. Runyan en la nota 43 expressa que els seus pares varen decidir que fos ella mateixa qui s'imposés les limitacions. En R93 parla de la seva voluntat d'aspirar a metes més elevades i no conformar-se amb altres més mediocres. Aquest punt d'inconformitat que s'ha exposat a l'inici del dinamisme de l'home en camí (veure 6.3.1.1) utilitza noves fórmules, que ja s'han exposat, perquè l'home en camí descobreixi fins quin grau de dificultat pot superar.

En aquest capítol es desenvoluparan diferents apartats. En primer lloc, les condicions estructurals dels esports per esdevenir portes estretes. En segon lloc, el projecte sistemàtic que duu a terme l'esportista per a superar aquestes condicions. També el dolor i el patiment com a formes de forçar el cos per a passar per l'estretor selectiva. Es desenvoluparan també el risc i la por en els quals el Símbol de la Porta Estreta es relaciona amb el pont estret i elevat com a símbol de transcendència. Finalment, es parlarà de l'abandonament o renúncia com a conseqüències de no poder suportar les condicions que imposa l'estretor de la porta o del pont elevat.

6.3.2.1. Porta Estreta: les condicions estructurals que imposa la prova

Aquestes es refereixen a allò que hi ha que superar per a projectar el cos al límit. Tal i com s'ha desenvolupat en l'apartat *Quin cos es projecta al límit?*, les condicions són pròpies de cada disciplina esportiva i, per això, aquest apartat el dividirem per disciplines esportives.

- En l'alpinisme, l'obstacle és fonamentalment espacial i així, trobem que Loretan expressa que ha de superar "passos extremadament difícils" (L22). El fet de superar aquests passos, fa que Loretan expressi que varen esdevenir *irresistibles*. És a dir, no hi ha porta estreta que se'ls resisteixi i els esportistes esdevenen uns trencadors d'obstacles i limitacions. L'espai, en l'alta muntanya, a més de ser incert per desenvolupar-se en el medi natural conté un nivell molt elevat de contingències que fan que, com s'ha desenvolupat en l'apartat de l'ascesi, l'esportista sovint no depengui només de si mateix per a projectar el seu cos al límit. Alguns exemples descrits per Loretan són les esquerdes, les cornises, les allaus, les plaques de vent, les pedres que cauen, els roquissars podrits i l'alçada (L92).

Cal fer especial esment en el final de la cita anterior: l'alçada. Ja que aquesta, en gran magnitud, imposa unes condicions tan exigents que fan que l'ésser humà no pugui preservar la vida en ella més que durant un breu lapse de temps. Romandre en aquest espai massa temps degut a qualsevol contingència acabaria irremissiblement amb la vida de qualsevol esportista. Bukreew expressa clarament les causes i la duresa de les condicions que presenta la *zona de la mort* dient que "l'exposició perllongada al fred i la manca d'oxigen conspiren per arrabassar la vida humana" (B37). Aquestes condicions afecten la fisiologia humana de forma que fan prendre consciència de la

seva precarietat davant les elevades exigències que imposa la muntanya. Aquesta precarietat ha estat desenvolupada en el capítol pertinent.

En la nota 315, Loretan, exposa que la dificultat tècnica no es pot comparar però aquesta vegada l'altitud és clement. Així, apareixen dues condicions, la ja esmentada altitud que en grans dimensions es converteix en la *zona de la mort* i les dificultats tècniques. L'altitud es suporta o no (L97), malgrat això hi ha plans d'aclimatació que es desenvoluparan en el següent apartat. Les dificultats tècniques es poden reduir equipant la muntanya (L318, L360). En la darrera, Loretan indica que l'obstacle ja no és el que era perquè està creuat de cordes fixes que estalvien tots els passos tècnics. Així, equipar la muntanya esdevé un eixamplament de la porta. Per tant, persones insuficientment preparades poden superar la prova. Aquí neix el dilema, no suposa una drecera en el sentit del que qüestionava Oliver?

En relació a la incertesa provocada per les condicions meteorològiques (L124), el mal temps (L148) o les condicions climàtiques (L389) en l'alta muntanya, Loretan expressa que ha d'agradar la lluita contra el vent, la neu i el fred (L192). Així el vent és un dels màxims enemics en altitud (B34), podíem ser emportats pel vent (L139) o hi ha que avançar-se a les ratxes de vent per clavar el piolet o “Èol ens envolarà” (L134). Quant major sigui l'espessor de la neu més esgotadora és la tasca d'obrir petjada (B73). El fred en l'alta muntanya també és una condició molt dura ja que com expressa Loretan en la nota 114, l'home no és un gos polar que suporta nits a -50°C i vents de 100 km/h i les condicions al Nanga Parbat eren de -35°C. Aquestes temperatures van en contra de la fisiologia humana com s'ha desenvolupat en l'apartat 6.3.1.4.3. Bukreew en la nota 37 parlant de la *zona de la mort* també fa referència al fred.

Per tant, pels alpinistes les condicions espacials són les principals per bé que no les úniques perquè com denuncia Loretan s'ha produït una desmitificació de l'alçada amb el fet d'afegir el cronòmetre per mesurar les gestes. La utilització del cronòmetre pot suggerir que les condicions espacials que presenta la muntanya no són suficients per a l'home que fa esport. A més, projectes esportius com la carrera dels vuitmils fan que s'introdueixin adversaris humans. Tot i així, es perd l'esperit de l'alpinisme introduint el cronòmetre i els adversaris? Bukreew insisteix en la nota 32 que “l'important no és qui arriba abans sinó arribar”. Loretan també insisteix en què la muntanya ja posa el llistó prou alt i no cal afegir el cronòmetre (L440).

Cal parlar també de les càrregues que han de dur els alpinistes com una condició que dificulta la superació de la prova. Especialment el pes damunt una gran espessor de neu verge resulta esgotador (B73, L388). Loretan expressa en la nota 162 que els 500 metres que falten cal multiplicar-los pel pes de la motxilla: “15 kg que ens aixafen la columna vertebral”. En la nota 358 indica que “a l'esquena duu 15 kg de material tècnic”.

Les condicions de la prova en l'alpinisme no s'esgoten en el fet de fer cim, sinó que la part més perillosa es troba en la baixada (B47, B76, L199). Per això, caldrà conèixer-se prou bé i valorar la retirada en funció de com es troba l'esportista ja que la prova no s'esgota en el cim.

La disponibilitat per a realitzar esforços durant llargs períodes de temps és una qualitat fonamental que permet projectar el cos al límit. Així en la nota 342 Loretan es refereix a la disponibilitat per fer 22 hores d'esforços.

- El ciclisme inclou en la seva estructura la competició amb altres i amb el cronòmetre. Així, les altres tenen un nivell molt alt com expressa Somarriba en la nota 31 quan es refereix a les ciclistes estrangeres com d'una altra galàxia que s'ha desenvolupat en el capítol del Simbolisme del Cel (veure 6.3.1.3). Però el primer que ha de superar un ciclista també és l'espai. És a dir, primer acabar i llavors, ja es millorarà el temps i es superaran els adversaris. Somarriba en la nota 90 expressa com s'esdevé la porta estreta presentada per les condicions espacials davant la superació d'una muntanya: “*enrevesadas curvas y rampas imposibles*”. Llavors, el pendent esdevé un criteri exclouent i selectiu que fa renunciar a alguns i accedir a uns altres en funció dels seus mèrits.

El ciclisme, com l'alpinisme també és un esport a l'aire lliure que pateix la incertesa del temps meteorològic: fred, muntanyes, vent fort. Armstrong presenta el Tour com una metàfora de la vida pel fet que presenta molts obstacles i dificultats similars: fred, muntanyes, planícies, clots, rodes punxades, vents forts, tremenda mala sort, esgotament (A64). Aquestes condicions permeten aprendre molt d'un mateix i provar-se físicament, mentalment i moralment. Armstrong comenta que els Alps varen ser massa llargs i freds (A42) i Somarriba que el pitjor de tot era el mal temps i el fred (S114). Degut a l'espai a superar (llarg, rampes molt empinades), al temps (fred)..., les

etapes resulten esgotadores i es corre a un ritme superior (S33). Per tant, a l'espai i al mal temps s'afegeix el ritme dels adversaris com una condició de la prova que pot resultar limitant. El límit pot ser l'esgotament que pot arribar a l'abandó o renúncia per a projectar el cos al límit.

La duresa de les condicions fa que el temps es visqui com quelcom inacabable. Així, Somarriba expressa una realitat del cos concentracionari en comptar el temps perquè acabés aquella tortura (S32). L'esgotament i el patiment eren tan elevats que només desitjava el final de la prova. Quan el desig de superació i culminació es veu anorreat per les dificultats, l'abandonament i la renúncia esdevenen opcions de primer ordre. Així, l'home en camí no pot superar la porta estreta.

- En l'atletisme, Runyan distingeix entre dos tipus de proves: les proves de potència i les carreres tàctiques. Les segones requereixen una dosificació per tal de córrer en el moment de veritat i en això s'assemblen a la problemàtica ascètica d'Armstrong de no tenir ni idea de tàctica. Runyan en la nota 262 descriu que el dolor més gran és saber que no ho ha donat tot, que no ha administrat bé les forces per treure totes les energies. Per això, distingeix entre els dos tipus de curses que exigeixen condicions diferents. Les de potència unes capacitats fisiològiques de posar el cos al màxim i les tàctiques una ment ben dirigida per dosificar les forces i utilitzar totes les energies en el moment adient. Un altre aspecte aclaparador de les condicions que imposa la prova el descriu Runyan amb una fórmula prou senzilla: 4 anys per 4 minuts. És a dir, quatre anys d'entrenaments per a una prova que durarà quatre minuts (R348). Malgrat això, cal exposar que per Runyan córrer és el que li resulta més senzill i natural (R6, R10 i R298). L'únic que ha de fer és veure el terreny que té davant (R38). La senzillesa i naturalitat de la carrera la duu a que es converteixi en el seu lloc de realització i s'oposa a les activitats en les quals s'exigeix molta finesa visual. En aquest cas, s'exposa que tocar el violí li resultava massa difícil i va haver d'abandonar. Això no significa que no experimenti la porta estreta ja que s'haurà d'exigir una preparació i esforç acurats, patirà dolor i es plantejarà l'abandonament com a fruit del desànim en el seu projecte esportiu. Però les condicions bàsiques que imposa la carrera són alliberadores de les frustracions de l'aula.

- En l'handbol podem distingir, en el microprojecte, les condicions de duresa en diferents partits. En el macroprojecte, la temporada és massa llarga i els exprimeix com una llimona. És a dir, els esgota.

Per tant, a més de les condicions meteorològiques, l'alçada, les rampes empinades, les etapes llargues, les curses de potència i les tàctiques, els cops i la duresa del partit, les temporades llargues i exigents. Es revela a més d'una exigència fisiològica i una mental, en alguns casos, una emocional. Masip utilitza en diverses notes el concepte de pressió ja que havia persones que s'enfonsaven (abandonaven) per culpa de la pressió (M248).

En la següent taula es sintetitzen les aportacions del Sagrat i dels esportistes en el Símbol de la Porta Estreta que es correspon amb les condicions estructurals que imposa la prova i suposen un repte pels esportistes.

Porta estreta: les condicions estructurals que imposa la prova	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
Font evangèlica que exposa que la porta i el camí que duen a la vida són estrets (Mt 7,14)	En l'alpinisme fonamentalment l'espai i la meteorologia. Passos extremadament difícils (L22), esquerdes, cornises, allaus, plaques de vent, pedres que cauen, roquissars podrits, alçada (L92). En l'alçada el fred i la manca d'oxigen conspiren contra la vida humana (B37): zona de la mort. Incertesa de les condicions meteorològiques (L124), mal temps (L148), lluitar contra el vent, la neu i el fred (L192, B34, L139, L134, B73, L114...). En l'espai cal tenir en compte a més de l'alçada, les dificultats tècniques. La part més perillosa és la baixada (B47,B76,L199). Suposa moltes hores d'esforços. Els cos va molt carregat (B73,L388, L162, L358)
Eliade (1998) la imatge de la porta estreta i el pont suggereixen la idea d'un passatge perillós en el llindar del Dins al Fora	En el ciclisme també l'espai i meteorologia: enrevessades corbes i rampes impossibles (S90), Alps massa llargs i freds (A42). Però els altres i el cronòmetre són més determinants per travessar la porta. Llavors, el ritme dels altres és determinant (S33)
Oliver (2003) el pecat d'Adam i Eva va ser cercar vies fàcils, dreceres a l'esforç i la dedicació que exigeix el camí de la vida. Per tant, la temptació de l'home és fugir de la porta estreta (p. 126)	En l'atletisme es destaca la diferència entre curses de potència i curses tàctiques en les que s'han de dosificar

	<p>les forces i es sent un profund dolor si es perd sense donar-ho tot (R262). Es mostra la fórmula olímpica de 4 anys d'entrenament per 4 minuts de prova (R348). En Runyan no abunda el detall de la porta estreta ja que per ella córrer és el més senzill i el seu lloc de realització</p> <p>En l'handbol Masip destaca la duresa dels cops durant els partits, la llargada de la temporada que exprimeix i esgota i la duresa emocional que fa abandonar a alguns per culpa de la pressió (248)</p>
--	---

Taula 65. Porta Estreta en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.2.2. Projecte de superació de les condicions imposades per la prova

Per superar les dificultats i exigències que imposa la prova, l'esportista ha de preparar el seu cos, la seva ment i el seu esperit. Així esdevé més gran: transcendeix les seves limitacions i és més capaç. Per aquest projecte cal entrenament, esforç (es reivindica la cultura de l'esforç), treball a llarg termini (oposat a la immediatesa i a les solucions màgiques – drecceres en terminologia d'Oliver-) i tenir la ment ben dirigida.

6.3.2.2.1. Treball/entrenament

En la 1^a carta de Sant Pau a Timoteu (4,7) es mostra com el fet d'exercitar-se en la pietat ajuda a desenvolupar la pietat. Tot i que Pau exposa que l'exercici corporal no serveix de gran cosa el que aquí ens interessa és l'acció d'exercitar-se per a millorar. Referint-se a la correcció, Sant Pau en la carta als Hebreus (12,11-12) expressa que qui s'hi ha entrenat en cull el fruit d'una vida honrada i demana que s'enforteixin les mans que es deixen caure i els genolls que es dobleguen.

El projecte per a superar les limitacions es basa fonamentalment en el treball que s'organitza en l'entrenament. L'entrenament esdevé la premissa bàsica per tal que l'esportista es pugui transcendir a si mateix. Tal i com expressa Somarriba, l'entrenament és la clau de l'èxit (S145). De forma similar Masip indica que l'èxit només arriba treballant molt (M169). Trobem diferents concrecions de l'èxit. Per exemple, Masip expressa que només tindrà una oportunitat en el Barça si treballa (M45) o que haurà de lluitar (sinònim de treballar) per igualar el seu nivell als fora de sèrie (M67-8). Els gols són el resultat de diversos factors com el treball i l'afany de

superació (M283). Somarriba indica que entrenant seriosament va millorar molt (S6) i que després d'un entrenament molt exigent les sensacions varen ser molt bones (S43). Tot i això, sovint es planteja el dilema en l'esport sobre si l'esportista neix o es fa. Per tant, s'estableix la dicotomia entre la dotació genètica i el treball personal. Així, Loretan exposa en la nota 96 que per l'alçada hi ha una predisposició genètica que no és entrenable. Hi ha persones que la suporten i s'adapten bé a ella i d'altres més entrenades que no. Per tant, en funció del que s'estrenyi la porta, les capacitats innates són molt importants i per determinats aspectes com és la tolerància fisiològica a l'alçada molt més. Malgrat això si aquestes potencialitats innates no s'actualitzen amb l'entrenament queden en el no-res com exposa Somarriba en la nota 159.

Per tal que l'entrenament provoqui les conseqüències desitjades, ha de ser de qualitat. L'aspecte qualitatiu de l'entrenament ve determinat pels principis de l'entrenament. Aquest treball ha de ser exigent (S43), intens (R91) i dur (R49) per oposició a consolacions o justificacions. D'aquesta manera, Runyan exigeix que amb ella no es tingui cap tipus d'actitud de sobreprotecció perquè el que ella desitja és l'actitud de promoció per tal de superar-se a ella mateixa, assolir metes més elevades i enfrontar-se a obstacles més implacables (R305). També sent que acontentar-se amb els Jocs Olímpics per a persones amb discapacitat és posar la seva discapacitat com a excusa per no projectar-se cap a metes més elevades: els Jocs Olímpics normals (R105). Fugint de tot tipus de sobreprotecció i consolació, Runyan es projecta cap a les metes més elevades que impliquen portes més estretes. Per passar per elles, la clau és el treball o l'entrenament seriós (R61, S6). En relació a aquest entrenament seriós trobem el que Masip denomina preparació física específica, és a dir, amb un treball dirigit a la superació de la prova concreta a la qual l'esportista s'enfronta i un treball exigent (M84). Runyan té un entrenador per la carrera, un pel salt i dos entrenadors pel llançament, que és el seu punt dèbil (R117-8). El problema de Runyan va ser d'excés ja que es va passar d'intensitat en els entrenaments i va arribar al sobreentrenament. Per això, va haver d'aprendre que el procés de projectar el cos al límit requereix un principi fonamental: el descans. El principi de recuperació es mostra en el primer llibre de l'Antic Testament o Gènesi referint-se al descans de Déu, creador del món, el setè dia. Aquest descans s'ha respectat en la tradició jueva com a *Sabbath* i en la cristiana en el diumenge o dia del Senyor.

El treball s'ha de compensar i equilibrar amb el necessari descans per recuperar-se i superar el seu nivell anterior (R182, R114, R125). Somarriba indica que l'únic secret és cuidar-se i descansar (S154) i la recuperació és clau per a l'èxit (S158). Una de les principals claus per a comprendre l'obra de Runyan és el procés d'acceptació del descans davant una filosofia puritana d'exaltació del treball. Es refereix a l'*ètica laboral fanàtica* en la nota 110. Es situa aquesta concepció en el marc de la reivindicació de l'oci en la 1^a industrialització en obres com *El derecho a la pereza* de Paul Lafargue. Runyan ho expressa en gran nombre de notes que conflueixen en la comprensió i acceptació del descans (R216).

A més de les qualitats de l'entrenament descrites fins ara com dur, seriós, intens, específic i descans o recuperació; hi ha altres principis que apareixen en les obres analitzades. *Entrenament acurat* que apareix en l'obra de Somarriba com a “*preparar con mimo*” (S100) o “*preparar a consciència*” (S120). Entrenar amb bona disposició: amb alegria (M73), amb entusiasme (S6), varietat en els continguts de l'entrenament (R229). Els entrenaments s'organitzen en el temps en programes o plans que trobem en nombroses notes. En aquests programes es desenvolupen diferents continguts que no són l'objectiu del present treball. Però per damunt dels programes cal escoltar el propi cos que implica coneixement del mateix (S149).

En la següent taula es sintetitzen les aportacions del Sagrat i dels esportistes en relació al treball esportiu que es coneix com a entrenament.

Treball/entrenament	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
Exercitar-se en la pietat (1 ^a Timoteu 4,7)	Entrenament és la clau de l'èxit (S145, M169): oportunitat de jugar (M45), lluitar per igualar el nivell (M67), gols (M283)
Entrenament en la correcció (Hebreus 12,11)	
	És imprescindible a més de la dotació genètica (S159)
	Ha de ser exigent (S43), intens (R91), dur (R49), seriós (R61, S6).
	Per seriós entén: específic (M84, R17-8), acurat o preparat a consciència (S100, S120), variat en els

	<p>continguts (R229)</p> <p>Atenent al principi de recuperació (R114, R125, R182, S154, S158). Dificultats per Runyan per la seva moral laboral fanàtica (R110). Li costa molt comprendre i acceptar la necessitat de descans (R216)</p> <p>Cal bona disposició pel treball: alegria (M73 i S6)</p> <p>El treball s'organitza en el temps en plans o programes d'entrenament. Per damunt de tot s'ha d'escoltar el cos</p>
--	--

Taula 66. Treball/entrenament en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.2.2.2. Forçar-se, esforçar-se

Aquest apartat reivindica la cultura de l'esforç en la qual *l'homo viator* s'enfronta als obstacles oposant la seva energia. Per passar per la porta estreta i superar la prova cal esforçar-se. Tal i com indica el *Gita* “cal esforçar-se en la lluita amb pau interior lliure d'esperances inútils i de pensaments egoistes” (3,30).

En relació al ciclisme Armstrong indica que és un esport que “exigeix que la persona es forci a si mateixa” (A5). Aquest forçar-se és essencial per a superar les condicions bàsiques d'actuació i exigir-se més. És a dir, és indispensable per projectar el cos al límit. El concepte *forçar* també apareix en el microprojecte, durant la prova, en Somarriba 147 quan indica que en un moment donat cal posar el plat gros i forçar. O en Runyan 27 quan indica que va forçar al màxim per agafar les seves competidores. S'entén que el concepte accelerar, que es dóna en el microprojecte, és un sinònim de forçar en disciplines esportives basades en la cursa. Per això les trobem en les notes 278, 286 i 288 de l'atleta M. Runyan. També trobem la idea de forçar en la nota 325 de Runyan en la qual indica que l'entrenador havia decidit forçar la lesió.

El fet de forçar-se condueix a donar-ho tot, o lliurar-se a fons (R143,R152 i R374) en oposició a conformar-se amb les condicions bàsiques d'actuació, que s'entén com un nivell mig d'exigència. Loretan en la nota 310 indica que es “juga el tot pel tot” que significa forçar-se al màxim, apostar-ho tot. La idea de totalitat o d'anar a fons és forçar-se al 100%. Somarriba en la nota 124 indica que era conscient que havia de donar-ho tot. Aquesta nota de presa de consciència indica que l'esportista sap que per

projectar el cos al límit en proves d'alta exigència s'ha d'anar al 100%, no valen les mitges tintes. Masip, fent un repàs a la seva trajectòria indica que sempre ho ha donat tot pel Barça des del primer moment (M279).

En relació explícita amb l'esforç trobem quatre aspectes. El primer en el qual Somarriba expressa que la temporada havia requerit un esforç excessiu (S83). Va lligat al fet d'expressir-se, quedar-se buit, haver tocat fons, que s'ha desenvolupat en el capítol de l'ascesi, en l'apartat de la petitesa expressada en la fisiologia humana (veure 6.3.1.4.3). Això és perquè les forces humanes no són il·limitades, d'aquí l'essència de l'home que fa esport com a projecció del cos al límit. Per tant, l'esforç és essencial per superar-se, transcendir-se; però un esforç excessiu condueix a l'esgotament i a l'abandó.

Masip expressa que l'entrenador els hi demanava més i més (velocitat, intensitat i esforç). Aquesta demanda es correspon amb l'esperit inconformista que resa el primer apartat del Simbolisme del Cel (veure 6.3.1.1). Allò que fa que l'home en camí no s'aturi mai, en cap horitzó parafrasejant Oliver, i avanci encara més (M139). La nota 172 suposa per a Runyan un desvetllament ja que descobreix que no només és resistir amb esforç i dolor sinó que hi ha quelcom nou: mètodes, tècniques que han de dur un entrenament més efectiu en una altra direcció. Aquesta realitat reivindica la investigació i el saber tècnic de l'entrenament esportiu. Finalment, cal afegir un aspecte que trobem en tres notes de Loretan en les quals es parla de l'activitat esportiva de forma similar a l'activitat laboral. Indica que surt disposat a fer 22 hores d'esforços (L342). Aquesta nota de forma explícita encaixa perfectament en aquest apartat. Les notes 416 i 286 en les quals fa referència a les jornades que són llargues com un dia sense pa i que l'horari de treball es troba entre els sectors dels forns de pa i les mines; expressen gran quantitat de temps en el qual esforçar-se. Així es refereix al volum d'esforços enlloc d'intensitat dels esforços (accelerar, forçar-se...).

En la següent taula es sintetitzen les aportacions del Sagrat i dels esportistes en l'esforç huma per transcendir els límits i passar per la porta estreta.

Forçar-se, esforçar-se	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
<p>Esforçar-se en la lluita amb pau interior sense esperances inútils ni pensaments egoistes (<i>Baghavat Gita</i> 3,30)</p>	<p>El ciclisme exigeix que la persona es forci a si mateixa (A5)</p> <p>Microprojecte: forçar durant la prova o accelerar en una cursa (S147, R27, R278, R286, R288)</p> <p>Forçar com a donar-ho tot (100%): R143, R152, R374, R310, S124, M279)</p> <p>Temporada suposa un esforç excessiu (S83). Similar a ascesi</p> <p>Demandar més (ritme, velocitat, esforç): M139. Similar a inconformisme</p> <p>No només resistir amb esforç i dolor sinó que hi ha nous mètodes (R172)</p> <p>Disposició a fer hores d'esforços (L342, L416,L286)</p>

Taula 67. Forçar-se i esforçar-se en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.2.2.3. Treball a llarg termini: paciència i maduresa

Ignorant la cultura de l'esforç hi ha esportistes que conceben l'èxit sense dur a terme una preparació física seriosa. Aquesta és una denúncia formulada principalment pels alpinistes als qui cerquen dreceres per esquivar l'esforç que condueix la persona a fer-se més forta. Les dreceres descrites per Oliver (2003:126) no deixen de ser camins ràpids per reduir el temps necessari que requereix l'home per a preparar-se per la prova. Així Bukreew denuncia en les notes 15 i 30 que, moltes persones que participen en expedicions comercials, pretenen suplir la preparació adient amb doblers i fer que la muntanya s'adapti a ells enlloc d'adaptar-se ells a la muntanya. D'aquesta manera es traïx el Símbol de la Porta Estreta ja que s'obliga la muntanya a que eixampli les seves portes per donar cabuda a persones insuficientment preparades. Loretan parla de falsos alpinistes, referint-se a ells com a "*pseudoalpinistes*" (L404). Bukreew també exposa la controvèrsia d'escalar amb el suport d'ampolles d'oxigen tal i com s'ha

desenvolupat en l'apartat *Quin cos es projecta al límit?* Però no es declara de manera dogmàtica ni en contra ni a favor (B71). Loretan és més clar en referir-se a l'impacte mediambiental de les ampolles d'oxigen i a la major dignitat de preparar les pròpies capacitats i seguir adequades estratègies d'aclimatació enlloc de la utilització d'ampolles auxiliars (L406).

També cal exposar la desagradable realitat del dopatge que traeix les condicions democràtiques de la prova. Si uns no poden utilitzar solucions màgiques per a projectar el seu cos al límit, altres per què ho poden fer? En el Símbol de la Porta Estreta són solucions màgiques que els pretendents a herois utilitzen per tenir una ajuda en travessar la porta estreta. Armstrong ho defineix com a "*poción màgica*" (A104) que recorda la nota d'Oliver (2003) quan indica que és el camí curt o dreuera en el qual es vol solucionar tot mossegant una poma (p.126). En relació a l'absència de dreueres, Armstrong desenvolupa en la notes 67-8 una magnífica exposició explicant que calen anys per transformar-se (Simbolisme de l'Aigua) en un home de ferro. Aquesta transformació no és immediata com en els superherois. La transformació humana requereix temps i esforços. El que es transforma són les cames, els pulmons, el cervell i el cor.

Trobem, per tant, una relació estreta entre les dreueres, que volen evitar esforços i superació personal, i fer trampa. Runyan també indica explícitament que en aquest camí no hi ha dreueres (R198) sinó que cal temps per forjar els fonaments de la resistència.

La clau per la superació personal es prendre consciència que el treball és a llarg termini ja que l'home es va construint en el temps. El desig d'immediatesa i les solucions màgiques són enemics principals per a projectar el cos al límit. Per aquest treball lent cal el desenvolupament d'una qualitat principal, la paciència, com es fa palès en l'obra de M. Runyan. Indica que l'ambició (l'inconformisme del primer apartat del Simbolisme del Cel) ha d'anar acompanyada de paciència (R121). És a dir, per aconseguir fites elevades cal temps, dedicació i paciència. Llavors en la nota 179 exposa, referint-se al programa preparat pel seu entrenador, que li exigiria paciència i confiança. El programa és l'organització sistemàtica en el temps dels objectius i continguts que s'han d'anar treballant per projectar el cos al límit. Llavors, en les notes 199 i 208 exposa com l'ajudaren/ensenyaren a tenir paciència altres persones.

Finalment, en la nota 354 expressa que a la fi havia après a tenir paciència. Aquest camí respecte la paciència s'assembla molt al descobriment, que fa Runyan, de la necessitat de descans i recuperació en l'apartat del treball/entrenament (veure 6.3.2.2.1).

El projecte de superació dels límits requereix temps, s'assoleix amb paciència, a poc a poc (S21). Així, recompensa els campions madurs (A7). Per tant, a més del treball dur i seriós que s'havia apuntat per a l'èxit esportiu es requereix un treball constant i sistemàtic al llarg del temps. Com expressa Somarriba, anys de sacrifici i esforços (S72).

Una de les temptacions de molts esportistes és la impaciència pel desig d'immediatesa. Però assolir les metes més elevades duu temps per anar-ne superant altres de més baixes amb paciència i en progressió. El camí s'ha de fer sencer, no valen les dreceres ni les solucions màgiques per l'home en camí que vol superar la porta estreta amb la màxima honradesa i dignitat. Armstrong indica en la nota 60 que la característica que defineix l'home en oposició al nen és la paciència. Així, amb el temps i amb paciència, l'home va assolint maduresa i experiència per desenvolupar la resistència i la planificació d'estratègies (A7-8). Armstrong exposa que encara no es troba a punt, li manca temps, per a tenir la maduresa física necessària per les dures etapes de muntanya (A43) i encara no es sent a punt, en relació a no tenir ni el cos ni la resistència mental per suportar la prova (A57). Torna a fer referència a l'home integral, no només el cos s'ha de transformar progressivament, també la ment.

Els alpinistes, Bukreew i Loretan es refereixen principalment a l'acumulació d'experiències importants perquè són una bona provisió de coneixements (B12). És a dir, l'experiència és la forma d'aprendre i esdevenir millor en la muntanya. Així, l'objectiu de l'entrenament és acumular experiències i confiança, ja que les experiències positives permeten a l'aprenent creure en si mateix demostrant que és capaç de superar diverses proves (B14, B18, L12, L246). No hi ha dubte que el pas del temps contribueix a l'acumulació d'experiències i coneixements. Com en Somarriba quan exposa que sap escoltar el seu cos gràcies a la maduresa (S148). Llavors, l'experiència facilita esdevenir més savis (L442).

Trobem en Masip aquesta relació amb el pas del temps quan, en la nota 203 indica que als 30 anys ja veus les coses d'una altra manera, degut a l'experiència d'haver conviscut amb un vestidor com el blaugrana. Això, dóna més capacitat d'anàlisi i maduresa. La maduresa no només aporta saviesa sinó també aporta un gaudi més serè com Masip gaudint d'uns jocs olímpics que li arriben en plena maduresa (M201). Ell es reconeix com un jugador valorat per la seva experiència en M299 i M301 quan l'experiència serveix per aportar serenitat en el microprojecte, durant el partit.

Finalment, cal apuntar els resultats o recompenses del treball a llarg termini. Somarriba exposa que l'intens treball de l'hivern havia donat els seus fruits (S47) o que era la recompensa a tants anys de sacrifici i esforç (S72). Masip en la nota 278 expressa que la distinció és un reconeixement a la seva carrera.

En la següent taula es sintetitzen les aportacions del Sagrat i dels esportistes en relació al treball a llarg termini que requereix paciència i aporta maduresa.

Treball a llarg termini: paciència i maduresa	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
Oliver (2003): cultura de l'esforç sense defugir de l'esforç ni del temps cercant vies ràpides i fàcils com Adam i Eva mossegant la poma (p.128)	<p>Armstrong: dopatge com a màgia que facilita el camí (A104). Calen anys per transformar-se en un home de ferro (A67-8). El que distingeix un nen d'un home és la paciència (A60). Llavors, l'esportista aprenent a tenir paciència accepta que el temps i l'esforç són ineludibles superant el desig infantil de la immediatesa</p> <p>Runyan ha d'aprendre a tenir paciència (R199, R208, R354). L'ambició ha d'anar acompanyada de paciència (R121). Similar a Armstrong, reconeix que calen anys per forjar la resistència</p> <p>Bukreew qüestiona que en expedicions comercials s'hagi d'adaptar la muntanya per compensar la manca de preparació dels escaladors (B15, B30) i exposa la importància</p>

	<p>d'un bagatge d'experiències important (B12, B14, B18)</p> <p>Loretan també qüestiona els <i>pseudoalpinistes</i> (L404) i prohibiria l'ús d'oxigen deixant la muntanya pels dignes d'enfrontar-s'hi (L406). Així distingeix els falsos dels dignes. Com Bukreew, destaca el valor de les experiències que atorguen confiança (L12, L246)</p> <p>Masip també reconeix el valor de l'experiència sent un jugador valorat per la mateixa en les notes M30, M299, M301</p>
--	---

Taula 68. Treball a llarg termini en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.2.2.4. Ment ben dirigida

Tal i com s'ha desenvolupat en els capítols destinats al cos humà com a totalitat que es projecta al límit, s'entén que és l'home holístic qui es projecta al límit. Per això, no podem deixar de banda el control de la ment per assolir l'excel·lència i transcendir els límits. Les religions, des de fa milers d'anys han reflexionat sobre l'excel·lència humana per la qual és fonamental la saviesa que demana el *Dhammapada* (la sendera correcta que mena a la Veritat). Aquest exposa que els savis dominen les pròpies ments com els qui construeixen els canals dominen les aigües o els constructors de fletxes, dominen les fletxes (80).

Per tal de dominar la inestabilitat de la ment s'exigeix perseverança/constància, dosificar i administrar les energies en el temps, determinació, control de les emocions i centrar-se en l'acció.

6.3.2.2.4.1. Perseverança/constància

Les fonts evangèliques ja reconeixien el Simbolisme de la Porta Estreta (Mt 7,13-14; Lc 13,24). Les primeres comunitats cristianes varen viure èpoques de persecució i els apòstols volien preparar-les per superar aquestes proves que podien ser llargues i penoses. Per fer-ho demanen perseverança i constància en els patiments per mantenir les energies en el temps i no enfonsar-se abans del final de la prova. Les cartes de Sant Jaume i Sant Pau citades en el capítol 5.4 són una mostra clara de

l'abundància d'exhortacions en aquesta línia. També, com ja s'ha exposat, en els Evangelis ja es viu aquesta demanda. Així, Lluç 22,28 demana perseverar en la prova, Mateu 10,22 sofrir amb constància i Joan 15 exhorta els cristians a mantenir-se en l'amor de Jesús. També l'Apocalipsi reconeix aquells que, pacients i constants, no han defallit quan sofrien (Ap 2,3) i els que han guardat amb constància la Paraula de Déu (Ap 3,10).

El *Dhammapada* també avisa dels perills de la ment inconstant (33) i es refereix a l'home savi com a home constant (95).

També el *Baghavat Gita* expressa la importància de mantenir-se ferm en la línia de batalla (1.11).

S'ha parlat de la perseverança i la constància per mantenir-se en la prova per oposició a la renúncia. Aquesta realitat la trobem en Somarriba quan indica que encara volia seguir lluitant i es resistia a pensar en la retirada (S105). També en Runyan quan parlant amb ella mateixa s'anima a continuar dient-se que s'ha de mantenir en la carrera (R333). Un altre fet que subratlla Somarriba és la relació entre els més dotats i els perseverants. En la nota 135 indica el sumatori, és a dir, només els més dotats i els més perseverants poden assolir els objectius més ambiciosos. Però en la nota 160 descriu que pot venir una persona menys dotada i guanyar perquè ha estat més constant en el treball. Per tant, la constància i la perseverança esdevenen claus per assolir l'excel·lència esportiva i projectar el cos al límit.

Bukreew en la nota 66 referint-se als militars descriu que malgrat no tenir experiència eren molt disciplinats i perseverants. Sens dubte, una mancança que s'ha desenvolupat en el capítol del treball a llarg termini però una virtut, la perseverança. Aquesta consisteix en multiplicar la dedicació en la superació dels obstacles sense perdre energies. Runyan ho descriu de forma clara quan indica que va tornar a saltar una altra vegada i una altra i una altra (R33). La tècnica literària de la repetició s'utilitza per remarcar la perseverança en el seu entrenament. La taula següent sintetitza les aportacions del Sagrat i dels esportistes en la categoria de la perseverança i la constància.

Perseverança i constància	
Aportacions del Sagrat	Aportacions del esportistes
<p>Evangelis: perseverar en la prova (Lluc 22,28), sofrir amb constància (Mateu 10,22), mantenir-se en l'amor (Joan 15)</p> <p>Cartes apostòliques i apocalipsi. Exhortació a mantenir-se en la prova amb constància i determinació de les recompenses als constants (<i>veure en el capítol 4.2.4</i>)</p> <p>El <i>Dhammapada</i> avisa dels perills d'una ment inconstant (33) i identifica l'home savi amb l'home constant (95)</p> <p>El <i>Gita</i> remarca la importància de mantenir-se ferm en la línia de batalla (1,11)</p>	<p>El fet de resistir a retirar-se o voler-se mantenir en la carrera (S105, R333)</p> <p>Els objectius més ambiciosos es poden assolir amb constància en el treball (R135, R160)</p>

Taula 69. Perserverança i constància en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.2.2.4.2. Dosificar energies

Per mantenir-se constant en la prova, cal conèixer la prova i a un mateix (Oracle Dèlfic). Si la prova és llarga no es poden invertir un excés d'energies des del primer moment perquè sinó la persona s'esgotarà abans del final de la prova acabi i així l'*homo viator* no es podrà mantenir en la prova. Una ment ben dirigida ha d'ajudar l'esportista a dosificar les energies i en alguns casos, descobrir quin és el moment de veritat, el moment en el qual comença l'autèntica cursa.

En Joan 6, Jesús es manifesta com el pa que dóna vida al món, s'instaura una nova realitat o una nova vida. Vida en majúscules o vida de veritat. El pa dóna una vida, però la vida que dóna Jesús, entès com a pa de vida i celebrat en el sagrament de la comunió, és una vida en majúscules; una vida de veritat.

Runyan descobreix un moment especial, el moment de córrer de veritat (R254). Runyan espera que comenci l'autèntica carrera (R275, R277, R397). Per això, tot té poca importància abans que arribi aquest punt d'inflexió (R395). Llavors, la solució és esperar el moment de veritat. Així, Armstrong ha d'aprendre a esperar (A25).

L'objectiu d'aquesta espera és no malversar les energies i tenir-les a disposició en els moments claus de la cursa (A59). Per això es reconeixen errades concretes (veure 6.3.1.4.1) com ara accelerar massa prest (R145, R398, A25). Al contrari Armstrong en la nota 116 manté la calma i evita malversar energies tan prest. Runyan parlant amb ella mateixa s'instiga a reservar-se tot el temps que pugui i conservar les seves forces (R335). Somarriba dubta de participar en el *Giro* ja que no sap si serà capaç de controlar-se de cara al *Tour* (S85). En relació a sacrificar una prova per mantenir les energies per a una prova més important, Masip, a instàncies del seu entrenador, deixa un partit per reservar-se per un més important (M172). Aquest reservar-se, que implica un sacrifici, es desenvolupa en el capítol pertinent (veure 6.3.6).

Per esperar i reservar les energies pel moment clau de la prova, cal dominar el propi temperament: autodomini o autocontrol que exigeix que l'esportista aprengui a esperar (A47). Però no és tan senzill, no és només esperar ja que, fins quan és el moment d'esperar? Quan l'esportista determina que és el moment de córrer de veritat? Aquest dilema de les carreres tàctiques preocupa a Runyan (276). És una font de patiment per ella que, en algunes curses, no detecta el moment de córrer de veritat i ja no té temps per reaccionar (R259). Acabar la cursa sense haver-ho donat tot és molt dolorós per a ella (R264).

Per això, dosificar les energies és una qualitat de la ment ben dirigida que implica reservar-se, controlar-se, esperar, detectar el moment de veritat, reconèixer les pròpies forces i les condicions de la prova. Així Armstrong necessita una ment capaç de planificar estratègies (A8) i es diu a si mateix que pensi la carrera per no atacar de forma esbojarrada (A41). En la següent taula es sintetitzen les principals aportacions d'aquest capítol.

Dosificar energies	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
Jesús és el pa de vida (Joan 6). Això mostra que dóna una vida de veritat	Runyan destaca el moment en el qual comença la carrera de veritat (R254, R275, R277, R395, R399) Armstrong: cal aprendre a esperar.

	<p>Desenvolupar l'autodomini (A25, A47, A59). També en Runyan 145 i 398</p> <p>Errades per no reconèixer el moment de veritat: accelerar massa prest (R145, R398, A25). Acabar sense haver-ho donat tot (R276, R264)</p> <p>Dosificar en el macroprojecte en relació a sacrificar proves o partits (S85, M172)</p>
--	--

Taula 70. Dosificar energies en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.2.2.4.3. Determinació

La inconformitat o insatisfacció radical amb la qual s'ha començat l'exposició del Simbolisme del Cel ha d'anar acompanyada de la ment ben dirigida per assolir les fites més elevades. El *Dhammapada* deixa ben clar que per trobar la sendera de la saviesa s'ha de lluitar amb determinació i sense ganduleria (280). A més, un home ha d'actuar amb tota la seva força (313).

La determinació implica voluntat expressada amb el verb *voler*. Així, Runyan recorda que els seus pares diuen que el primer que ella va dir de petita va ser *vull* (R20). Runyan volia rompre el rècord (R138), volia aprendre a córrer com altres corredores (R224). Somarriba volia ser una guanyadora (S37) i Masip indica que en el Barça tots volien guanyar (M24). De manera molt semblant indica que al Palau només es conjugava el verb *guanyar* (M245).

També el verb *intentar* implica una determinació prou clara. Intentar-ho de veritat (A3), intentar aconseguir-ho (M256) i valia la pena provar-ho (M312). L'home en camí que vol, que intenta, és un home decidit. Així, Armstrong en la nota 14 indica que estava decidit a trobar quelcom on destaqués (en relació al seu itinerari esportiu). Loretan exposa que res no pot aturar un home decidit (L207).

Un home decidit, per tant, té la determinació de superar tots els obstacles que es presentin en el seu camí i projectar el seu cos al límit. Un home decidit vol, intenta i usa expressions que indiquen determinació.

- “*Tengo que mantenerme en forma. Tengo que hacerlo*” (A91)

- “*Da pereza volver a entrenarme. Pero lo tengo que hacer y lo hago*” (S142)
- “Que ningú s'adormi. Hem de sortir fort” (M90)
- “Per nassos he de tornar a jugar” (M244)
- “*¡No lo vais a coneguir! Pensaba ¡Nadie se va a meter en mi calle!*” (R78)
- “*¡Intenta no bloquearte, intenta no bloquearte!, me repetía*” (R147)
- “*¿Qué narices estás haciendo?, pensé. ¡Corre!*” (R257)

La determinació és la decisió d'un home que pensa, que dirigeix la seva ment en una direcció determinada.

- “*Sólo pensaba en llegar con las fuerzas suficientes para acabar el Tour*” (S75)
- “No vull ni pensar en un accident” (L325)
- “*Tu sólo piensa en eso. Piensa en eso*” (en relació a rompre el rècord) (R138)
- “*Tenía en la mente un único pensamiento: sin concesiones*” (R144)
- “*Rondaba el mismo pensamiento: rebajar aquel tiempo*” (R270)
- “*Piensa ¡medalla, medalla, medalla!*” (R384)

Una qualitat que implica la determinació és controlar els dubtes, tenir la fita clara. Loretan no té cap dubte alhora de baixar i escapar del perill en la nota 131. Runyan també indica que no hi ha que cedir als dubtes així com no hi ha que cedir al dolor. Per tant, l'home amb una ment ben dirigida en la determinació no cedeix als dubtes.

En la taula següent es sintetitzen les aportacions del Sagrat i dels esportistes en la determinació per assolir les fites.

Determinació	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
<i>Dhammapada</i> : per trobar la sendera de la saviesa cal lluitar amb determinació (280)	Verb <i>voler</i> (R20, R138, R224, S37, M24, M245) Verb <i>intentar</i> (A3, M256, M312) Estar <i>decidit</i> (A14, L207)
L'home quan actua ho ha de fer amb tota la força (313)	Expressions que indiquen determinació i orientació del pensament Controlar els dubtes (L131)

Taula 71. Determinació en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.2.2.4.4. Control de les emocions

El control de les emocions és un dels grans objectius de les religions per tal d'assolir la saviesa i superar la condició d'animalitat en l'home. Les passions i les emocions desequilibrin l'home, l'apropen a l'animalitat i l'allunyen de la transcendència. Per això trobem referències en tots els textos sagrats analitzats. El *Dhammapada* es refereix als homes del suprem autocontrol (234), el *Baghavad Gita* expressa que l'home savi de ment resoluta és aquell que controla la seva ment (2.56). Aquestes dues notes mostren el que pels textos sagrats de l'hinduisme i el budisme és essencial: el control de la ment per aspirar a ser homes savis. Aquest anhel no es troba ni quantitativament ni de forma explícita en els Evangelis per bé que trobarem en el cristianisme referències a emocions concretes com es desenvoluparà més endavant.

No totes les emocions són desequilibrants. Les emocions negatives que provoquen desequilibri emocional com exposen Soler & Conangle (2004) són l'ansietat, la gelosia, l'enveja, la por, la ira, l'odi, el ressentiment, la tristesa i la vergonya (p.93).

L'ansietat es troba íntimament lligada a la preocupació i es refereix principalment al desequilibri emocional previ a la prova. Els Evangelis desenvolupen de forma exhaustiva el control de l'ansietat i la preocupació. En l'Evangelí de Lluc, Jesús es dirigeix a les germanes de Llätzer quan considera que Maria ha escollit la millor part en el fet d'estar amb la ment ben dirigida cap a allò veritablement important que és escoltar el mestre. Marta per la seva banda està "preocupada i ansiosa per moltes coses quan només n'hi ha una de necessària" (Lc 10,41). L'Evangelí de Mateu desenvolupa el gran poema de l'ansietat i la preocupació en el que apareixen sentències molt concretes que ajuden a relativitzar la càrrega de diferents situacions que provoquen l'ansietat com ara el menjar, el beure, la mort, el futur (Mt 6,25-31).

S'ha comentat que l'ansietat sol anar relacionada amb l'esdevenidor, per això, Jesús en l'Evangelí de Mateu anima a centrar-se en el present (l'aquí i ara) quan indica que cada dia en té prou amb els seus maldecaps (6,31). Pere en un marc de fe i humilitat insta les comunitats cristianes a que aboquin totes les preocupacions a les mans de Déu ja que ell se n'ocuparà (1ªPere 5,7).

Les preocupacions les trobem en Somarriba expressades explícitament i indicant explícitament que afecten el rendiment (S109). Aquesta nota es troba molt lligada en la manca de centrament en l'acció ja que les preocupacions no la deixen concentrar-se en projectar el cos al límit. En la nota 409, Loretan indica que “qui massa anticipa no fa res” fent bo el refranyer de “paràlisi per anàlisi”. En la nota 423 i 230, el mateix Loretan expressa de forma palpable les angoixes a les quals es sotmet l'esportista preocupat. Es troben relacionades a les nits anteriors a l'acció mitjançant cabòries, nits d'insomni, escenaris catastròfics i ventall de problemes que poden succeir. Degut a les contingències del medi natural en l'alta muntanya i l'exposició de la vida a una situació límit, en els alpinistes s'identifiquen un elevat nombre d'emocions lligades a la preocupació i l'ansietat. En altres situacions, Loretan també viu l'angoixa quan es refereix al destí dels qui l'envolten (L327) o quan la situació es complica i decideix que s'ha de baixar perquè l'angoixa augmenta (L293). O sigui que Loretan expressa que s'ha de treure aquesta angoixa que se'l menja per dins (L420). La part positiva de l'angoixa es descrita per Loretan quan es refereix a que potser sigui una de les formes que pren l'esperit de conservació (L402).

En aquestes notes de Loretan es donen apunts sobre l'angoixa:

- Pot bloquejar però serveix per salvar-se (ajuda a la prudència). En relació a això, Masip en la nota 15 indica que mai li ha preocupat fallar en el moment decisiu. Això implica que no es bloquegi i que pugui assumir responsabilitats en moments crítics. Però com veurem més endavant, no tots els esportistes suporten la pressió de la mateixa manera
- En alguns casos, en forma d'evasió i fugida per salvar la vida
- En altres, s'ha de treure i superar per seguir endavant. Es troba lligada a la tensió i a la inquietud
- En l'alpinisme, on el límit de la vida és molt pròxim, allò que es juga és molt més que un simple partit o una cursa. Per tant, relacionat amb l'instint de conservació de la pròpia vida és normal que apareixin moltes notes en Loretan. Les dues úniques notes de Bukreew sobre les emocions són relatives a la tensió i la inquietud (B52 i B70)

Loretan lliga la inquietud amb el desconeixement de l'esdevenidor. Així, en la nota 83 no pot dormir excitat pel desconegut (l'aventura que els espera el dia següent).

En la nota 428 malgrat estigui en acció (escalant) no es pot treure la inquietud de no saber què es trobarà més amunt.

La tensió no és monopoli de les contingències de l'alpinisme. En Masip trobem la versió positiva de la mateixa quan ja es troba molt pròxima a l'acció. En M9 i M143, ell és l'encarregat de mantenir la tensió de l'equip. Per tant, Masip aporta la importància de la generació de tensió. Es tracta, però, d'una tensió diferent a l'expressada per Loretan i més lligada a la de Bukreew quan indica que treu força de la inquietud. En aquests casos, com s'ha dit, la tensió és molt pròxima a l'acció i no suposa un desgast energètic sinó una concentració màxima de les energies per utilitzar en la imminent projecció del cos al límit.

La tensió, per tant, és diferent si es viu molt anticipadament (preocupació desgastadora com ens recorda l'Evangeli) o en el moment de l'acció per invertir les energies en la mateixa. Una tensió excessiva es pot convertir en pressió. Com s'ha dit, aquesta afecta diferentment en funció de la persona (M141, M120).

Somarriba en la nota 56 indica que les tensions i la pressió l'havien afectada. En S67 pensa que no podrà aguantar la pressió de ser la primera.

Runyan es treu pressions dient que correrà en el seu temps típic (R77) i identifica diverses situacions de molta tensió o pressió. Indica que la pressió es sent en la debilitat dels braços i cames, en l'acceleració de la respiració, en la tremolor de les mans i la confusió de la ment (R392).

Per tant, la tensió-preocupació desgasta, la tensió-acció pot concentrar les energies si atén la diferència individual.

La Por és una emoció paralitzadora. El *no tingueu por* és una constant en l'Evangeli (Mateu 10,26; 10,28; 10, 31). Si hi ha confiança i fe en Déu, l'home en camí no pot tenir mai por. Malgrat això, la por té la seva utilitat tal i com exposa Mascaró (1993), és un senyal perquè facem alguna cosa (veure 6.3.2.2.6).

Una altra emoció desequilibrant és la tristesa i el desànim molt significativa en el *Baghavat Gita* ja que limita *Arjuna* davant la primera dificultat que troba en la batalla. Així, *Krishna* en el capítol 2 s'enfronta a aquest enfonsament dient a *Arjuna*

que s'espolsi aquest indigne descoratjament i aquesta vil debilitat que no és pròpia d'un home (2.2-3). El reconeixement del greu desequilibri que provoca aquesta emoció és reconegut clarament per Armstrong quan indica que el desànim i la decepció són els vertaders perills de la vida (A84). Fet aquest reconeixement, llavors, què fer al respecte? No permetre-la quan Armstrong indica que no deixa que els mals resultats el decebin (A103). Masip promet no enfonsar-se (M229), Runyan rebutja amb força una sensació d'enfonsament (R285) i Somarriba no es queda tombada lamentant-se (S38). També cal comprensió respecte la decepció, quan aquesta emergeix (R111). De la decepció podem identificar la seva reactivitat.

- A una malaltia (A84)
- A uns mals resultats (A103)
- A un mal entrenament (A111)
- A un pal important (S11)
- A una ruptura de clavícula (S13)
- A tot això (S103)
- A mals resultats que fan pensar que tot ha estat una pèrdua de temps (R64)
- A la derrota (L454)

Entenem que a aquestes emocions que provoquen desequilibri emocional cal afegir la frustració que Botton (2003) identifica com la col·lisió d'un desig amb una realitat inexorable que s'inicia en la primera infància (p.90).

El *Dhammapada* talla d'arrel la frustració eliminant el desig. Considera que l'home savi no malversa temps ni esforços darrera els desigs (83) i que el savi està lliure de tot el que pugui entelar la seva ment com les possessions i els desigs (88).

Somarriba sent la frustració quan el seu desig es veu trencat per una realitat com quedar exclosa de la selecció (S10). El desig de Runyan d'entrenar intensament no encaixa amb el programa del seu entrenador (R227). Loretan ha de suspendre una escalada pel mal temps (L182).

L'equilibri emocional ve presidit per l'alegria. Com indiquen Soler & Conangla (2004) en la constel·lació de l'alegria giren l'amor, l'amistat, l'esperança, el goig, l'eufòria, la confiança i la felicitat (p. 172). L'Evangelí, que vol dir Bona Notícia, convida insistentment a l'alegria com indica Francesc, el Sant Pare (2013).

Així, posa un gran nombre d'exemples com Lc 1,28; Lc 1,41; Lc 1,47; Jn 3,29; Lc 10, 21; Jn 15,11; Jn 16,20; Jn 16,22; Jn 20,20 (p.11). Aquesta alegria es segueix transmetent en les cartes apostòliques com en la 1ª Pere (1,8) on expressa que esteu tan plens d'alegria tan gran i gloriosa que no hi ha paraules per expressar-la.

A més de venir presidits per l'alegria de la celebració de l'esperança messiànica en Jesús i la seva Resurrecció, els Evangelis són presidits per l'amor (de la constel·lació de l'alegria). Així, el valor superior de fer les paus abans que qualsevol ofrena (Mt 5,24), estimar inclús els enemics i els que vos persegueixen (Mt 5,44), perdonar els altres (Mt 6,14), no judicar els altres (Mt 7,1), fer als altres tot allò que volem que ens facin (Mt 7,12). Finalment, estimar els altres com a tu mateix.

Si Armstrong, en aquesta anàlisi és l'esportista del desànim i Bukreew de la inquietud, Masip és el de la tensió-acció però també de l'alegria. Així, com en l'equip es creaven situacions de tensió, també es creaven situacions d'alegria que estan lligades a l'activació, la força, l'energia... Així, en la nota 161 indica que la música sempre s'engegava en el vestidor com a forma de transmetre l'alegria del grup. En oposició a ella, Masip juga sense alegria, sense calor, sense il·lusió (M182) i es nota trist, callat (M184). Sens dubte en aquestes notes manca energia. Loretan també apunta la importància d'alegrar-se de les decisions preses (L55). L'alegria i l'eufòria es troben lligades a l'experiència extàtica que s'ha desenvolupat en el capítol corresponent (veure 6.3.1.4.6).

Com s'ha dit en la constel·lació de l'alegria es troba l'esperança que permet combatre el desànim i la tristesa. Així Somarriba indica que l'esperança és el millor per sortir del pou (S14).

També la confiança equilibra l'ansietat i la preocupació. Si falta la confiança en un mateix apareixen els dubtes sobre la pròpia capacitat: podré o no podré, aquesta és la qüestió. Runyan viu un procés en el qual dubta d'ella mateixa, de la seva capacitat (R256). Es troba entre el dubte i la confiança en ella mateixa (R386). Compta amb ajuda externa que li fomenta la confiança (R385 i R387). També reconeix haver-se convençut de no ser tan bona com les altres corredores. Finalment, Runyan a qui podem considerar, a nivell emocional l'atleta de la confiança (per més que durant la seva evolució emocional trobem més notes referides a la seva falta) exposa que la

cursa depèn del que un cregui o sigui que si creus més en tu mateix, el resultat és millor (R402).

Per tant, la manca de confiança desequilibra les emocions i provoca una dispersió energètica. El contrari passa amb la possessió de la confiança. La seva relació amb la projecció del cos al límit queda prou clara en Runyan però també en Masip quan indica que les seves grans virtuts són el treball, la confiança en les seves possibilitats i la fe en l'èxit (M17-8). En la nota 246 exposa que la confiança en un mateix és la clau de l'èxit. Masip, amb aquesta confiança, no es deixa rosegar per l'angoixa que es donaria en el dubte sobre les seves capacitats. Podem considerar Masip com l'esportista de l'alegria per la importància de la mateixa, l'amor que es dóna en el cos social, la confiança i l'esperança.

La percepció dels punts forts dóna confiança. Així, Somarriba exposa que la seva regularitat li donava confiança (S112). Però a banda de la manca de confiança hi ha un perill d'excés de confiança (M91) que pot fer perdre les energies. Per això cal estimular la tensió-acció. Però com s'ha dit, un excés de pressió és desequilibrant i en aquest cas pot fer perdre la confiança (M248). Quan la pressió ambiental és superior a la percepció de les pròpies capacitats el resultat és manca de confiança.

Per combatre l'ansietat i la preocupació també cal assolir un estat de pau: tranquil·litat i calma. Aquest estat el reivindica Somarriba en les notes 125 i 156 i Runyan en la nota 96. També Runyan exposa que les curses tàctiques li posen els nervis de punta (R371) tal i com s'ha desenvolupat en l'apartat *Dosificar energies* (veure 6.3.2.2.4.2). Masip expressa com l'estat de pau contribueix a tenir menys angoixa i més alegria (M202).

Control de les emocions	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
Homes del suprem autocontrol (<i>Dhammapada</i> 234)	
Savi de ment resoluta que controla la seva ment (<i>Gita</i> 2.56)	
De què et preocupes si només hi ha una cosa important (Lc 10,41)	Anticipació, nits d'insomni, cabòries (L423, L230)

Registre i tractament de dades

<p>No us preocupeu pel menjar, pel beure, pel vestit, pel futur o per la mort (Mt 6,25-31)</p> <p>Aboqueu en mans de Déu totes les preocupacions (1ªPere 5,7)</p>	<p>Angoixa l'atenalla, potser una forma que pren l'esperit de conservació (L402)</p> <p>Les preocupacions afecten el rendiment (S109). Qui massa anticipa no fa res (L409)</p> <p>Angoixa atura l'home en camí. Afecta més si t'hi jugues molt: la vida (Loretan), moments clau (M15). A Masip no li preocupa fallar però n'hi ha d'altres que no poden: individualització (M120, M141)</p> <p>Hi ha una tensió pròxima a l'acció que concentra les energies (M9, M143)</p> <p>La pressió es sent en la debilitat de les cames, l'acceleració de la respiració, la tremolor de les mans i la confusió de la ment (R392)</p>
<p>Tristesa: espolsa't aquest indigne descoratjament i vil debilitat impròpia d'un home i lluita (Gita 2.2-3)</p>	<p>A84: desànim i decepció són els vertaders perills de la vida. No el càncer</p> <p>Els esportistes no poden permetre el desànim (A103, M229, R285, S38, L454)</p> <p>La decepció és reactiva: als resultats (A103), mals resultats (R64), a la lesió (M229), ruptura de clavícula (S13), a la derrota (L454)</p>
<p>Frustració és la col·lisió del desig amb una realitat inexorable</p> <p>El <i>Dhammapada</i> talla d'arrel la frustració eliminant els desigs. El savi no malversa temps ni esforços darrera els desigs (83). El savi és lliure de tot el que pugui entelar sa ment: possessions i desigs (88)</p>	<p>Som arriba quan queda exclosa de la selecció (S10)</p> <p>Runyan quan ha de seguir un programa d'entrenament de baixa intensitat (R227)</p> <p>Loretan quan ha de suspendre una escalada pel mal temps (L182)</p>
<p>Alegria és l'emoció equilibradora junt amb la seva constel·lació d'amor, esperança, confiança, felicitat</p> <p>Evangeli significa Bona Notícia i en ell regna l'alegria com ho exposen multitud de cites</p>	<p>Masip indica que en el vestidor la música sempre estava engegada fet que reflectia l'alegria del grup (M161). L'amor es desenvolupa en el <i>Cos social</i></p> <p>Loretan s'alegra de les decisions preses (L55)</p>

<p>evangèliques seguint <i>l'Evangelii gaudium</i> (l'alegria de l'Evangeli) del Papa Francesc</p> <p>El manament central de l'Evangeli és l'amor que arriba inclús als enemics (Mt 5,44)</p>	<p>L'esperança és el millor per sortir del pou (S14)</p> <p>Per Masip la confiança en un mateix és la clau de l'èxit (M246) i les seves 3 virtuts són treball, autoconfiança i fe en l'èxit (M17-8). Perill de l'excés de confiança: mantenir tensió. Masip és l'esportista de l'alegria</p> <p>Runyan dubta d'ella mateixa (R256, R385-387). Importància de creure en ella mateixa per rendir en les curses</p> <p>Somarriba: la percepció dels seus punts forts (regularitat) li dóna confiança (S112)</p>
---	--

Taula 72. Control de les emocions en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.2.2.4.5. Centrat en l'acció: atent, vigilant

El *Dhammapada* dedica el capítol segon al valor de la vigilància a la qual dedica 12 aforismes (del 21 al 32). Assimila l'home que no vigila a l'home neci. L'Evangeli de Mateu 25 relata com Jesús explica en diverses paràboles com és el Regne de Déu. La primera es refereix a les 10 al·lotes que esperen l'espòs. Assimila les vigilants a les prudents que estan preparades per rebre l'espòs (Mt 25, 2-4). També Jesús abans de ser lliurat a la passió se'n va anar a pregar a Getsemaní, els deixebles no són capaços de vetllar i s'adormen. Hi ha, en l'Evangeli una assimilació entre els homes que no vigilen i la caiguda en temptació (Mt 26,40-41). Mantenir la vigilància, l'atenció, la concentració és una tasca complicada ja que l'home sovint es despista (perd la pista o perd el centre quan es desconcentra). La ment de l'home que es despista no es troba ben dirigida. Per això, els apòstols també encoratgen les primeres comunitats a vetllar, estar atents i viure sòbriament (1^a Tessalonicencs 5,6-8).

Així, Masip reflexa el fet d'estar sempre a punt amb l'oli preparat per les llànties de foc en la nota 293 en la qual explica que havia escollit el camí de cuidar-se l'alimentació, els horaris i estar sempre en forma. En línia amb això, Masip en la nota 7 indica, referint-se als jugadors del Barça, que no es podien despistar i en la nota 70 es refereix a que el volien descentrar fos com fos, però ell no va caure en la trampa.

Aquest estar sempre preparats, exigeix una qualitat com ser disciplinat i metòdic. Així, Somarriba en la nota 5 exposa que es va convertir en una ciclista disciplinada y responsable i en la nota 42 que es va convertir en una dona metòdica i que es va aplicar una disciplina estricta. En la nota 73 es va convertir en una persona organitzada en els entrenaments. Va començar a dur una vida molt metòdica. És destacable el fet que en les tres notes usa el verb *convertir* que indica que hi ha una transformació (Simbolisme de l'Aigua) necessària per a poder tenir èxit. Aquest fet palesa la importància d'aquestes qualitats: s'han de convertir a la disciplina i al mètode per ser persones centrades en l'acció i projectar el cos al límit.

Tant la paràbola de les dones prudents com la primera cita de Masip fan referència a estar centrats les 24 hores, tot el dia. De manera, que viure de forma centrada donarà l'excel·lència.

- *En la competición que era esta enfermedad no podía ser impaciente o perder la concentración; tenía que pensar en mi vida, fortaleciéndola minuto a minuto (A76)*
- La pèrdua d'un fogonet, d'una sabatilla, d'un grampó seria gravíssima. Abans de manipular res, ho hem de lligar. Això requereix una atenció constant (L296)
- Jo arribava fresc, alliberat de les tensions que ells patien. Vivia i pensava les 24 hores en l'handbol (M46)
- *El entrenamiento era toda una forma de pensar. Todo lo que hacía, cada kilómetro que recorría, cada hora que dormía, cada comida que ingería debía tener su propósito (R304)*
- *Me concentré por completo en prepararme para los 1500. Me limité a comer, descansar y entrenarme (R361)*

El fet de concentrar-se apareix en diferents notes i en relació a diferents situacions.

- En la carretera (S96)
- En l'acció (L425)
- En el llançament (M13)
- En un mateix objectiu (R352)

També hi ha formes de concentrar-se com expressa Masip en la nota 156 després de fer referència als rituals que seguien on cada un es concentrava de la

manera que podia i es posaven de ple en el partit (M158). La concentració també s'aconsegueix administrant la tensió adequada (M217) tal i com s'ha exposat en l'apartat *Control de les emocions* (veure 6.3.2.24.4). També reduint els problemes i preocupacions dels companys perquè un jugador rendeix més quan menys problemes té en el cap (M113).

Vigilància i atenció són dues accions coadjuvants de l'home concentrat en el microprojecte de l'acció concreta. Així, Armstrong vigilava de prop els seus competidors i estava pendent del seu voltant (A119). Runyan es situa just darrere una competidora destacada fixant la vista a la seva esquena i dient-se que no la perdrà de vista (R345). Loretan, en un descens complicat, indica que ha de doblar l'atenció (L296). Somarriba per indicar que està molt atenta, es compara amb un animal amb els pavellons auriculars mòbils (S46).

En la taula següent es sintetitzen les aportacions del Sagrat i dels esportistes en la categoria de centrament en l'acció: les homes atents i vigilants.

Centrat en l'acció: atent/vigilant	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
<i>Dhammapada</i> : vigilància a la qual dedica tot el capítol 2. El que no vigila és neci	En el microprojecte, Armstrong i Runyan vigilen els competidors (A119, R345), Loretan ha de doblar l'atenció en un descens complicat (L296), a Masip el volien descentrar (M70). Es concentren mitjançant rituals (M158), la tensió adequada (M127)
Evangeli: les 10 esposes prudentes, les que estan centrades en l'acció i preparades són prudentes (Mt 25,2-4)	Masip és prudent i està sempre preparat per això es cuida (alimentació, horaris) i sempre en forma (M293). Per estar sempre preparats han de ser disciplinats i metòdics. Somarriba es converteix a això en S5, S42, S73. Els esportistes aprenen a viure de forma centrada (prudent, sòbriament): A76, L296, M46, R304
Evangeli: vetllar amb Jesús pregant a l'hort de Getsemaní (Mt 26,40-41)	
Apòstols: vetllar i viure sòbriament (1 ^a Tessalonicencs 5,6-8)	

Taula 73. Centrat en l'acció en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.2.2.5. Dolor i sofriment

Els Evangelis relaten la Passió de Jesucrist, el dolor i el sofriment que va patir per redimir els pecats del món. Una constant de les cartes apostòliques és la demanda a les comunitats cristianes que es mantinguin en la fe malgrat els sofriments infligits per les persecucions de l'Imperi Romà. Quina és la resposta que demanen les cartes apostòliques al dolor? La constància. La trobem en Hebreus 10,36 com a resposta a l'anterior cita i en 2ª Timoteu 3,10-11 aguantar les persecucions amb fe, paciència, amor i constància.

Però quin és el sentit del dolor, la seva funció? Mascaró (1993) apunta dues respostes. La primera per perfeccionar el caràcter de l'home perquè Jesús també sofrí (p.116) i la segona perquè sapiguem que alguna cosa no funciona i intentem corregir-la (p.138).

El *Dhammapada* explica l'origen del sofriment en el capítol 16 destinat als plaers efímers. Així demana a l'home que sigui lliure del plaer ja que la pèrdua de plaer és el dolor (211), de la passió sorgeix el sofriment (213), de la sensualitat sorgeix el sofriment (214), de la luxúria sorgeix el sofriment (215) i del desig sorgeix el sofriment (216). Tanmateix l'eix de la doctrina budista és la triple doctrina en la qual les 3 estan relacionades. La primera, de la transitorietat, indica que tot és transitori (277), la segona, del sofriment, exposa que tot és sofriment (278) i la tercera del nihilisme diu que tot és irreal (279). Quan un home interpreta aquesta triple doctrina està per sobre del sofriment.

En primer lloc, el que se'ns manifesta és la realitat ineludible del dolor. Malgrat això, H. Murakami (2010) diu que el dolor és inevitable però el sofriment és opcional (p.10). De manera semblant, Mascaró (1993) apunta que no hi ha que dir *tenc dolor* sinó *hi ha dolor* (162).

La realitat del dolor és inqüestionable com expressa Armstrong indicant que un s'esforça lentament i dolorosa cap a dalt (A2).

Armstrong indica en la nota 74 que no ho feia per plaer sinó per dolor i en la nota 71 responent a per què muntava en bici si tenia càncer, que el patiment és tan intens que resulta purificador.

En relació a la Simbologia del Sagrat, per passar per la porta estreta, el cos s'ha de forçar a si mateix i el resultat d'aquest elevat esforç es manifesta amb dolor. Armstrong indica que en el ciclisme la persona s'ha de forçar però no pots permetre que el dolor et venci (A5-6).

Aquest dolor inevitable, aquest dolor que hi ha, és constitutiu de les condicions que proposen els esports de resistència en els quals es tracta de suportar en el temps una càrrega d'entrenament. Així, el fet de suportar el dolor esdevé una qualitat essencial per a poder projectar el cos al límit en esports de resistència.

- Que no et venci (A6)
- No cedir al dolor (R220)
- Negar-se el dolor i les molèsties (A4)
- Patir sense queixar-se (A17)
- No permetre't un gest de dolor (M55)
- Suportar el dolor i provocar-lo (A37)
- Assolir llindars de dolor superiors (A58)
- Resistir el dolor més que els altres (S23)
- Suportar condicions que farien renunciar a d'altres (A101)
- La tolerància al dolor (R174)
- Seguir endavant malgrat el terrible dolor (R218)

Per no cedir al dolor, Somarriba es refereix a controlar-lo i fer amistat amb ell (S19 i S27). Aquest control es mostra amb el verb *administrar* en la nota 23.

Si la presència del dolor en els esports de resistència és una constant, llavors l'atleta el coneix i el gestiona. D'aquesta manera sap quan i de quina manera apareix, com el pot evitar i fins on es pot forçar. El fet de conèixer el dolor i administrar-lo és part important del conèixer-se a un mateix i, de forma especial, els seus límits. En alguns casos l'inevitable dolor també és insuportable. El dolor estreny la porta i com ha indicat Armstrong en la nota 58 hi ha molt esportistes que no poden assolir llindars de dolor tan elevats com ell. Aquests abandonaran, renunciaran. En alguns casos el dolor és insuportable degut a les lesions (L220, M226, M313, R316, R337).

No és suportar el dolor l'única acció que es pot fer en referència al mateix. El dolor és entrenable com indica Bukreew en la nota 39. Certament, hi ha una

combinació de talent i d'entrenament per tal que els esportistes suportin el patiment. Hi ha una predisposició a suportar el dolor amb més facilitat però igualment com indica Somarriba és una capacitat entrenable o susceptible de ser apresada (S146). El gran problema de Runyan va ser no reconèixer la importància del descans i centrar-se en l'esforç i el dolor en els entrenaments per tal de millorar el rendiment. Però l'esforç s'ha d'acompanyar amb el descans sinó s'arriba al sobreentrenament i la lesió. De tota manera indica que ella entén que sense dolor no hi ha esforç. Per això l'entrenament ha de ser dolorós (R183).

Sigui per talent o entrenament, o molt probablement per una combinació d'ambdues, el saber patir és fonamental i es refereix a suportar el patiment, gestionar-lo, acceptar-lo... Així, Somarriba, en la nota 77, es refereix a una adversària que va treure força d'on va poder i va patir com només saben fer les ciclistes. D'aquesta manera s'evidencien dues coses fonamentals. En primer lloc, que els esportistes de resistència per poder passar per la porta estreta, que pot ser seguir en carrera o mantenir el ritme de l'adversari (en aquest cas), han de forçar-se traient forces de les darreres reserves que tenen. Això, és exprimir-se al màxim traient el suc i és una exigència màxima que va acompanyada de dolor. En segon lloc, expressa que aquesta manera de patir només la coneixen els ciclistes. Tal vegada és una exageració ja que es podria aplicar a altres proves de resistència i encara més si es tracta de resistència per etapes en les quals la demanda no s'esgota en un dia sinó que s'ha de perllongar durant deu o quinze dies. En l'obra de Bukreew, Lou Kasischke expressa aquest saber patir com una condició per ser un atleta resistent. Cal tenir en compte que des d'aquesta nota, la capacitat de patiment és quelcom susceptible de ser après i que es va forjant al llarg del temps (B39). D'aquesta manera, el dolor no es converteix en una frontera impenetrable per l'home que fa esport i la porta segueix oberta. Si l'esportista de resistència no es força perquè no suporta el patiment que això implica veurà molt limitada la seva projecció al límit.

L'acceptació del dolor és un procés, no és quelcom que s'accepta i ja està. S'ha d'aprendre a acceptar que a la vida no tot és com voldríem. Aquí s'expressa l'emoció primària de l'humà, la frustració, que es dona perquè les coses no són com voldríem. Llavors, les persones han d'anar aprenent a patir (que a cap infant agrada) i a acceptar el patiment que d'entrada tothom el rebutja amb fúria. Suportar el dolor, en les seves

diferents expressions, és el que permet continuar passant per la porta estreta i s'oposa a la renúncia o l'abandonament. En proves en les quals s'han de superar els adversaris aquesta resistència al dolor esdevé una capacitat contrastable. Així Armstrong descobreix que si es tracta de patir més que els altres, guanya (A17). Per tant, té una capacitat per suportar el patiment excepcional, superior als seus competidors. Aquí rau una capacitat d'èxit fonamental ja que per on ell passa, els altres no poden. És l'únic que travessa les portes més estretes quan el nivell de patiment és molt elevat. Els campions són els que passen i això, entre altres coses, exigeix suportar nivells de patiment molt elevats.

De manera molt clara s'exposa la resistència al dolor en comparació als altres en la nota 23 de Somarriba on citant M. Induráin indica que hi ha que resistir el dolor més que els altres.

Finalment, trobem diferents expressions del patiment: *calvari* d'evident relació bíblica en L279 i M271 i *tortura* en S32 i R73 que es relaciona amb el cos concentracionari.

En la següent taula es sintetitzen, les aportacions del Sagrat i dels esportistes analitzats, en la categoria del dolor i el sofriment.

Dolor i sofriment	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
<p>Evangelí: passió de Jesucrist</p> <p>Cartes apostòliques: exhortació a ser constants en el patiment, a suportar-lo... en temps de persecució</p> <p><i>Dhammapada</i>: origen del patiment (passions, desigs...), entendre la triple doctrina per la qual tot és transitori, tot és sofriment i tot és irreal</p> <p>Mascaró (1993) realitat ineludible del dolor però es pot escollir si un se'l fa seu o pateix com distingeix H. Murakami (2010)</p>	<p>Realitat inqüestionable del dolor (A2)</p> <p>Com es tracta el dolor? No et pot vèncer (A6), no cedir a ell (R220), negar-lo (A4), no queixar-se (A17), no permetre's gest de dolor (M55), suportar-lo (A37), seguir endavant malgrat ell (R218)</p> <p>La principal resposta al dolor és suportar-lo, resistir-lo com les primeres comunitats cristianes però per guanyar o passar per portes més estretes s'ha de contrastar. Resistir el dolor més que els altres (S23), assolir llindars de dolor superiors (A58)</p>

<p>Mascaró (1993) el dolor és per perfeccionar-nos o un senyal de mal funcionament que s'ha de corregir</p>	<p>Amb el dolor també es poden fer pactes i així s'aprèn a administrar-lo (S23) inclús fer amistat amb ell (S19, S27). Es pot aprendre a patir i el dolor és entrenable</p> <p>En alguns casos el dolor és insuportable degut a les lesions i ens comunica que quelcom no funciona correctament. Pot dur a l'abandó L220, M226, M313, R316, R337</p>
---	--

Taula 74. Dolor i sofriment en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.2.2.6. Por i risc

Eliade per expressar la dificultat per accedir al Fora, reconeix a més de la porta estreta la imatge del pont estret i elevat que a més de forçar la persona i provocar dolor afecta qüestions psíquiques i emocionals relacionades amb la por. Aquesta també pot provocar la renúncia i l'abandonament de molts aspirants. Recordem el ja exposat per Eliade (1998) que les imatges del pont i la porta estreta suggereixen la idea d'un passatge perillós (p.132).

El *no tingueu por* és una constant en Mateu 10 ja que una vida amb por no val la pena ser viscuda com indica, el ja esmentat, Mascaró i Fornés. En les cartes apostòliques s'exhorta les primeres comunitats a viure sense por malgrat els perills. En Filipencs 1,27-8 es parla de mantenir-se fermes (perseverança), units en un sol esperit (cos social) i no espantar-se per res davant els adversaris. L'Evangeli de Joan exposa que l'amor no coneix la por perquè la treu fora (4,18).

Com s'ha dit en el capítol pertinent a les emocions, la por és una emoció paralizzadora.

- “M'hi he d'enfrontar, malgrat que el respecte m'immobilitza” (L173)
- “El que han patit és por dels cops, por de patir una agressió o por de caure lesionats” (respecte a bons jugadors que no triomfen) (M56)
- “Si els apallissem s'arrugaran de seguida” (M57)
- “Li anava entrant la por al cos. Es van espantar. Se'ls va encongir el braç en el moment decisiu” (M132)

- “S'han estavellat per por del fracàs” (M247)
- “*Tenía miedo de todo: me daban miedo el programa de entrenamiento, los aeropuertos y las carreteras*” (A40)

Però, aquests passatges perillosos, situacions de risc, realment desvetllen la por i permeten comprovar els límits de cada un i així en aquestes situacions de perill, conèixer-se millor.

Així trobem moltes situacions de risc o perilloses en les quals és facilitada la por. Cal distingir les situacions de risc que podem anomenar *esportives* degut a la importància del desenllaç de l'activitat o les situacions en el que es posa en risc la pròpia vida. En quant a les primeres trobem l'handbol quan Masip indica que sempre li han agradat les situacions de risc màxim (M14) volent indicar que no li preocupa assumir responsabilitats. També Runyan en la nota 274 indica que ser el primer durant una cursa implica posar en perill la resistència. Però en el ciclisme i l'alpinisme el que es posa en perill és la pròpia vida. Degut a les condicions o al fet d'arriscar, l'esportista viu situacions de poca seguretat. En quant a les condicions de risc o situacions perilloses podem destacar:

- La carretera, atropellaments... (S151,152,153)
- El concert de seracs (L49)
- El final de la corda, fer alguns metres sense assegurança (L57, L155)

A més d'aquestes condicions o situacions de risc, l'esportista a vegades arrisca. Per exemple, Somarriba en la nota 98 per obtenir un major rendiment indica que anava molt forta, arriscant. Loretan en la nota 108 indica que s'arrisca a penjar-se en una corda sense saber el seu estat. Aquest també s'arrisca en diferents situacions que tenen a veure amb treure les cordes de seguretat per diferents motius (L203, L227). En aquests casos s'assumeixen riscos podent-los evitar. Es podrien reduir augmentant la seguretat. També Masip s'arrisca quan està disposat a córrer el risc de jugar (M296). Podem reduir els riscos augmentant la seguretat. Així, Bukreew en la nota 65 indica que gràcies a l'avançament tècnic en vestimenta i calçat les persones inexpertes corren menys riscos. També, gràcies a la seva experiència pot ajudar a altres persones a córrer menys riscos (B58). De forma general, Loretan indica que sempre hi ha mitjans per reduir els riscos. Exposa també que alguns alpinistes prefereixen dir “càlcul de riscos” (L232). Per reduir riscos cal escalar amb un màxim de seguretat (L285) i preparar la

jornada següent calculant els riscos potencials (L288). Els elements de seguretat, com l'ús del casc, també són formes per reduir riscos (S153).

Un altre aspecte és la fascinació pel risc o la recerca del mateix. Aquest fet recorda la ja esmentada essència del Sagrat segons R.Otto: “*el tremendum et fascinans*”. Loretan es deixa fascinar pel risc pur per l'atracció de jugar amb la mort (L32). En aquesta nota Loretan, indica que després d'haver conegut els seus límits físics explorava els seus límits psíquics. És a dir, fins on era capaç d'arriscar, quina quantitat de por podia suportar. Tal vegada es coneixeria més però el que se jugava era la vida, no el resultat d'una competició esportiva. Aquesta recerca de nous límits s'ha desenvolupat en el capítol 6.3.1.1.

Després d'una lesió esportiva, Loretan ha de prometre al metge que no tornarà a escalar però llavors expressa que aquesta promesa s'esborra en el moment que s'afarta de seguretat (L123). El fet d'afartar-se de seguretat és sinònim de fascinació pel risc. Així, en la nota 237 diu que hi ha hagut una constant: aquesta recerca del risc.

En les situacions en les quals la vida es posa en joc, la fascinació pel risc pot arribar a convertir l'esportista en suïcida, així com en una situació de dolor es pot convertir l'esportista en masoquista.

En la nota 397, Loretan exposa que es pot estimar el risc sense convertir-se en suïcida. Mentre hi hagi dues possibilitats tot té el seu punt mig. Per això, en alguns casos el seny s'ha d'imposar per tal de reduir riscos o, en darrer terme, evitar-los i renunciar. Així, Loretan en la nota 76 indica que córrer aquest risc esdevé una insensatesa. Finalment, la por està per calcular-la i reduir riscos i en alguns casos, quan esdevé una insensatesa, renunciar però igual que amb el dolor l'home esportiu s'hi pot enfrontar i vèncer-la.

Por i risc	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
Eliade (1998) el pont i la porta estreta suggereixen la idea d'un passatge perillós En l'Evangeli de Mateu “no tingueu por” és una	La por és una emoció paralizadora: el respecte m'immobilitza (L173), no triomfen per por dels cops (M56), es van espantar i se'ls va encongir el braç (M132), s'han estavellat per por del fracàs

<p>constant (Mt 10). En l'Evangelí de Joan l'amor treu fora la por (Jn 4,18)</p> <p>En les cartes apostòliques s'exhorta a les comunitats a no espantar-se davant les persecucions (Filipencs 1, 27-28)</p>	<p>(M247)</p> <p>La sensatesa duu al càlcul de riscos (L232, L288) que permet reduir riscos augmentant la seguretat com per exemple els avanços tècnics en vestimenta i calçat (B65) i l'ús del casc (S153)</p> <p>Distinció entre assumir riscos en situacions de joc (M14) i el risc per la vida que viuen alpinistes i ciclistes. La recerca del risc (L237) o fascinació pel mateix (L32) la viu Loretan per provar els seus límits psíquics. També quan s'afarta de seguretat</p>
---	--

Taula 75. Por i risc en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.2.2.7. Renúncia, abandonament

En alguns casos el projecte de superació de la porta estreta es veu truncat pel dolor, la por i el risc o perquè la ment no es dirigeix adequadament a la superació de la prova. Així, Jesús davant la dura Passió que havia de viure demana “Pare, si és possible, que aquest calze s'allunyi de mi. Però que no es faci com jo vull, sinó com vós voleu” (Mateu 26,39). Així, davant la porta estreta sempre hi ha la temptació de renunciar. En primer lloc, podem distingir el fet d'abandonar la dura prova que es té al davant. En els casos més greus aquesta renúncia permet salvar la vida. Per tant, és una actuació assenyada. Generalment, es dona en els alpinistes qui es troben en situacions límit per a la vida.

- “*Si eres deportista y te sientes afectado por la altitud, desciende hacia cotas más bajas y recupérate*” (B24)
- “*Es fundamental detenerse, dar media vuelta y salvar la vida*” (B27)
- “*Torno enrera lentament: és massa arriscat i no tinc ganes d'anar-me'n ad patres*” (L161)
- “*S'oblida ràpidament: no sobreviuríem a aquest vent i aquestes cornisses*” (L452)

Com a actuació assenyada que és, “la valentia aquesta vegada estava en saber abandonar” (L398). Però hi ha persones obstinades que no saben abandonar (L79). En alguns casos, es calculen els riscos i la lluita per no renunciar porta a un bon resultat

final. Com quan Loretan es nega a abandonar tan a prop del cim (L113). Tanmateix el dilema està servit: perseverar o abandonar, aquesta és la qüestió.

Preservar la vida no és l'única causa d'abandonament de la prova. Sinó que n'hi ha d'altres:

- Estar esgotat (L118)
- Rendir-se a l'evidència després de 2 hores gratant el gel (L355)
- Dolor provocat per una lesió (M252)
- Exigències del cos nafrat (R283)

En altres situacions la renúncia és més dràstica. Implica abandonar la carrera esportiva. És el cas de Somarriba que té la temptació de deixar-ho per qüestions emocionals especialment relacionades amb la falta de reconeixement a l'esport femení i a un esport minoritari com és el ciclisme (S50, S86, S102, S104 i S106).

Runyan planteja situacions intermèdies entre l'abandonament de la prova i de la carrera esportiva com són una excedència dels entrenaments atlètics (R98) o reconèixer que la temporada havia acabat per a ella (R207, R211).

Masip vincula la retirada o abandonament de la carrera esportiva a la seva lesió d'esquena (M232). En M314 i M320 converteix el condicional de M232 en present. Les lesions i les malalties com s'ha vist en Masip i en Runyan són un imperatiu que provoca la renúncia. En Armstrong, el tractament del càncer posa en perill, tal i com s'expressa en diverses notes, la continuïtat de la seva carrera professional (A78, A82 i A86).

Malgrat això, la vida en les millors condicions possibles és un imponderable per tots els autors com es fa palès quan Armstrong indica que acceptarà no tornar a competir si sobreviu (A81). Masip indica que hagués deixat l'handbol si hi hagués una mínima possibilitat d'acabar en cadira de rodes (M311).

Finalment, cal apuntar que tal i com narren els diferents esportistes hi ha companys que han abandonat la seva carrera esportiva per una causa definitiva: la mort.

- *“F. Cassartelli murió durante un descenso a toda velocidad”* (A61)
- *“No había podido soportar la presión y se había suicidado”* (S12)

- “Años después moriría en una clínica en la que trataba de salir de la depresión y de la adicción a las drogas” (S41)

En la següent taula es sintetizen, les aportacions del Sagrat i dels esportistes analitzats, en la categoria de la renúncia.

Renúncia, abandonament	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
Jesús davant la Passió expressa que s'allunyi de mi aquest calze (temptació d'abandonar la prova)	Saber retirar-se a temps en l'alpinisme pot contribuir a preservar la vida (B24, B27, L161, L452) Altres causes: estar esgotat (L118), dolor (M252, R283), falta de reconeixement de l'esport femení (S50, S86, S102, S104, S106), lesió (M232, M314, M320), càncer (A78, A82, A86), mort (A61, S12, S41)

Taula 76. Renúncia, abandonament en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.3. Simbolisme de l'Aigua

Com s'ha dit, seguint Eliade (1998) aquest simbolisme arcaic implica tant la mort com el renaixement. La immersió simbolitza la mort de la vella vida i de les imperfeccions i l'emersió expressa el naixement a una nova vida més perfeccionada (p.97). A partir d'aquest simbolisme podem entendre que l'aigua representa un nou naixement que el cristianisme interpreta com la mort de les imperfeccions per tal d'esdevenir més perfecte als ulls de Déu. D'aquesta manera, l'Evangeli de Joan recorda que per entrar al Regne de Déu s'ha de néixer de nou: això és, de l'aigua i de l'Esperit (Jn 3,3-5). Per tant, per travessar la porta estreta l'home s'ha de transformar mitjançant el Simbolisme de l'Aigua. La transformació s'expressa com un nou naixement.

Les cartes apostòliques es fan ressò d'aquest simbolisme transformador. Així, Pere indica que pel gran amor que ens té Jesucrist, ens fa néixer de nou (Pere 1,3). Pau exposa que la seva bondat ens salva amb un bany d'aigua regenerador i amb el poder

renovador de l'Esperit Sant (Titus 3,5). Pau vincula la vida nova del cristià amb unes actuacions i obres concretes (no mentir, no fer el mal) per això s'ha de despollar de l'home antic i renovar-se espiritualment (Efesis 4,21-27).

Aquesta vivència del Sagrat s'expressa en l'àmbit de l'esport amb la voluntat de ser un nou corredor, de *trans-formar-se* i de deixar determinats aspectes limitants per tal d'esdevenir més gran. Armstrong expressa clarament la necessitat de transformar-se per tal d'assolir fites més elevades, com ara guanyar el Tour de França indicant que no guanyarà fins que tingui ferro en les cames, en els pulmons, en el cervell i en el cor (A67). Per tant, fins que es transformi en un home de ferro o bé reneixi com un home de ferro. Per tant, de forma simbòlica, expressa la transformació d'home de carn a home de ferro o *ironman*. Somarriba ho expressa referint-se a “la nova Joane que desitjava ser” (S44). Aquesta nova persona “de ferro” o “nova Joane” implica que ha de renéixer amb una nova forma: transformar-se. De forma explícita, Somarriba exposa que dins ella estava naixent una corredora diferent (S48).

Armstrong en la nota 105 es refereix a una vida anterior, prèvia al càncer. Això indica clarament que hi ha una ruptura: un renaixement.

Masip indica, com els herois amb la seva recepta màgica, que al posar-se la camiseta del Barça era un altre jugador, una altra persona (M209). També es refereix al Barça que canviava la cara en un intent desesperat de renéixer de les cendres com el *Fènix* (M270).

Runyan expressa la transformació d'una forma antiga com a atleta col·legiada a una nova forma d'atleta d'elit. Ho fa amb el concepte *transició* (R161).

En molts casos, la transformació es relaciona amb el canvi de forma corporal o constitució que Runyan ha de refer (R165) i el pes corporal que ha de modificar (R349). De la mateixa manera, Armstrong ha de transformar el seu voluminós cos construït amb la natació i el triatló en un cos més lleuger i adequat per proves de resistència (A55).

Aquesta transformació algunes vegades costa més que d'altres. Així, Somarriba indica que algunes temporades baixa el pes més fàcilment (S139). Durant l'etapa de descans els esportistes augmenten el seu pes i, quan comencen els entrenaments, el

tornen a perdre i així recuperen el seu *pes-forma* (S144). Sovint la dificultat per recuperar el pes de competició va lligada a emocions negatives i malestar.

L'esportista és un home en camí que es va transformant per arribar a la forma adequada per assolir l'excel·lència. Aquestes transformacions arriben a còpia de treballar i entrenar però en alguns casos els esportistes expressen canvis sobtats que identifiquem amb la immersió-emersió del Simbolisme Aquàtic. Somarriba indica que de sobte es va despertar en ella un esperit que duia dins (S2), Runyan també indica aquest canvi com a corredora de 800 metres (R102). Així, indiquen aquests canvis inexplicables que porten a la sorpresa que expressa Runyan demanant-se com dimonis ha pogut fer una cosa així (R327). Els alpinistes preparen el seu cos per a una transformació ineludible: el procés d'aclimatació. D'aquesta manera esdevenen persones aclimatades que s'han transformat per poder realitzar activitat en altitud (L77, L322).

Finalment, detectem que, en alguns casos, no es tracta d'una persona nova però si d'alguna qualitat nova. Una velocitat nova, una força nova... Així, Runyan expressa que va poder imprimir una velocitat nova a les seves cames (R258) i que sentia una força que era nova per ella (R306).

En la següent taula es sintetitzen, les aportacions del Sagrat i dels esportistes analitzats, en la categoria del Simbolisme de l'Aigua.

Simbolisme de l'Aigua	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
Eliade (1998): les aigües maten però també generen vida. Això suposa un renaixement (p.97)	Armstrong indica que no guanyarà el Tour fins que no sigui de ferro (A67). També parla de la seva vida anterior (al càncer) fet que suposa una nova vida (A105)
Evangelis: matar les imperfeccions i néixer de nou (novetat) de l'aigua i l'Esperit (Jn 3,3-5)	Somarriba: la nova Joane que desitjava ser (S44) i dins ella naixia una corredora diferent (S48)
En les cartes apostòliques s'exhorta les primeres comunitats cristianes a transformar-se per tal d'entrar en el Regne de Déu. Això suposa deixar alguns mals comportaments i, per tant, transformar-se	Masip exposa que quan es posa la samarreta del Barça era un altre jugador, una altra persona (M209). El Barça va fer un intent de renéixer de les cendres (M270)

	<p>Runyan fa una transició d'atleta col·legiada a atleta d'elit (R161). Runyan i Armstrong necessiten refer-se per complet com a atletes (R165 i A55). El tema del pes-forma també es troba en S144 que indica que a vegades és difícil (S139)</p> <p>Trobem també expressions de canvi sobtat. De sobte, es va despertar en mi un esperit (S2). Vaig millorar molt de forma dramàtica i sobtada (R102)</p> <p>Aclimatació dels alpinistes (L377, L322)</p>
--	---

Taula 77. Simbolisme de l'Aigua en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.4. Lloc de realització

La realització de l'home es troba en relació al transcendent, que a partir del Simbolisme del Cel, es troba a dalt i, per això, l'obertura és superior. Aquesta referència a les altures fa que l'experiència mística, d'unió amb el Sagrat, es percebi en elles tal com indica Eliade (1998) en la doble imatge de la ruptura del sostre i el vol pels aires (p.128). El vol significa l'accés a un mode de viure sobrehumà en el qual s'adopta la condició d'esperit (p.128) i la ruptura del sostre indica la no instal·lació en el món i, per tant, la llibertat del món condicionat (p. 130).

En aquests punts podríem trobar les persones que practicant el seu esport, en un descens en bicicleta o escalant una muntanya es senten veritablement lliures, com si fossin ocells. Així Bukreew expressa que sent que les seves espatlles s'eixamplen com els ocells estenent les ales (B 81). En la mateixa nota exposa la contrapart en el fet de baixar de les muntanyes i sentir tot el pes del món sobre les espatlles. Així la muntanya és el lloc de realització on troba el gaudi i la llibertat. Runyan gaudeix sentint com vola el seu cos (R46). Armstrong indica que volant sobre 2 rodes es sent lliure (A93). Armstrong lliga en aquesta nota el fet de volar amb la sensació de llibertat. Loretan en la nota 316 expressa que l'escalada el fa sentir lliure.

De les 21 primeres notes de Loretan 14 pertanyen a aquest capítol. Des del primer moment vol deixar clar que la muntanya és el seu lloc de realització.

Destaquem en aquest punt les següents notes relatives a la ruptura del sòtil i el vol pels aires. En la nota 3 indica que mai no s'ha sentit tan bé com quan s'acosta al cel. En la nota 9 sent l'entusiasme de l'eruga en descobrir que li han sortit les ales.

El descobriment del lloc de realització, fa que sovint l'atleta es senti dividit entre dos mons: el món de la seva realització i l'altre món com ja s'ha anotat en B81. També Loretan distingeix el món de dalt que qualifica com a paradís i el món de baix qualificat com a infern en la nota 19. El món de la seva realització es confon amb la vida en majúscules perquè és allà on es realitza la seva vida. Mai no s'ha demanat perquè escala perquè tampoc no es demana perquè viu (L39). En la mateixa línia exposa en la nota 16 que l'hora de partir a una excursió el torna a la vida indicant que allà on no hi ha excursió (el món de baix) no és vida en plenitud.

Runyan en la nota 45 indica que la pista d'atletisme és el seu alliberament de les frustracions de l'aula. Així, planteja dos mons: un que és alliberador i permet la realització personal i l'altre que porta el jou de la frustració. Com és natural desitja estar a la pista (R60). En la nota 58, indica que li agrada tant estar a la pista que mai no vol tornar a la seva habitació. Anar a entrenar suposa per a ella agafar aire (R54).

També trobem el foc com a símbol de la passió per l'activitat esportiva. El lloc on s'encén el foc és el lloc de realització. Així, a Somarriba li bull la sang en cada carrera (S3) o el que cerca Loretan és la joia enorme que li bull al cor (L179). L'escola de ciclisme de Sopelana va ser l'espurna que encengué el foc (S7). Per bullir la sang o que bulli el cor, cal foc. En aquesta cita de Somarriba trobem directament el fet d'encendre el foc. Loretan, referint-se als dies d'espera abans d'una escalada, indica que no feien més que atiar la flama (L20).

Loretan i Somarriba són els autors del foc. Aquest s'encén, s'atia per mantenir-se viu i amb ell hom pot bullir o estar calent. El foc com a imatge de l'Esperit Sant s'expressa en els Fets dels Apòstols en la diada de Pentecosta. En ella, l'Esperit dóna força als apòstols per a explicar la Bona Notícia arreu del món (Fets 2,3-4).

Una altra manera de transmetre energia a més del foc és mitjançant la vibració (L8, M272). Aquest vibrar el considerem com una transmissió d'energia molt similar a excitar o exaltar. Així, Loretan indica que des del moment que l'escalada l'excita,

l'escola l'avorreix (L11). Aquesta nota participa del fet de sentir-se dividit entre dos mons que s'ha desenvolupat abans ja que en un món sent una energia especial similar a la vibració com és l'excitació i en l'altre no sent cap mena d'energia i això el condueix a l'avorriment. En la nota 431, Loretan exposa que l'acció l'exalta.

Runyan, com s'ha exposat, viu dividida entre dos mons i sent la pista d'atletisme com el seu lloc de realització. En ella és capaç de destacar respecte dels demés (R44). Per tant, el fet de trobar un àmbit en el qual destacar és un espai de realització personal, especialment, per una persona amb una discapacitat visual que troba moltes dificultats en el seu desenvolupament quotidià. Així, en la nota 24, expressa que a la pista no es sentia cega sinó la més ràpida del món. Runyan expressa que li és fàcil destacar perquè per a ella córrer és quelcom senzill (R6) ja que “l'únic que ha de veure és el terreny que té davant els peus” (R38). Podem destacar altres sensacions que aporta l'activitat com a lloc de realització. Armstrong destaca en dues notes (A72 i A89) la sensació de pau i desconexió que sent muntant en bicicleta.

Loretan percep una sensació d'embriaguesa dels cims (L122). Loretan també exposa el límit com a lloc de realització quan indica que l'alpinista adora situar-se als propis límits (L202). En el lloc de realització, els esportistes gaudeixen dels millors moments de la seva vida (S119), dels més feliços, malgrat hi hagi patiment (S63). Tots aquests sentiments positius: embriaguesa, pau, felicitat... succeeixen per quelcom molt senzill i quotidià. L'activitat encanta (L26, R90) i fa gaudir els esportistes.

El lloc de realització també pot ser un lloc dinàmic. És a dir, un lloc que crida, que atreu i que imanta les persones en oposició a un lloc passiu que espera els esportistes. Aquest dinamisme el trobem en dues notes, una de cada alpinista analitzat en relació a la muntanya (B79 i L18). Aquesta crida és molt evangèlica ja que és Jesús qui crida els seus deixebles. A Simó, l'anomenat Pere, i a Andreu, els crida amb el conegut *veniu amb mi i us faré pescadors d'homes* (Mt 4,19). També als dos germans Jaume i Joan els cridà i ells abandonaren immediatament la barca i a son pare i se'n anaren amb ell (Mt 4, 21-22). De fet és Déu qui crida als sacerdots (Hebreus 5,4).

Finalment, l'home ordena el seu espai a partir d'un centre. Aquest centre afecta tant el cos com la llar i el món sencer, ja que en ells troba equivalències. Són els tres espais privilegiats: el cos, la casa i el cosmos i entre ells hi troba una relació ja que són

imatges equivalents susceptibles de rebre una obertura superior per accedir al transcendent (Eliade, 1967:145-6). Així, Runyan expressa la connexió amb el seu propi cos (R13) i l'ajuda a estar connectada amb el món (R12). Loretan mostra un lloc especial, la casa dels déus en la qual es facilita el trànsit a l'altre món: la transcendència (L144).

En la següent taula es sintetitzen, les aportacions del Sagrat i dels esportistes analitzats, en la categoria del lloc de realització.

Lloc de realització	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
Eliade (1998) indica que la realització de l'home es dona en relació al transcendent que hi accedeix a través d'una obertura superior. Ho expressa amb dues imatges: la ruptura del sostre i el vol pels aires que s'expressen en la no instal·lació en el món i en el mode de viure sobrehumà, relacionats amb la sensació de llibertat	Bukreew indica que en la muntanya sent que les espatlles se li eixamplen com els ocells estenent les ales (B81). Runyan indica que gaudeix sentint com vola el seu cos en la cursa (R46). Armstrong indica que volant sobre dues rodes es sent lliure (A93). Loretan es refereix al lloc de realització en 14 de les primeres 21 notes
	Vivència de dos mons: el món de dalt (paradís) i el món de baix (infern) en L19. L'excursió el torna a la vida (L16). La vida es confon amb la muntanya (L39). Per Runyan la pista d'atletisme suposa l'alliberament de les frustracions de l'aula (R45)
El foc com a imatge de l'Esperit Sant a Pentecosta (Fets 2, 3-4)	El foc esdevé un símbol de la passió que bull al cor (L179). L'escola de ciclisme va ser l'espurna que encengué el foc (S7)
	Vibrar (L8, M272), excitar (L11), destacar (R44, R24), és senzill (R6, R38), desconexió dels problemes (A72, A89), sensació d'embriaguesa (L122), límit com a lloc de realització (L202), moments feliços (S119, S63)
Jesús crida els seus deixebles (Mt 4, 19-22)	La muntanya et crida (B79), la muntanya imanta la teva vida (L18)
Vinculació dels 3 nivells: cos-casa-cosmos (Eliade, 1967:145-146)	Runyan connexió amb el propi cos (R13) i connexió amb el món (R12)

Taula 78. Lloc de realització en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.5. Autoctonia

El concepte d'autoctonia implica el lloc de realització ja que hi ha persones que es desenvolupen molt millor en l'espai que els hi és propi i es senten lligades a la terra mare. La terra és habitada per persones que intensifiquen aquests lligams. Podríem dir que hi ha persones i esportistes que tenen un cordó umbilical més actiu i que lligats a la seva terra mare capten més energies positives que en un altre indret. Per tant, el seu rendiment és més òptim quan més prop es troben d'aquesta terra mare. Parlar de terra mare és donar un valor sagrat a la terra i així, aquesta vivència esdevé una experiència religiosa. A més, l'autoctonia ubica el centre del món, lloc en el qual es troba aquesta obertura per comunicar amb el Sagrat. D'aquesta manera aquest símil del cordó umbilical que aquí s'ha utilitzat, esdevé una obertura cap al sagrat. Però en aquest cas seria una obertura que arrela, llavors, la divinitat tel·lúrica tindria una obertura inferior enlloc de la superior de les divinitats celestials. L'experiència religiosa d'autoctonia es descrita per Eliade (1998) qui entén que sobrepassa de molt la solidaritat familiar i ancestral (p.104).

Són escasses les notes dels esportistes que s'han ubicat en aquest punt. Somarriba en la nota 55 fa referència a la incomoditat de viure fora de casa. Llavors, la resta de notes s'identifiquen amb les persones que habiten el lloc al qual els esportistes es senten lligats: la família. Somarriba recalca la importància de l'estabilitat de l'entorn ja que qualsevol disgust o problema familiar influeix en el seu rendiment (S157). Per tant, podem afirmar que les notes de Somarriba fan referència a les conseqüències derivades de l'autoctonia: comoditat i rendiment.

Masip expressa que les concentracions li resultaven odioses perquè l'apartaven dels seus fills. En aquest sentit, els fills constitueixen el lligam amb la terra i separar-se d'ells està en contra dels propis desitjos. En altres notes, Masip agraeix als seus pares que l'hagin ajudat a escollir l'handbol en el seu itinerari esportiu (M35), l'educació gastronòmica i el tenir cura d'un mateix (M36); l'educació i l'ambient esportiu (M289).

Runyan també expressa la importància dels pares quan era una nina i l'acompanyaven als entrenaments (R36). De la mateixa manera, Armstrong reconeix a

la seva mare quan expressa que sempre ha estat una font de confiança per a ell (A49). També Loretan expressa el valor de les esposes dels aventurers (L60).

Tot i així aquesta categoria d'autoctonia no és gaire representativa en les autobiografies analitzades. El que més s'ha destacat és la solidaritat familiar.

En la següent taula es sintetitzen, les aportacions del Sagrat i dels esportistes analitzats, en la categoria de l'autoctonia.

Autoctonia	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
Eliade (1998) indica que l'experiència religiosa d'autoctonia determina un espai privilegiat per comunicar-se amb el sagrat. Obertura inferior en el lligam amb la terra com a cordó umbilical i a les persones que l'habiten. Supera de molt la solidaritat familiar i ancestral (p.104)	<p>Trobem la majoria de notes referides a la solidaritat familiar més que a l'autoctonia en sentit fort</p> <p>Somarriba: incomoditat d'estar fora de casa (S55) i importància de l'estabilitat de l'entorn pel rendiment (S157)</p> <p>Masip agraeix al seu pare (M35), a la seva mare (M36) i l'educació i ambient esportiu familiar (M289)</p> <p>Runyan agraeix que la mare l'acompanyés quan era nina (R36)</p> <p>Armstrong valora sa mare com a font de confiança (A49)</p> <p>Loretan recalca el valor de les esposes dels aventurers (L60)</p>

Taula 79. Autoctonia en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.6. Sacrifici

El caire que Eliade (1998) dóna al sacrifici basat en Eugeni d'Ors és fonamental per a viure intensament i prendre consciència del que s'està deixant o perdent. Així, es valora més intensament el que s'opta per fer (p.11-14). En l'àmbit

esportiu és prou comú el sacrifici d'algunes proves per assolir la plenitud en una prova determinada. Aquest sacrifici fa prendre consciència a l'esportista dels moments de plenitud i no deixar-los escapar al no-res. El procés sistemàtic de l'entrenament d'alt nivell fa que aquesta presa de consciència sigui molt clara.

Així, Armstrong indica que està disposat a sacrificar tota la temporada pel Tour i posa en ell totes les seves esperances (A109). De la mateixa manera, Somarriba indica que va disputar una quantes curses però el seu objectiu estava en el mes d'agost (S111). Sacrificava totes les proves a la que es celebrava el mes d'agost.

A més de sacrificar diferents proves per un objectiu principal, els esportistes han de sacrificar oci i temps lliure per desenvolupar la seva tasca. Així, Somarriba expressa que vol gaudir de coses que la seva professió no li ha permès (S87). També que van haver-se de posar a treballar per un nou objectiu sacrificant celebracions en família (S122).

En alguns casos, també el que es pot sacrificar és la vida quan Bukreew indica que la muntanya mai no mereix el sacrifici d'una vida (B74). Loretan considera que es pot sacrificar alguna part de l'ésser i ho fa de forma conscient quan expressa que la muntanya es mereix que li sacrificuin algunes cèl·lules (L95).

En la següent taula es sintetitzen, les aportacions del Sagrat i dels esportistes analitzats, en la categoria del sacrifici.

Sacrifici	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
Eliade (1998) referint-se a la glosa de la pàgina cremada d'E. d'Ors exposa la significació religiosa de l'acte. Entenent que fent conscient el sacrifici en la cerimònia del paper cremat l'home se n'adona de la quantitat de coses que lliura de forma inconscient a la vacuïtat quan no dóna el millor de si mateix.	Sacrificar proves esportives de forma conscient per preparar-ne una de més important (A109, S111) Sacrificar oci i temps lliure per l'esport o sigui per projectar el cos al límit (B74) o sacrificar algunes cèl·lules per la prova (L95)

Taula 80. Sacrifici en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.7. Cos social

Tal i com s'ha exposat en el capítol 5.4, en les cartes de Sant Pau es desenvolupa el concepte de membesia. La concepció de ser membres del cos de Crist es troba en Ef 4,25, Ef 5,30. En 1 Cor 12,18-21 i en Romans 12,4-8, seguint l'arrel evangèlica de Joan 15, es recorda que els diferents membres han d'estar units a Crist formant un sol cos. Així, units en Crist tots els cristians esdevenen membres de Crist i tots els membres són importants: l'ull, la mà, el peu. Cada un ha rebut diferents dons: d'ensenyar, de servir, d'exhortar... Els membres units confereixen molta més capacitat, ja que la seva eficàcia no depèn d'un sol membre sinó de l'actuació conjunta i especialitzada de cada un dels cossos particulars o membres. També es destaca la solidaritat entre els diferents membres i és, en aquesta socialització, on es desenvolupa el bessó evangèlic de l'amor fratern. Així, si un membre sofreix o s'alegra, els altres ho fan amb ell (1 Cor 12,26).

En l'obra de Masip trobem 66 notes referides al cos social. Això suposa més del doble del sumatori dels altres cinc autors. Sens dubte, el fet de practicar un esport d'equip, com és l'handbol, hi té molt a veure. En relació a la membesia, Masip va ser convertit per l'entrenador Valero Rivera en el cor de l'equip (M94), especialització que expressa de forma metafòrica el seu paper principal en el grup. No debades es correspon amb el títol de l'obra. Així, Valero organitza el cos-equip donant-li una funció principal a Masip ja que entén que té el do d'estirar l'equip (M74). El fet d'estirar l'equip o *estirar del carro* apareix en diverses notes (M8, M136, M183 i M258). Per tant, la funció del cor seria la d'estirar l'equip encara que en la nota 112 se li atribueix també la funció de pont entre l'entrenador i els companys. La jerarquia, com també s'expressa en 1^aCor 12 està ben clara i cal respectar-la (M48).

Però cada jugador, igual que cada membre del cos, té la seva funció i aquesta és imprescindible. Cada jugador desenvolupa les seves funcions en relació als dons que li han estat donats. Per tant, la missió de l'entrenador és aprofitar aquests dons pel bé de l'equip. Així, Xepkin desenvolupa un rol fonamental (M79), el porter aporta la seguretat que l'equip necessita (M72). Tanmateix cada jugador sap quin és el seu lloc i la seva tasca (M111).

De manera molt similar, Armstrong exposa que en un equip cada membre té el seu treball i és responsable d'una part de la carrera. En la jerarquia dels membres distingeix entre els gregaris i el ciclista principal (A29).

En les notes 76 i 77, Masip mostra més extensament la membresia en la qual el rol de cada jugador és imprescindible pel bon funcionament de l'equip. Així, Masip i O'Callaghan es repartien la funció d'avançat, Xepkin al centre de la defensa per intimidar els llançadors rivals (ja que tenia el do de ser una torre de 2.10 metres), als laterals jugadors molt durs que s'anirien alternant com Urdangarín, Garralda i el propi Masip. Als extrems, jugadors que tenien el do de ser molt ràpids. En relació a la simbologia moderna dels membres del cos com a peces d'una màquina; trobem diverses notes. En la nota 95 expressa que encara era una peça petita dins l'equip i en la 106 que era una peça important. Es mostra clarament la jerarquia dels membres. Més encara quan indica que Masip era el motor (el cor, pel cos humà) de l'equip (M185).

L'equip com a cos-màquina, encunyat per Vilanou, es troba en Armstrong quan indica que l'equip va funcionar com una màquina (A115) i com una moto (A118).

A més del concepte de membresia podem apuntar un altre aspecte del cos social. La resposta del grup més enllà de la seva acció esportiva concreta: unió, maduresa, protecció... Aquesta s'exposa magníficament en Efesis 4,16 on Sant Pau indica en primer lloc que tot el cos està unit i en ell cada membre exerceix la seva funció. En segon lloc, continua dient que amb l'amor dels uns pels altres tot el cos va creixent. Així, es recorda al bessó evangèlic de l'amor fratern afegint la importància de la unió i l'amor mutu per tal de créixer i madurar. En relació a l'aspecte, ja desenvolupat, de jerarquia dels membres; en el Nou Testament es recorda contínuament que Jesús és el cap al que han d'estar units els diferents membres del cos (Colossencs 2,19) o és el cep on han d'estar unides les sarments per tal de donar fruit (Joan 15). D'aquesta manera com en un cos humà, els membres han d'estar units per tal de donar fruits.

Masip exposa la importància d'un grup unit en M6 i M43. En aquesta darrera recalca la força enorme d'un grup si està unit o si tots remen en la mateixa direcció. O sigui el resultat de la unió és una força molt superior. Cal l'amor dels uns pels altres

per tal que l'equip creixi i maduri. Algunes formes de manifestar aquest amor són el concepte d'ajuda i de protecció que Masip exposa en les notes M5, M107, M114, M297.

Les actuacions per fomentar la unió del grup són:

- Reunions al centre de la pista que eren la seva litúrgia preferida (M3)
- Teràpies de grup (M4, M110)
- Concentracions per compartir temps i fer equip (M29, M216)
- Convivència en el vestidor (M149, M218)
- Comentar les errades a la sala de vídeo (M103)
- Celebracions de sants, aniversaris o naixements de fills (M137)
- Molta comunicació (S150)

Amb el valor de la unió, es protegeixen uns als altres, s'ajuden, pateixen i s'alegren plegats. Per això és fonamental entendre que el grup està per sobre de l'individu concret. L'individu concret és fonamental però només és un membre. L'èxit l'aconsegueix el cos complet. Bukreew, en la nota 13, també expressa que l'esforç col·lectiu i el treball en equip estan per sobre de les ambicions personals. Masip en la primera nota ja indica, citant V. Rivera, que el grup està per sobre de tot (M1). Fet que corrobora en M25. Llavors, la consideració de la importància del grup i les actuacions per fomentar la seva unió porten a desenvolupar l'amor mutu, l'empatia i els vincles de companys. D'aquesta manera es passa a un estadi d'unió més íntim: l'amistat (M23, M109).

També es refereix a la unió amb el públic que dóna suport a l'equip (M121) i l'empeny (M129). Aquest suport del públic té la seva funció per projectar el cos al límit i superar-se tal com s'exposa en M134. De fet, en el futbol on cada equip compta amb 11 membres sovint es denomina jugador 12 a l'afició ja que gràcies al seu suport també realitza la seva funció en l'equip. La membresia, amb les diferents funcions per a cada persona arran dels dons que li han estat assignats presenta una variació: les funcions específiques variables en el temps o *torns*. Aquests es troben en vuit notes de Loretan i en una d'Armstrong.

- Obrir traça (L101, L391, L443)
- Ens anem rellevant (L196)

- El primer equipa la tirada i quan no té més material, el segon passa davant (L228)
- Repartir-nos els dies fent de primer (L284)
- Avui dirigeix la cordada (L301)
- Tinc la impressió d'aprofitar-me de la suor dels altres (L368)
- Estalvi energètic quan pedaleja darrera un company (A35)

Finalment, en relació al cos social cal fer una extensió més enllà de les relacions de cooperació amb els companys i entendre d'una forma positiva les relacions amb els adversaris. Així, Runyan exposa que necessita bons oponents per fer una bona carrera ja que l'ajuden a marcar el ritme i inciten a competir (R308).

És aquest un principi de màxim desenvolupament moral de l'Evangeli: aprendre a valorar, inclús estimar els adversaris (Mt 5,44). Les seves implicacions pedagògiques són colpidores i haurien d'estar més presents tant en l'esport de base com en l'esport d'elit on s'emmirallen els joves jugadors.

Cos social	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
<p>Arrel evangèlica d'estar units al cos de Crist per donar fruits (Jn 15). Seguida en les cartes de Pau amb el concepte de membresia. Som membres del cos de Crist (Efesis 5, 30) i tots som membres d'un mateix cos (Efesis 4,25)</p> <p>1 Cor 12, 18-26 i Romans 12, 4-8 es recorden diferents implicacions de la membresia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dons (cada membre ha de desenvolupar la funció segons els dons que li han estat assignats) • Jerarquia: tots els membres són importants i imprescindibles però n'hi ha que executen funcions més elevades • Bessó evangèlic de l'amor 	<p>Referent al cos social en Masip trobem 66 notes que són més que el sumatori dels altres 5 esportistes analitzats</p> <p>Masip és el cor del <i>Dream Team</i> (M94 i títol de l'obra)</p> <p>Masip pel seu caràcter guanyador té la funció d'estirar l'equip (M8, M74, M136, M183, M258). Organització de l'equip a partir de les funcions dels diferents membres en relació als dons que tenen (M76-77)</p> <p>Jerarquia entre membres (M48, M185, A29) però cada membre és important (M72, M79 i A29)</p>

<p>fratern que també s'expressa en Efesis 4, 16</p> <ul style="list-style-type: none"> • Culminació de l'amor fratern en l'estimació als enemics, als adversaris (Mt 5,44) 	<p>Units (M6, M43), ajuda i protecció (M5, M107, M114, M297). Accions per fomentar unió del grup (M3, M4, M110, M29, M216, M149, M218, M103, M137, S150)</p> <p>El grup està per sobre de tot (M1, M25). El treball en equip i l'esforç col·lectiu està per sobre les ambicions personals (B13)</p> <p>La unió porta a l'amistat (M23, M109)</p> <p>Unió amb el públic que es converteix en un membre més que fa la seva funció (M121, M129)</p> <p>Repartiment de funcions en el temps: torns. Vuit notes en Loretan i una en Armstrong. Relacionades principalment en el relleu de les funcions més exigents per compartir el desgast energètic</p> <p>Valoració dels adversaris per projectar el cos al límit (R308)</p>
---	---

Taula 81. Cos social en les aportacions del Sagrat i dels esportistes

6.3.8. Ètica de l'acció desinteressada

Eliade autor de referència en el present estudi tal i com s'ha desenvolupat en el capítol 5.3 indica que l'home desitja que passin coses per la seva satisfacció o sigui que com diu el Gita, l'home cerca el fruit de les seves accions (*phalatrishna*). L'heroi, com el sant, han superat la condició humana realitzant el que s'anomena *phalatrishna vairagya* o sigui la renúncia als fruits de les accions (2004:70).

Eliade cita el *Baghavad Gita* que s'ha desenvolupat en el capítol 5.4, ja que aquest text sagrat de l'hinduisme posa l'accent en la renúncia als fruits de l'acció per superar la condició humana. Així, indica que qui no es mou per una recompensa terrenal és un *Sanyasi*, és un *Iogui* (BG 5,1). Jesús exhorta els seus deixebles a seguir el camí de la gratuïtat servint les comunitats de franc (Mt 10,8).

L'home seduït pels fruits de l'acció és temptat pels diners. Així el jove Armstrong expressa que competia per guanyar diners o equipaments i pensar en la recompensa li donava més força (A26). També el primer Armstrong comença a competir en totes les proves que podia per guanyar diners. Aquests estímuls es coneixen com a motivacions extrínseques a la pròpia activitat com ara la premsa, la fama, els diners, les marques mundials que Bukreew exposa per advertir que molts membres d'expedicions es mouen per elles (B41).

Somarriba pensa en abandonar quan no veu cap compensació econòmica (S51) i li sap greu expressar la relació negativa que té entre esforç i recompensa econòmica i social. Totalment al contrari que un futbolista i home (S134). Aquesta qüestió fa plantejar-se la relació entre les diferents disciplines esportives i el gènere. La recerca d'aquesta recompensa econòmica es troba legitimada per la professionalització de l'esport. Malgrat això, es presenten algunes obertures.

- En el cas de l'alpinisme, Loretan qüestiona aquesta realitat indicant que l'interès, la glòria i els diners esclafen l'amistat, el plaer d'anar a la muntanya i el gust de l'esforç comú amb els seus tentacles (L242). Aquesta obertura es troba marcada per *l'esperit de l'alpinisme* que s'ha mantingut pur fins que alguns han fet de la mediatització la motivació dels seus projectes (L403)
- La valoració del procés per sobre del resultat en Runyan quan indica que el que la fa feliç no és el fet d'obtenir medalles sinó el procés d'intentar aconseguir-les (R408)
- El centrar-se en un mateix: la millora i la satisfacció personal ja que si depens de factors externs pots caure en la frustració (R149)
- Estimar l'activitat per si mateixa. Això ho sent Armstrong després de patir el càncer (A88)

La condició humana fa que tinguem unes necessitats econòmiques i uns desitjos de reconeixement social. La realitat esportiva promou la professionalització. Tal i com s'ha exposat trobem algunes obertures per escapar de la determinació dels fruits de l'acció però amb alguns matisos. Loretan, en la nota 434, indica que l'alpinisme l'ha permès pujar en la jerarquia social i indica explícitament que no hi ha un desinterès total i en la nota 435 exposa que mentiria si digués que la carrera dels 14 vuitmils no l'ha preocupat mai. Per tant, tot i que parli de la puresa de l'esperit de

l'alpinisme, algunes ambicions hi són presents. Runyan en la nota 280 expressa que per molt que corri pel plaer de fer-ho, també ho fa per obtenir medalles. És a dir, malgrat la major importància del procés per sobre dels resultats és molt humà el desig de reconeixement per l'esforç fet. Precisament per això, renunciar als fruits de l'acció suposa superar la condició humana. És molt difícil assolir l'apaivagament que ens fa no necessitar ser reconeguts pels demés. Per això, Jesús en els Evangelis recorda que quan s'ajuda als altres, la mà esquerra no ha de saber que fa la dreta valorant el fet per si mateix i no pel reconeixement i la valoració social (Mt 6,3).

En la següent taula es sintetitzen, les aportacions del Sagrat i dels esportistes analitzats, en la categoria de la ètica de l'acció desinteressada.

Ètica de l'acció desinteressada	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
Eliade (2004) exposa que l'heroi que supera la condició humana és un <i>phalatrishna vairagya</i> que assoleix la renúncia als fruits de l'acció. Eliade cita el <i>Gita</i> que és el text sagrat que remarca explícitament el valor de la renúncia dels fruits de l'acció i assenyala que qui no es mou per una recompensa terrenal és un <i>Sanyasi</i> , un <i>Iogui</i> (BG 5,1). Pels fruits de l'acció relacionats amb la retribució econòmica, els Evangelis indiquen el valor del servei gratuït a la comunitat (Mt 10,8). En relació al reconeixement social i a la fama indiquen que les accions valuoses com ajudar els altres es mantinguin en secret amb la famosa fórmula del que fa la mà dreta no ho sabi ni l'esquerra (Mt 6,3)	Els homes es mouen pels fruits de l'acció (motivacions extrínseques) fet legitimat per la professionalització de l'esport. Així el jove Armstrong es mou per diners (A26), Bukreew avisa que molta gent fa expedicions per fama, diners i marques mundials (B41), Somarriba es planteja l'abandó perquè no troba compensació econòmica (S51) i percep la injustícia retributiva en relació a altres disciplines esportives (futbol) i altre gènere (homes) Tot i així, Loretan indica que fa esport pel plaer d'anar a la muntanya i el gust per l'esforç comú (L242). Denomina l'esforç gratuït com esperit de l'alpinisme (L403). Runyan indica que rep més felicitat del procés per obtenir una medalla que pel fet d'obtenir-la (R408) i que cal valorar la millora personal per sobre de les felicitacions externes (R149). L'Armstrong madur (després del càncer) estima l'activitat per si mateixa (A88) Tanmateix la condició humana emergeix i es combina amb l'anterior. Així, Loretan expressa que l'alpinisme l'ha permès ascendir en la jerarquia social i que la carrera dels vuitmils li ha preocupat (L434-435). Runyan també vol obtenir medalles (R280)

Taula 82. Ètica de l'acció desinteressada en el Sagrat i en els esportistes

6.3.9. Escenaris iniciatoris: provar-se, conèixer-se

Eliade (1998), com s'ha mostrat en el capítol 5.3, exposa que la iniciació està íntimament lligada a l'home. Inclús moltes accions de l'home modern repeteixen escenaris iniciatoris en forma de proves en les quals l'iniciat coneix la mesura de les seves forces (p. 152).

De sobres s'ha mostrat en el capítol 5.4 la importància de la prova, de mantenir-se fermes en la lluita en les cartes apostòliques. La iniciació en les primeres comunitats cristianes va ser molt dura per les persecucions i els apòstols, amb les seves cartes, encoratjaven els iniciats a perseverar en la fe i aguantar els patiments per superar la prova.

El concepte *prova* també es troba en els escrits dels esportistes. Així, Armstrong indica que la prova essencial és superar millor les adversitats (A108). Sent una prova, el que fa l'esportista lliurement és provar o posar a prova les seves capacitats. Així, Bukreew indica que posarien a prova la resistència i la disciplina mental (B61). Somarriba indica que volia provar-se com a líder de l'equip (S61). Armstrong expressa que el Tour és una prova que et posa a prova físicament, mentalment i moralment (A65).

Una altra manera de referir-se a la prova és mesurar les forces. Eliade (2004) expressa que sempre han existit espais per a equiparar l'excepcionalitat amb la mediocritat per tal de suprimir la unicitat (p.146).

D'aquesta manera, Somarriba expressa el seu goig en mesurar les seves forces amb les demés pujada a una bicicleta (S4) i Runyan el seu desig de sortir a la pista i mesurar les seves forces (R235).

Amb les proves ens coneixem. De forma més clara, mesurant-nos ens coneixem: sabem la nostra alçada, què pesem i a nivell funcional, què som capaços de fer. Llavors, les proves esdevenen una possibilitat d'autoconeixement. Sense haver-se posat a prova abans, l'esportista no coneix la seva capacitat. Així, Bukreew es demana si uns alpinistes estan valorant honestament la seva aptitud (B28). Somarriba indica que no sap fins on pot arribar (S22) o si tindrà la capacitat per fer-ho (S36). A còpia de provar-se, pot arribar a saber fins on pot arribar amb el seu esforç (S20). Runyan

també manifesta aquests dubtes sobre les seves capacitats ja que les qüestiona (R284), la distància és totalment desconeguda per a ella (R252) i no sap si està preparada per córrer aquella distància (R249).

D'aquesta manera mesurar-se o posar-se a prova serveix per a conèixer els propis límits. Loretan apunta que vol explorar els seus límits psíquics (L33) i Runyan que mai no s'ha permès explorar les seves plenes capacitats com a atleta (R115). Loretan mai no ha posat els seus límits tan a l'extrem (L141), expressa que enfilarse a grans altures és posar un peu al més enllà (L142) o que caldrà navegar per aquesta zona que separa la mort de la vida (L169). En la nota 461 Loretan ens parla d'un *raid* als límits del possible. Masip també es refereix a l'handbol com una situació límit en la qual només hi ha un vencedor (M54) ja que ha tingut la sensació de jugar-se la vida en una pista (M170).

Loretan és conscient de la relació amb els rituals d'iniciació. Així, en la nota 24 expressa que ha tornat al terreny de la seva iniciació i en la nota 238 indica que els etnòlegs hi veuen la reminiscència dels rituals d'iniciació. En elles l'aventurer disposa d'un prestigi proporcional a les proves que s'ha imposat.

Com s'ha dit, el fet de conèixer-se és la resposta al per què. L'esportista es prova a si mateix, viu situacions límit i es juga la vida per tal de conèixer-se. No podria viure amb la incògnita: què hauria passat si no hagués llançat la tovallola? (R225). Aquest és un motiu que empeny Runyan a perseverar en la prova i, per tant, a no renunciar. Armstrong ho descriu de forma molt clara quan indica que el motiu de determinades gestes és definir-se a si mateix i conèixer les possibilitats de la seva resistència (A106). Runyan expressa que córrer a alt nivell exigeix que l'atleta entri dins ell mateix i descobreixi de què està fet (R301). És a dir, que es conegui profundament.

Un altre aspecte és la consideració de la prova com una lluita o una batalla. Runyan indica que totes lluitarien (R289), Somarriba es sent capaç de lluitar per les victòries a l'estranger (S49) i Masip marca el territori per una batalla mai viscuda fins aleshores (M138).

Finalment, apuntem la demostració que la persona és capaç de superar les proves imposades pels rituals d'iniciació. Runyan vol demostrar que la discapacitat no impedeix l'excel·lència (R4). En ella trobem nou notes referides a la demostració ja que el seu lema i la seva motivació és: Els hi ho demostraré! (R40). Vol demostrar al món que són atletes, primer de tot, i després discapacitats (R108).

En la següent taula es sintetitzen les aportacions del Sagrat i dels esportistes en la categoria d'escenaris iniciatoris.

Escenaris iniciatoris: provar-se, conèixer-se	
Aportacions del Sagrat	Aportacions dels esportistes
<p>Eliade (1998) exposa que els escenaris iniciatoris en forma de proves permeten conèixer-se i saber de què és capaç (p.152)</p> <p>Com ja s'ha apuntat en el capítol 5.4, les cartes apostòliques animen les comunitats a suportar les proves, perseverar en la fe i aguantar els patiments</p> <p>Eliade (2004) indica que existeixen espais per mesurar les forces i així poder distingir l'excel·lència de la mediocritat (p.146)</p>	<p>Loretan és conscient dels rituals d'iniciació. Exposar que torna al terreny de la seva iniciació (L224). En les gestes esportives l'etnòleg veu reminiscències dels rituals d'iniciació (L238)</p> <p>Armstrong exposa que el Tour és una prova física, mental y moral (A65), Bukreew posa a prova les capacitats (B61), Somarriba es prova com a líder (S61). Les proves a vegades es denominen batalla o lluita. Tots lluitarien (R289), lluitar per victòries a l'estranger (S49), viure una batalla mai viscuda (M138)</p> <p>Somarriba explica el goig de mesurar les seves forces amb les demés (S4) i Runyan de sortir a la pista i mesurar les seves forces (R235)</p> <p>Com s'ha dit, provar-se és per conèixer-se. Bukreew es demana si uns alpinistes valoraven honestament la seva aptitud (B28), Somarriba no sabia si ho podria fer (S36), Somarriba sap on pot arribar amb els seus esforços (S20), Runyan té dubtes sobre les seves capacitats (R284), la distància li era desconeguda (R252). També es pot interpretar com conèixer els seus límits o explorar-los. Loretan explora els seus límits psicològics (L33) i Runyan explora les seves plenes capacitats com a atleta (R115). Armstrong diu que les gestes li serveixen per definir-se</p>

	L'objectiu de les proves, per Runyan és demostrar que la discapacitat no impedeix l'excel·lència (R4, R40, R108)
--	--

Taula 83. Escenaris iniciatoris en el Sagrat i en els esportistes

6.3.10. Síntesi quantitativa

LANCE ARMSTRONG: 125 notes		
Aspectes del sagrat	Notes	To-tal
1.- DE LA TÈCNICA ASCÈTICA AL SIMBOLISME DEL CEL		
1.1.- Inconformisme o insatisfacció radical, recerca novetat	33	1
1.2.- Potencialitats, somnis, projectes, ser una promesa	20,54	2
1.3.- Simbolisme del Cel	9,19,21,48	4
2.- TÈCNICA ASCÈTICA		
2.1.- Reconeixement d'errades concretes	23,27,33,39,45,52	6
2.2.- Reconeixement i expressió de la petitesa	15,80,83,122	4
2.3.- Petitesa expressada en la fisiologia humana	22,24,73,87,117	5
2.4.- Vies per a l'home que toca fons: el camí de redempció	123	1
2.4.1.- Redempció a través de la ment ben dirigida	11,12, 13,125	4
2.5.- Els herois	31,53,68,94,95,121,123	7
2.6- Experiència extàtica		
3.- LA PORTA ESTRETA		
3.1.- Les condicions estructurals que imposa la prova	42,64, 120	3
3.2.- PROJECTE DE SUPERACIÓ		
3.2.1.- Treball/entrenament	97,110	2

Registre i tractament de dades

3.2.2.- Forçar-se, esforçar-se	5,10	2
3.2.3.- Treball a llarg termini: paciència i maduresa	7, 43,57,60,66,104	6
3.2.4.- MENT BEN DIRIGIDA		
3.2.4.1.- Perseverança/constància		
3.2.4.2.- Dosificar energies	8,25,28,36,38,41,44,47,59,116	10
3.2.4.3.- Determinació	3,14,91,98	4
3.2.4.4.- Control de les emocions	84,103,111	3
3.2.4.5.- Centrat en l'acció: atent, vigilant	76,119	2
3.3.- Dolor i sofriment	2,4,6,17,37,58,62,71,74,101	10
3.4.- Por i risc	40	1
3.5.- Renúncia, abandonament	61,78,81,82,86,102	6
4.- Simbolisme de l'Aigua	1,55,56,67,99,105	6
5.- Lloc de realització	72,89,93	3
6.- Autoctonia		
7.- Sacrifici	109	1
8.- Cos social	29,34,35,49,115,118	6
9- Ètica de l'acció desinteressada	18,26,63,88,90,96	6
10.- Escenaris iniciatoris	65,75,100,106,108	5
11.- Altres	19,30,50,51,69,70,77,79,85,92,107,112,113, 114	14

Taula 84. Síntesi quantitativa en L. Armstrong

Anatoli Bukreev: 81 notes		
Aspectes del sagrat	Notes	Total

1.- DE LA TÈCNICA ASCÈTICA AL SIMBOLISME DEL CEL		
1.1.- Inconformisme o insatisfacció radical, recerca novetat	29	1
1.2.- Potencialitats, somnis, projectes, ser una promesa		
1.3.- Simbolisme del Cel	8	1
2.- TÈCNICA ASCÈTICA		
2.1.- Reconeixement d'errades concretes		
2.2.- Reconeixement i expressió de la petitesa	1,2,3,5,7,19,23,45,69	9
2.3.- Petitesa expressada en la fisiologia humana	26,49,51,53,54,75,77	7
2.4.- Vies per a l'home que toca fons: el camí de redempció		
2.4.1.- Redempció a través de la ment ben dirigida	67	1
2.5.- Els herois	6,11,57	3
2.6- Experiència extàtica		
3.- LA PORTA ESTRETA		
3.1.- Les condicions estructurals que imposa la prova	32,34,37,47,73,76	6
3.2.- PROJECTE DE SUPERACIÓ		
3.2.1.- Treball/entrenament	16,17,20,55,60,62,64,68	7
3.2.2.- Forçar-se, esforçar-se		
3.2.3.- Treball a llarg termini: paciència i maduresa	12,14,15,18,30,31,35	7
3.2.4.- MENT BEN DIRIGIDA		
3.2.4.1.- Perseverança/constància	66	1
3.2.4.2.- Dosificar energies	33	1

Registre i tractament de dades

3.2.4.3.- Determinació	10	1
3.2.4.4.- Control de les emocions	52,70	2
3.2.4.5.- Centrat en l'acció: atent, vigilant		
3.2.4.6.- Valoració/Discerniment*	40,42,46,50,71,72	6
3.3.- Dolor i sofriment	38,39	2
3.4.- Por i risc	43,58,65,80	4
3.5.- Renúncia, abandonament	24,27	2
4.- Simbolisme de l'Aigua		
5.- Lloc de realització	79,81	2
6.- Autoctonia		
7.- Sacrifici	74	1
8.- Cos social	13,21,22,36,48	5
9.- Ètica de l'acció desinteressada	41	1
10.- Escenaris iniciatoris	4,9,28,56,59,61,63	7
11.- Altres	25,44	5

Taula 85. Síntesi quantitativa en A. Bukreew

JOANE SOMARRIBA: 160 notes		
Aspectes del sagrat	Notes	To-tal
1- DE LA TÈCNICA ASCÈTICA AL SIMBOLISME DEL CEL		
1.1.-Inconformisme o insatisfacció radical, recerca novetat	16,35,136	3
1.2.- Potencialitats, somnis, projectes, ser una promesa	1	1
1.3.- Simbolisme del Cel	8,31,39,69,76,95,97,99,116,117,126,131	12
2.- TÈCNICA ASCÈTICA		

2.1.- Reconeixement d'errades concretes	65	1
2.2.- Reconeixement i expressió de la petitesa	60,70,123,137	4
2.3.- Petitesa expressada en la fisiologia humana	18,64,80,81,84,91,113,118,141	9
2.4.- Vies per a l'home que toca fons: el camí de redempció	82	1
2.4.1.- Redempció a través de la ment ben dirigida	15,25,28	3
2.5.- Els herois		
2.6.- Experiència extàtica	71,127,129	3
3.- LA PORTA ESTRETA		
3.1.- Les condicions estructurals que imposa la prova	33,90,114	3
3.2.- PROJECTE DE SUPERACIÓ		
3.2.1.- Treball/entrenament	6,40,43,58,62,100,120,138,145,149,154,158,159	13
3.2.2.- Forçar-se, esforçar-se	83,124,147	3
3.2.3.- Treball a llarg termini: paciència i maduresa	21,47,72,148	4
3.2.4.- MENT BEN DIRIGIDA		
3.2.4.1.- Perseverança/constància	92,105,135,155,160	5
3.2.4.2.- Dosificar energies	85	1
3.2.4.3.- Determinació	37,59,75,142	4
3.2.4.4.- Control de les emocions	10,11,13,14,26,38,53,56,67,68,79,94,101,103,107,109,112,115,125,156	20
3.2.4.5.- Centrat en l'acció, atent/vigilant	5,42,46,73,96,108,110,140	8
3.3.- Dolor i sofriment	19,23,27,32,34,77,128,132,133,146	10
3.4.- Por i risc	98,151,152,153	4
3.5.- Renúncia, abandonament	12,41,50,86,102,104,106	7
4.- Simbolisme de l'Aigua	2,17,44,48,139,143,144	7

Registre i tractament de dades

5.- Lloc de realització	3,7,57,63,119	5
6.- Autoctonia	55,157	2
7.- Sacrifici	87,111,121,122,130	5
8.- Cos social	150	1
9.- Ètica de l'acció desinteressada	9,29,30,51,52,78,134	7
10.- Escenaris iniciatoris	4,20,22,24,36,45,49,61,74	9
11.- Altres	54,66,88,89,93	5

Taula 86. Síntesi quantitativa en J. Somarriba

ERHARD LORETAN: 462 notes		
Aspectes del sagrat	Notes	To-tal
1.- DE LA TÈCNICA ASCÈTICA AL SIMBOLISME DEL CEL		
1.1.- Inconformisme o insatisfacció radical, recerca novetat	25,29,68,93,120,176,352,379,418	9
1.2.- Potencialitats, somnis, projectes, ser una promesa	7,63,66,143,146,156,216,223,224,276,336,377,380,405,451	15
1.3.- Simbolisme del Cel	36,53,65,140,181,247,256,260,344,347,399	11
2.- TÈCNICA ASCÈTICA		
2.1.- Reconeixement d'errades concretes	204,243,252	3
2.2.- Reconeixement i expressió de la petitesa	5,28,40,46,48,50,52,64,73,74,98,104,106,110,127,128,129,138,151,153,159,167,190,218,219,239,253,254,269,271,274,299,319,320,323,327,340,354,367,369,370,371,372,373,375,376,381,386,393,394,401,459,462	53
2.3.- Petitesa expressada en la fisiologia humana	47,54,56,58,59,61,70,71,72,82,85,96,99,100,102,115,116,117,125,132,135,149,163,184,186,187,197,201,205,221,222,244,255,257,287,292,304,321,345,348,356,359,364,390,395,396,424,427,433,444,445,448,449,456	54

2.4.- Vies per a l'home que toca fons: el camí de redempció	119	1
2.4.1.- Redempció a través de la ment ben dirigida	437	1
2.5.- Els herois	6,15,27,42,43,177,264,270,275,311,349,350	12
2.6.- Experiència extàtica	198,239,261,262,263,412,413,419,453	9
3.- LA PORTA ESTRETA		
3.1.- Les condicions estructurals que imposa la prova	22,69,86,92,94,97,107,114,124,134,139,148,162,172,185,189,192,195,199,210,229,282,302,303,315,317,318,328,351,358,360,363,382,388,389,408,432,440,457	39
3.2.- PROJECTE DE SUPERACIÓ		
3.2.1.- Treball/entrenament	45	1
3.2.2.- Forçar-se, esforçar-se	145,194,283,286,310,314,342,411,416	9
3.2.3.- Treball a llarg termini: paciència i maduresa i experiència	12,246,404, 406,442	5
3.2.4.- MENT BEN DIRIGIDA		
3.2.4.1.- Perseverança/constància	259	1
3.2.4.2.- Dosificar energies		
3.2.4.3.- Determinació	131,207,325,341,392,447	6
3.2.4.4.- Control de les emocions	13,55,83,90,112,121,137,147,150,152,182,188,193,208,230,258,293,308,327,329,331,346,361,365,374,385,400,402,407,409,420,423,428,441,454	35
3.2.4.5.- Centrat en l'acció, atent/vigilant	200,296,300,425	4
3.2.4.6.- Valoració/Discerniment	34,51,75,77,87,103,130,233,290,295,313,338,357,362,414,422,429,446,460	19
3.3.- Dolor i sofriment	220,279,281	3
3.4.- Por i risc	32,49,57,76,84,89,108,109,123,133,155,160,168,171,173,174,175,203,225,227,232,235,237,240,265,266,273,285,288,289,291,309,397,426,430,	35

Registre i tractament de dades

3.5.- Renúncia, abandonament	78,79,81,111,113,118,136,161,206,214,215,330,333,339,347,355,398,452,458	19
4.- Simbolisme de l'Aigua	23,62,77,322,334	5
5.- Lloc de realització	1,2,3,4,8,9,10,11,14,16,18,19,20,21,26,35,39,122,144,179,180,202,212,236,294,316,431	27
6.- Autoctonia		
7.- Sacrifici	95	1
8.- Cos social	38,60,101,196,228,241,267,268,280,284,301,305,312,332,368,391,443	17
9.- Ètica de l'acció desinteressada	242,277,403,434,435,436,438,439	8
10.- Escenaris iniciatoris	24,30,31,33,141,142,169,170,191,211,226,231,234,238,272,378,387,461	18
11.- Altres	17,37,41,44,67,91,105,154,157,158,164,165,166,178,183,209,213,217,245,248,249,250,251,278,297,298,306,307,324,335,337,343,353,366,383,384,410,415,417,421,450,455	42

Taula 87. Síntesi quantitativa en E. Loretan

ENRIC MASIP : 324 notes		
Aspectes del sagrat	Notes	To-tal
1.- DE LA TÈCNICA ASCÈTICA AL SIMBOLISME DEL CEL		
1.1.- Inconformisme o insatisfacció radical, recerca de novetats	16,39,88,89,175,257,259	7
1.2.- Potencialitats, somnis, projectes, ser una promesa	38,207	2
1.3.- Simbolisme del Cel	47,68,85,101,133,147,171,174,188,191,193,195,196,204,211,212,214,221,223,240,264,265,277,280,281,315,318	27
2.- TÈCNICA ASCÈTICA		

2.1.- Reconeixement d'errades concretes	100,102,123,124,166,262	6
2.2.- Reconeixement i expressió de la petitesa	118,128,150,151,152,153,154,155,160,162,164,168,194,235,249,276,291,302,303,304	20
2.3.- Petitesa expressada en la fisiologia humana	65,97,105,220,222,225,227,228,230,231,238,239,250,269,275,288,294,295,306,307,308,310,319,321	24
2.4.- Vies per a l'home que toca fons: el camí de la redempció		
2.4.1.- Redempció a través de la ment ben dirigida	33,40,58,93,125,140,145,167,178,233,243	11
2.5.- Els herois/mestres	27,30,50,51,52,59,60,61,62,66,317	11
2.6.- Experiència extàtica	20,21,71,173,205,213,215,316	8
3.- LA PORTA ESTRETA		
3.1.- Les condicions estructurals que imposa la prova		
3.2.- PROJECTE DE SUPERACIÓ		
3.2.1.- Treball/entrenament	17,45,49,64,67,73,84,86,87,142,148,165,169,283	14
3.2.2.- Forçar-se, esforçar-se	139,254,279	3
3.2.3.- Treball a llarg termini: paciència, maduresa i experiència	22,26,104,108,187,201,203,206,266,278,299,301	12
3.2.4.- MENT BEN DIRIGIDA	224,284,298	3
3.2.4.1.- Perseverança		
3.2.4.2.- Dosificar energies	172	1
3.2.4.3.- Determinació	24,44,63,69,90,131,244,245,256,312	10
3.2.4.4.- Control de les emocions	9,10,11,12,15,18,91,92,119,120,127,141,143,157,159,161,181,182,184,202,208,210,229,236,237,246,248,255,260,274,292	31
3.2.4.5.- Centrat en l'acció: atent, vigilant	7,13,46,70,113,116,156,158,217,293	10
3.2.4.6.- Valoració/Discerniment	34,300	2
3.3.- Dolor i sofriment	55,126,226,251,271,313	6

Registre i tractament de dades

3.4.- Por i risc	14,19,53,56,57,80,122,132,135,144,146,247,296	13
3.5.- Renúncia, abandonament	96,130,232,252,268,311,314,320	8
4.- Simbolisme de l'Aigua	98,209,270	3
5.- Lloc de realització	272	1
6.- Autoctonia	219	1
7.- Sacrifici		
8.- Cos social	1,2,3,4,5,6,8,23,25,28,29,31,32,35,36,43,48,72,74,76,77,79,94,95,99,103,106,107,109,110,111,112,114,117,121,129,134,136,137,149,176,177,180,183,185,198,200,216,218,234,242,253,258,261,267,273,282,285,286,287,289,290,297,305,309,322	66
9.- Ètica de l'acció desinteressada		
10.- Escenaris iniciatoris	54,138,170,189	4
11.- Altres	41,42,115,179,186,190,192,197,199	9
Novetat o innovació	37,75,78,81,82,83,163,241,263	9

Taula 88. Síntesi quantitativa en E. Masip

M. RUNYAN : 410 notes		
Aspectes del sagrat	Notes	Total
1.- DE LA TÈCNICA ASCÈTICA AL SIMBOLISME DEL CEL		
1.1.- Inconformisme o insatisfacció radical, recerca de novetats	30,32,93,105,106,305,343	7
1.2.- Potencialitats, somnis, projectes, ser una promesa	21,22,95,99,142,150,163,164,192,209,248,266,293,307,310,320,405	17
1.3.- Simbolisme del Cel	25,56,62,67,80,97,103,107,134,148,154,176,222,231,234,242,247,250,269,281,309,356,358,360,362,368,379,380,382,407	30
2.- TÈCNICA ASCÈTICA		
2.1.- Reconeixement d'errades concretes	50,139,181,244,260,262,295,363,373	9

2.2.- Reconeixement i expressió de la petitesa	26,137,237,255,265,296,311,318,347,366,390,391	12
2.3.- Petitesa expressada en la fisiologia humana	28,63,111,113,122,126,128,159,170,175,178,180,188,190,193,195,196,206,210,215,241,261,279,297,314,317,329,330,334,399	30
2.4.- Vies per a l'home que toca fons: el camí de la redempció	201,238	2
2.4.1.- Redempció a través de la ment ben dirigida	19,184,267,268,381	5
2.5.- Els herois	223,272	2
2.6.- Experiència extàtica	271,346	2
3.- LA PORTA ESTRETA		
3.1.- Les condicions estructurals que imposa la prova	294,344,348,370,394	5
3.2.- PROJECTE DE SUPERACIÓ		
3.2.1.- Treball/entrenament	49,61,68,70,71,86,88,91,100,109,110,112,114,117,118,119,125,129,131,157,168,171,182,185,189,197,203,212,214,216,228,229,236,246,302,303,312,315,365,383	40
3.2.2.- Forçar-se, esforçar-se	27,143,152,172,278,286,288,325,374	9
3.2.3.- Treball a llarg termini: paciència i maduresa	76,121,155,160,179,186,198,199,204,208,350,354,355,393	14
3.2.4.- MENT BEN DIRIGIDA		
3.2.4.1.- Perseverança	18,33,333	3
3.2.4.2.- Dosificar energies	145,254,259,264,275,276,277,335,395,396,397,398	12
3.2.4.3.-Determinació	20,78,79,123,138,144,147,173,221,224,257,270,384	13
3.2.4.4.- Control de les emocions	64,72,74,77,96,101,120,127,130,132,135,140,151,191,194,200,202,205,227,230,232,233,251,256,263,273,285,291,292,322,324,328,338,339,340,342,353,357,364,367,371,375,385,386,387,392,400,402,406	49

Registre i tractament de dades

3.2.4.5.- Centrat en l'acció: atent, vigilant	116,158,304,345,352,361	6
3.2.4.6.- Valoració/Discerniment	162	1
3.3.- Dolor i sofriment	69,73,146,174,177,183,218,220,240,243,253,316,326,331,337,341	16
3.4.- Por i risc	274	1
3.5.- Renúncia, abandonament	98,207,211,213,226,283,332,336	8
4.- Simbolisme de l'Aigua	102,141,161,165,187,239,245,258,287,306,327,349,359	13
5.- Lloc de realització	3,6,10,12,13,15,24,38,41,44,45,46,54,55,58,60,90,166,298,299,300,410	22
6.- Autoctonia		
7.- Sacrifici		
8.- Cos social	36,59,308,351	4
9.- Ètica de l'acció desinteressada	8,9,14,149,167,280,408	7
10.- Escenaris iniciatoris	4,17,29,35,37,39,40,43,52,81,94,108,115,153,156,217,219,225,235,249,252,284,289,290,301,321,323,376,378,389,401,403,404,409	34
11.- Altres	23,31,57,65,66,124,169,319,388	9
Novetat o innovació		
DISCAPACITAT FISIOLÒGIC (ASCESI) limitacions i alternatives	1,2,7,11,42,47,83,84,87,89,104,133,136,369,372,377	16
DISCAPACITAT ACTITUD (la dels altres podria ser cos social o autoctonia)	5,16,34,48,51,53,75,82,85,92,282,313	12
DISCAPACITAT ALTRES		

Taula 89. Síntesi quantitativa en M. Runyan

7. Conclusions, discussió i aportacions del Sagrat a la pedagogia esportiva

La primera conclusió del present estudi és: el cos és la categoria bàsica de l'esport i, per tant, és el fonament de tota activitat esportiva. Comprèn també conceptes afins com *físic* o *motriu*. Aquest últim entén que el moviment parteix del cos: moviment corporal. Ens situem per tant en una existència estructurada en la corporalitat.

La segona conclusió, també aportada per la investigació documental, és que hi ha diferents perspectives per a enfocar la corporalitat. Així, el cos no pot ser només una realitat objectual observada des de fora, que converteix el cos en un objecte més del món: perspectiva materialista que s'emmarca en un paradigma mecanicista i anatòmic. Finalment, aquesta perspectiva conté una antropologia basada en el dualisme asimètric que distingeix un pol positiu de l'home com són les capacitats cognitives i un pol negatiu que es correspon amb les capacitats físiques, que l'assimilen a les bèsties. Definitivament, des d'aquest model corporal i des d'aquesta antropologia no es pot construir una filosofia humanista de l'esport. Calen una sèrie d'obertures a aquesta concepció que passen pel *cos sentit*, en un paradigma d'intel·ligència i consciència corporal que converteix la perspectiva materialista en introjectiva. El *cos espiritual* que es connecta amb els cosmos, amb les altres persones i amb Déu.

La tercera conclusió, és que no es passa definitivament del cos orgànic al cos pròpiament humà sense els significats humans del cos que són signe, límit, projecte i principi d'instrumentalitat. Aquests permeten definir l'essència de l'home que fa esport: el cos (signe i principi d'instrumentalitat) que es projecta al límit.

També, es conclou, que les aportacions de la fenomenologia recuperant el món de la vida dels homes que fan esport són fonamentals per a comprendre'l. L'entrevista fenomenològica mitjançant qüestions essencials, ha permès extreure, en les sis obres autobiogràfies analitzades, 1562 notes. Per tant, podem concloure que l'anàlisi dels cossos narrats aporta una gran quantitat d'informació sobre el coneixement subjectiu de l'home esportiu constituint un camp d'observació significatiu. Les notes aportades

permeten conceptualitzar l'home que fa esport com aquell que *projecta (durant anys per acumular experiència, preparació física, mental i tècnica; i durant la prova: ritme, dosificació, determinant el moment en què la prova comença de veritat) el cos com a principi d'instrumentalitat i en forma amb treball, esforços, suportant el dolor i la por, amb humilitat per aprendre i corregir, prenent decisions, controlant les emocions, amb confiança i pensament positiu, transformant obstacles en oportunitats, unit als companys i valorant els rivals, amb el triangle actitudinal bàsic (motivació, voluntat i disponibilitat) al qual s'afegeix la perseverança, amb fe i/o sort, seguint rituals per realitzar-se, desconnectar, demostrar capacitat, conèixer la mesura de les pròpies forces o bé satisfer les necessitats bàsiques.*

La cinquena conclusió és que el camp d'observació extret mostra la superació del paradigma mecanicista en la corporalitat dels homes que fan esport ja que més enllà de les seves capacitats físiques i tècniques destaquen les qualitats morals i la ment ben dirigida per a superar els límits. És l'home complet i unit als demés homes qui supera els límits. Així, ser humil és un requeriment inexorable per a superar-se, acceptant i agraint les crítiques, aprenent dels demés, com també valorar els rivals com un estímul per a millorar-se, vèncer el dolor i la por, saber-se sacrificar. La ment ben dirigida s'expressa en capacitats fonamentals com la perseverança, dosificar les energies, la determinació, el control de les emocions i estar centrat en l'acció. Aquesta conclusió ens mostra l'orientació pedagògica de les aportacions d'aquest treball. Aquesta orientació es troba molt lligada a les aportacions del Sagrat. L'home que fa esport analitzat supera les escissions intrahumana i interhumana encara que no necessàriament l'escissió de l'home-natura i de l'home-Déu (veure taula 6).

La sisena conclusió és la confirmació de les petjades del Sagrat presents en l'home que fa esport. És deu a l'estudi comparatiu entre l'esquema del Sagrat elaborat a partir de la investigació documental i el camp d'observació constituït per les notes extretes mitjançant l'entrevista fenomenològica a les autobiografies. De les 1562 notes obtingudes, 1476 s'integren en les categories del Sagrat. Per això, podem concloure l'estreta relació que hi ha entre el dinamisme existencial de l'home esportiu i l'home religiós com a homes en camí. La importància de l'*homo viator* com a marc de comprensió de l'home esportiu, que permet relacionar-lo amb l'home religiós és fonamental ja que l'esquema del Sagrat s'ha dissenyat a partir de les aportacions de la

investigació documental d'autors i textos amb una implícita antropologia de l'home en camí.

En la setena conclusió conceptualitzem l'home que fa esport a partir de les principals categories del Sagrat com *aquell que, conscient de les seves limitacions s'orienta a l'infinit (representat pel Simbolisme del Cel), accepta les dificultats del camí que provoquen dolor, por i emocions desequilibrants (representades pel Simbolisme de la Porta Estreta) i s'hi enfronta amb entrenament a llarg termini, ment ben dirigida en la perseverança, la determinació, la concentració, el control de les emocions, amb sacrifici i inconformisme, amb disponibilitat per transformar-se (Simbolisme de l'Aigua), formant part, en molts casos, d'un cos social. També, en molts casos, troba en l'esport el seu lloc de realització, una oportunitat per conèixer-se, i una possibilitat de redefinir l'humanament possible.*

La vuitena conclusió es refereix a l'evident relació entre les categories del Sagrat i el seu valor ètic i pedagògic. Així, cal reivindicar, ja que *per se* l'esport no ho garanteix, *l'esportista d'acció pura* que és aquell que no es cega pels resultats i que segueix l'ètica de l'acció desinteressada del *Gita*, desenvolupada per Eliade a la que S. Kumar (2008) afegeix "*si haces la acción correcta, el resultado será bueno; no tienes que preocuparte por el resultado*" (p.178). Cal afegir, en l'àmbit de l'esport les aportacions de dos pilars de l'humanisme esportiu: Cagigal i Coubertin. El primer indica que "*si en la institución educativo-deportiva se busca el triunfo "como sea", se vive el drama de "tener que ganar", se exalta el individuo insolidario, se busca incluso la trampa i el deporte deja de ser tal*" (1985:38). El segon, en relació al sermó del bisbe anglicà Ethelbert Talbot, en el qual s'insisteix en què l'important és participar ja que és més transcendental la manera com es lluita que el resultat que s'obté. Aquestes paraules, atribuïdes sovint a Coubertin, recorden quelcom que sempre va defensar, l'essència de l'esport no es troba en el fet de guanyar sinó en el fet de lluitar per la victòria (extret de Turró 2010:248-9). És així per l'home que fa esport com per qualsevol altra concreció de l'home en camí. Les seves conseqüències superen la categoria de l'esquema del Sagrat *Ètica de l'acció desinteressada* i orienten l'home que fa esport a superar-se a si mateix en el procés de vèncer el dolor, la por, controlar la ment (altres categories de l'esquema). És a dir, centrar-se en les motivacions intrínseques de procés.

La novena conclusió, continua la relació de les aportacions pedagògiques amb les categories del Sagrat, i fa referència a *l'esportista digne* que és aquell que reconeix la porta estreta com a pas necessari per a la superació personal. Aquesta porta estreta implica esforç, forçar-se, suportar el dolor, vèncer la por i tenir la ment ben dirigida. Els esportistes dignes es proposen noves fites per a no aturar-se mai en cap horitzó com s'ha comentat en la subcategoria *Inconformisme o insatisfacció radical, recerca de novetats*. Així estimen i valoren les portes estretes perquè són els llocs de realització que els hi faciliten perfeccionar-se superant els límits ja siguin rampes impossibles (espai), cronòmetre (temps) o els competidors. Valoren el treball a llarg termini i s'oposen al desig d'immediatesa (falses dreceres) amb paciència, perseverança, constància... En molts esports, la porta estreta és el rival, per tant, valorar la porta estreta significa valorar i, inclús, estimar els oponents seguint el principi evangèlic d'estimar els enemics que permet anar més enllà de la companyonia i de fer equip en el cos social descrit especialment per Masip. Runyan aprèn a valorar i estimar les seves oponents.

En la desena conclusió, es finalitzen les aportacions pedagògiques relacionades amb les categories del Sagrat amb la reivindicació de *l'esportista ascètic* que reconeix i expressa les seves debilitats i amb humilitat s'orienta a *l'esportista digne* que és aquell que valora la porta estreta i vol superar cada cop proves més difícils pel plaer de ser un *esportista d'acció pura* que no es cega pels resultats, considerant que el fi justifica els medis, i és un *esportista agraït*; resulta ser un model per a la humanitat.

Finalment, des d'una visió global de l'esport, també s'ha d'educar l'esportista passiu: l'aficionat. És un absurd que el gran gruix de la població només pensi en termes resultatistes d'èxit o fracàs, de victòria o derrota. El missatge transmès per l'esportista, el seu autèntic servei es troba en mostrar i demostrar que la realització i la superació dels límits és possible. Que cal humilitat per reconèixer-los i esforç, treball i ment ben dirigida per superar-los. Que hi ha que enfrontar-se al dolor i la por per a superar-se. Que s'ha de fer per amor als reptes concentrats en l'acció i no en els resultats. I que aquesta superació és possible per persones amb discapacitat, persones amb malalties, persones de zones econòmicament deprimides...

No volem acabar les conclusions sense posar l'accent en què l'esport no és bo ni dolent *per se* com exposa Turró (2011).

D'una banda no podem oblidar-nos de les enormes perversions que actualment experimenta l'esport (hiperprofessionalisme, proliferació de situacions corruptes i mafioses, atiament de les més baixes passions, etc), però d'altra banda caldria reivindicar les enormes possibilitats humanes i morals que presenta (Turró,2011:266).

Gràcies a l'esport podem enfortir-nos espiritualment, adquirir força de voluntat, com també assolir la tenacitat i la confiança que ens permeten afrontar les dificultats que es presenten en el camí de la vida. També podem aprendre a ser moderats, pacients i humils, a assumir la nostra condició fràgil i vulnerable, a reconèixer que n'hi ha molts que arribaran abans que nosaltres, que mai podrem guanyar tots els partits o totes les curses. L'esport ben entès ens ensenya a jugar net i ser honestos, a resistir fins al límit de les nostres possibilitats, a conèixer fins on podem arribar. A més, ens pot ajudar a ser conscients dels nostres límits, a fomentar l'acceptació justa i democràtica d'una autoritat (p.264).

Per tant es reivindica el plantejament educatiu de l'esport, que tal vegada, no superarà els grans problemes del nostre món però ben segur que aquest esport en relació al Sagrat contribuirà a que els seus practicants esdevinguin persones educades per a construir un món millor. Amb les conclusions exposades es defensa l'assoliment dels objectius del present treball. Malgrat això es poden exposar diferents aspectes susceptibles de discussió:

- L'equació personal de l'investigador ha tingut en el procediment d'investigació i en la selecció del marc teòric un incidència determinant. Per tant, la construcció de la present investigació ha estat condicionada per la formació i les característiques de l'investigador.
- L'investigador únic fa que el treball hermenèutic en la interpretació dels textos no s'hagi pogut contrastar amb altres investigadors. Aquest fet s'ha compensat en diferents revisions per part de l'investigador únic. De tota manera, la interpretació per a ubicar notes en una o altra categoria no és del tot rellevant per assolir els objectius de la investigació. Aquests principalment es centren, i s'han garantit, en l'extracció d'un camp d'observació del món de la vida dels esportistes

(coneixement subjectiu), amb reafirmar les petjades del Sagrat en les vivències dels esportistes i determinar aportacions pedagògiques com s'ha mostrat.

- També es pot discutir el fet que les autobiografies tenen l'autoria de l'esportista i un escriptor. És discutible que, en molts casos, hi hagi una transferència directa de l'experiència a l'expressió literària. És possible que en alguns casos hi hagi una construcció literària de les vivències afegint reflexions que no siguin directament de l'esportista qui sovint degut al temps transcorregut, a la participació d'una altra persona en la redacció i de l'ús d'alguns tòpics poden resultar en notes de discutible autenticitat. L'investigador no ha realitzat aquesta tasca hermenèutica i ha considerat les notes extretes de l'obra com a expressades per l'esportista on descriu purament la seva experiència.
- La mostra és discutible. L'objectiu era analitzar autobiografies de cares a assolir la verificació per saturació. No hi havia altre criteri que comprar entre tres llibreries de Palma les autobiografies publicades entre el 2002 i el 2005. Hi ha dos alpinistes, dos ciclistes, una atleta i un jugador d'handbol. Són 4 esportistes de gènere masculí i dues de gènere femení. També es poden discutir les modalitats esportives seleccionades. Seguir aprofundint en més anàlisis d'autobiografies pot aportar novetats tot i que s'ha comprovat una certa saturació. Malgrat això, la mostra no es prou representativa per formular algunes conclusions. Ara bé hi ha tot un seguit d'intuïcions que es desprenen del treball. Per exemple, referent al cos social trobam en Masip (jugador d'handbol) moltes més notes que en qualsevol altre esportista.
- L'esquema d'anàlisi del Sagrat també és discutible ja que les categories analitzades que parteixen d'una revisió bibliogràfica es basen en els estudis i els coneixements de l'autor. Per tant, pot ser discutit en el sentit de considerar que altres autors aporten categories del Sagrat més enllà d'Eliade, Oliver, Mascaró i els tres texts sagrats utilitzats. Degut a la magnitud del treball, l'autor considera adequat partir del seu coneixement tot i que resta obert a diferents aportacions que puguin enriquir el treball aportant noves categories o

subcategories d'anàlisi. Aquesta discussió forma part de la limitació humana en el coneixement i en la investigació documental.

- Per tant, la investigació resta oberta tant a nivell d'investigació documental, d'aportacions en l'esquema del Sagrat, d'anàlisi d'autobiografies en un reconeixement de la limitació personal de l'investigador. Malgrat això, es considera que la línia oberta és prou coherent i ha assolit els objectius proposats.
- Els resultats, en una investigació qualitativa són una guia i pas previ per a futures investigacions quantitatives. Tot i així, l'estudi ha introduït una síntesi quantitativa per palesar la quantitat de notes que suporten l'assoliment dels objectius, com s'ha demostrat. Tot i això, en el desenvolupament del treball es troben diferents guies que requereixen d'aprofundiment (augmentant les mostres, concentrant-se en aspectes concrets...) per a concretar-se en resultats i conclusions definitives.

Per a tancar aquest treball podem afirmar, que s'han assolit els objectius generals de coneixement subjectiu de l'home esportiu, determinació de petjades del Sagrat en l'home que fa esport i la seva incidència pedagògica. També s'han assolit els objectius específics de desenvolupar l'esquema del Sagrat com a eina per analitzar les vivències dels esportistes.

Per tot això, el present treball realitza aportacions molt interessants tant a nivell de continguts com a nivell de mètode per analitzar l'experiència i la vivència de l'home esportiu que camina de la mà de l'home religiós per a fer un món més humà.

8. Referències bibliogràfiques

Aguiló, J.G. (2007). Dimensió lúdica i jocs motrius a les rondalles mallorquines. *Revista Educació i Història*, 9-10, 70-92.

Aguiló, J.G. (2012). Aproximación fenomenológica y humanística al hombre deportivo: Lance Armstrong. En Martínez de Aldama, I., Cayero, R. & Calleja, J. (Coords.), *Investigación e innovación en el deporte* (pp. 50-56). Barcelona: Paidotribo.

Alexander, F.M. (2006). *La técnica Alexander*. Barcelona: Paidós Vida y salud.

Alonso Lasheras, A. (2006). Deporte y espiritualidad. *Sal Terrae*, 1105, 747-751.

Armstrong, L. (2002). *Mi vuelta a la vida*. Barcelona: RBA Libros.

Arranz, X. (2012). Ètica aplicada a les escoles de futbol formatiu. *Temps d'Educació*, 43, 245-262.

Arregui, J.V. i Choza, J. (2002). *Filosofía del hombre. Una antropología de la intimidad* (5ª ed.). Madrid: Ediciones Rialp.

Asimov, I. (1988). *Yo, robot*. Barcelona: Nebulae.

Baghavad Gita (1988). Palma de Mallorca: Moll.

Bárcena, F. & Mèlich, J.C. (2000). El aprendizaje simbólico del cuerpo. *Revista Complutense de Educación*, 11, 59-81.

Barthes, R. (2008). *Del deporte y los hombres*. Barcelona: Paidós.

Batalla, J. (2004a). Agustí d'Hipona. En P. Ll. Font (Coord.), *Història del pensament cristià* (pp. 17-43). Barcelona: Fundació Joan Maragall.

Batalla, J. (2004b). Joan Duns Escot. En P. Ll. Font (Coord.), *Història del pensament cristià* (pp. 405-426). Barcelona: Fundació Joan Maragall.

- Berger, P.L. i Luckmann, T.H. (1997). *Modernidad, pluralismo y crisis de sentido*. Barcelona: Paidós.
- Betancor, M.A. i Vilanou, C. (1990). Sobre l'origen de les activitats físiques i esportives. *Temps d'Educació*, 4, 11-26.
- Blanchard, K. i Cheska, A. (1986). *Antropología del deporte*. Barcelona: Bellaterra.
- Boscione, F. (2004). *Los gestos de Jesús. La comunicación no verbal en los Evangelios*. Madrid: Narcea.
- Botton, A. (2004). *Las consolaciones de la filosofía*. Madrid: Taurus.
- Bukreew, A. i Weston, G. (2003). *Everest 1996*. Madrid: Desnivel.
- Cagigal, J.M. (1981). *¡Oh Deporte! (Anatomía de un gigante)*. Valladolid: Miñón.
- Cagigal, J.M. (1985). *Deporte. Espectáculo y acción*. Barcelona: Salvat.
- Callois, R. (1979). La naturaleza de los juegos y su clasificación. En Luschen i Weis (Coords.), *Sociología del deporte* (pp. 36-45). Valencia: Miñón.
- Capra, F. (1998). *La trama de la vida: una perspectiva de los sistemas vivos*. Barcelona: Anagrama.
- Cassirer, E. (1945). *Antropología filosófica*. Madrid: Fondo de cultura económica.
- Cencillo, L. (2002). Plasticidad cultural del cuerpo humano. En Pastor, J.L. et al. (Eds.), *La presencia del cuerpo en la escuela* (pp. 47-53). Guadalajara: Universidad de Alcalá.
- Coca, S. (1993). *El hombre deportivo. Una teoría sobre el deporte*. Madrid: Alianza.
- Colledemont, E. (2003). Alteritzar la singularitat: veus per una pedagogia de l'experiència. *Temps d'Educació*, 28, 85-93.
- De Bolós, O. i Vilanou, C. (2004). Sobre l'origen del bàsquet: quan la religió esdevé esport. *Ars Brevis*, 10, 11-42.

Referències bibliogràfiques

Descartes, R. (1970). *Discurso del método. Meditaciones metafísicas* (12^a ed). Madrid: Espasa-Calpe.

Duch, Ll. i Mèlich, J.C. (2003). *Escenaris de la corporeïtat*. Barcelona: Publicacions Abadia de Montserrat.

Ekman, P., Friesen, W. i Ellsworth, P. (1972). *Emotion in the human face: Guidelines for research and an integration of findings*. New York: Pergamon Press.

El Dhammapada. La sendera de la perfecció (1995). Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat.

Eliade, M. (1954). *Tratado de historia de las religiones. Morfología y dialéctica de lo sagrado*. Madrid: Cristiandad.

Eliade, M. (1998). *Lo sagrado y lo profano*. Barcelona: Paidós.

Eliade, M. (2004). *Fragmentarium*. Madrid: Trotta.

Fidelus, K. (1989). *Atlas de ejercicios físicos para el entrenamiento*. Madrid: Gymnos.

Franciscus (2013). *Evangelii Gaudium. La alegría del Evangelio*. Madrid: San Pablo.

Fullat, O. (1995). *El pasmo de ser hombre*. Barcelona: Ariel.

Fullat, O. (2002a). Me siento cuerpo. En Pastor, J.L. et al. (Eds.), *La presencia del cuerpo en la escuela* (pp. 69-81). Guadalajara: Universidad de Alcalá.

Fullat, O. (2002b). *Le parole del corpo*. Roma: Inicia.

García Blanco, S. (2003). Juego, deporte y educación física. En L.P. Rodríguez (Coord.), *Compendio histórico de la actividad física y el deporte* (pp. 161-170). Barcelona: Masson.

García Carrasco, J. (2002). Cultura corporal y currículo escolar. En Pastor, J.L. et al. (Eds.), *La presencia del cuerpo en la escuela* (pp. 83-104). Guadalajara: Universidad de Alcalá.

Gardner, H. (1987). *Estructuras de la mente. La teoría de las múltiples inteligencias*. México: Fondo de Cultura Económica.

Gauchet, M. (2005). *El desencantamiento del mundo. Una historia política de la religión*. Madrid: Trotta.

Gervilla, E. (2002). Valores del cuerpo y educación. ¿Qué cuerpo educar? En Pastor, J.L. et al (Eds.), *La presencia del cuerpo en la escuela* (pp. 105-126). Guadalajara: Universidad de Alcalá.

Gevaert, J. (1997). *El problema del hombre. Introducción a la antropología filosófica*. Salamanca: Sígueme.

Giddens, A. (1998). *Modernidad e identidad del yo. El yo y la sociedad en la época contemporánea*. Barcelona: Península.

Godall, T.; Ollé, M. (1999). Quan la ment s'acorda amb el cos. Moments de plenitud i saviesa en l'art del Taijiquan. *Temps d'Educació*, 22, 375-386.

Goleman, D. (2000). *Intel·ligència emocional*. Barcelona: Kairós.

Gutiérrez, M. (2004). *Juegos ecológicos con... piedras y palos*. Barcelona: INDE.

Hernández, A. (1999). Acerca del término deporte. *Revista digital de Educación Física y deportes*, 4, 17. Recuperat de <http://www.efdeportes.com/efd17/deporte.htm>

Hughson, J. i Inglis, D. (2002). Inside the Beautiful Game: Towards a Merleau-Pontian Phenomenology of Soccer Play. *Journal of th Philosophy of Sport*, 29, 1-15.

Huizinga, J. (1996). *Homo Ludens*. Madrid: Alianza.

Kerry, D.S. i Armour, K.M. (2000). Sport Sciences and the Promise of Phenomenology: Philosophy, Method, and Insight. *Quest*, 52, 1-17.

Kiew W. (2003). *El gran libro de la medicina china*. Barcelona: Urano.

Kumar, S. (2008). *La brújula espiritual*. Barcelona: Integral.

Referències bibliogràfiques

Laín Entralgo, P. (1991). *Cuerpo y alma. Estructura dinámica del cuerpo humano*. Madrid: Espasa-Calpe.

Laudo, X. (2003). Una pedagogía fenomenològicohermenèutica. *Temps d'Educació*, 28, 299-304.

Le Breton (1999). *Antropología del dolor*. Barcelona: Seix Barral.

Le Breton (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Le Camus, J. (1983). Efectos energéticos, efectos de información: Anatomía y fisiología de una ruptura. *Apunts d'educació física i medicina esportiva*, 20 (77), 53-60.

Loland, S. (1992). The mechanics and meaning of alpine skiing: Methodological and epistemological notes on the study of sport technique. *Journal of the Philosophy of Sport*, 19, 55-77.

López, F.J. (2011). Filosofía del deporte: origen y desarrollo. *Dilemata*, 5, 1-19.

Loret, A. (1995). *The gliding generation*. Paris: Autrement.

Loretan, E. i Ammann, J. (2004). *Els vuitmils d'Erhard Loretan*. Valls: Cossetània.

Lowen, A. (1993). *La espiritualidad del cuerpo*. Barcelona: Paidós.

Lucerga, M.J. (2004). Ciborgs, forenses y la axila del sanex. El cuerpo en la sociedad mediática. *Tonos. Revista electrónica de estudios filológicos*, 7. Recuperat de www.um.es/tonosdigital/znum7/estudios/icuerpopodef.htm

Lucía, B., Arranz, V. i Aguado, D. (2008). *Habilidades de comunicación. Programa de entrenamiento*. Madrid: UAM.

Maceiras, M., Trebollé, J. (1995). *La hermenéutica contemporánea*. Madrid: Ediciones Pedagógicas.

Maguire, J. (2003) Globalización y creación del Deporte Moderno. *Revista Digital Educación Física y Deportes*, 67. Recuperat de www.efdeportes.com/efd67/deporte.htm

Mandell, R. (1986). *Historia cultural del deporte*. Barcelona: Bellaterra.

Marcel, G. (1944). *Homo viator. Prolégomènes à une métaphysique de l'Espérance*. Paris: Aubier-Montaigne.

Martín Velasco, J. (1997). *Introducción a la fenomenología de la religión*. (6ª ed.). Madrid: Cristiandad.

Mascaró, J. (1993). *La creació de la fe. El testament espiritual d'un gran mallorquí*. Palma de Mallorca: Moll.

Masip, E. (2005). *El cor del dream team*. Barcelona: RBA Libros.

Mauss, M. (1979). Técnicas y movimientos corporales. En *Sociología y Antropología* (pp. 335-356). Madrid: Tecnos.

Merleau-Ponty, M. (1975). *Fenomenología de la percepción*. Barcelona: Península.

Millán, F. (2006). Correr con perseverancia en la carrera que se nos propone (Hb 13,1). *Sal Terrae*, 1105, 753-760.

Monjas, M.I. (1999). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS)*. Madrid: CEPE, S.L.

Morlans, X. (2004). Maurice Blondel. En P. Ll. Font (Coord.), *Història del pensament cristià* (pp. 865-897). Barcelona: Fundació Joan Maragall.

Nou Testament (1989). Barcelona: Claret.

Oliver, A. (2003). *Desde el hombre hacia Dios*. Palma de Mallorca: Fundación Antonio Oliver Montserrat.

Olivera, J. (1989). La educación física y el deporte, por una coexistencia pacífica. *Apunts Educació Física i Esports*, 16-17, 37-46.

Referències bibliogràfiques

- Osúa, J. (2009a). Fútbol, desconstructivisme i religió. *Ars Brevis*, 15, 322-351.
- Osúa, J. (2009b). *Esport i religió. Una aproximació fenomenològica*. Barcelona: Claret.
- Otón, J. (2012). El retorn del sagrat en el món postmodern. *Ars Brevis*, 18, 299-314.
- Panikkar, R. (1997). *La invitació a la saviesa*. Barcelona: Proa.
- Parlebas, P. (1986). El deporte, fenómeno social. *Mundo Científico*, 12 (128), 858-869.
- Pastor, J.L. (2002). La presencia del cuerpo en la escuela. Su contextualización històrica. En Pastor, J.L. et al (Eds.), *La presencia del cuerpo en la escuela* (pp. 27-44). Guadalajara: Universidad de Alcalá.
- Pintos, M.L. (2006). Fenomenología del cuerpo como expresión e interpretación. Significados corporales. En J.V Arregui i J.A. González (Coords.), *Revista Internacional de Filosofía* (pp. 127-145). Málaga: Contrastes.
- Planella, J. (2006). *Cuerpo, cultura y educación*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Plató (1983). *El banquete, Fedón, Fedro*. Barcelona: Orbis.
- Pont, T. (2008). *La comunicació no verbal*. Barcelona: UOC.
- Ramis, F. (2003). *Los sabios, testigos del Dios de la vida*. Estella: Verbo Divino.
- Renson, R. (2001). Messages From the Future: Significance of Sport and Exercise in the Third Millennium. *European Journal of Sport Science*, 1 (1), 1-17.
- Roca, J. (1997). Ciencias del movimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 11, 89-102.
- Rodríguez, R. (2002). Al pan pan y al vino vino. Los rasgos distintivos del deporte. *Lingvo & Internancia Komunikado*, 20. Recuperat dewww.ipc.upel.edu.ve/lik/20/pan.html

Rueda, R. (2003). El mètode biogràfic: la tornada al subjecte i a la interacció com a centre de procés investigador. *Temps d'Educació*, 28, 55-83.

Runyan, M. & Jenkins, S. (2003). *Sin línea de meta*. Barcelona: RBA Libros.

Russell, B. (1994). *Historia de la filosofía occidental. Tomo I. La Filosofía Antigua, la Filosofía Católica* (5ª ed.). Madrid: Espasa Calpe.

Sans, J. (2000). *Recull de juguetes artesanals de les illes Balears*. Palma: UIB.

Seattle, G. C. (2002). *Nosaltres som una part de la Terra. Missatge del Gran Cabdill Seattle al President dels Estats Units d'Amèrica l'any 1855*. Palma de Mallorca: Olañeta.

Shwartz, E. (1974). *Phenomenology and sport*. New York: Cambridge University Press.

Soler, J. i Conangla, M.M. (2004). *La ecología emocional. El arte de transformar positivamente las emociones*. Barcelona: Amat.

Somarriba, J. i Rivas, J. (2005). *Joane Somarriba. Sacrificio y gloria de la mejor ciclista española, pionera en un mundo de hombres*. Madrid: La esfera de los libros.

Terrasa, J. (2000). *La muerte plenitud de la vida. Diálogo con el P. Antonio Oliver*. Palma de Mallorca: Lleonard Muntaner.

Torrallba, F. (2015). *Córrer per pensar i sentir*. Barcelona: Angle Editorial.

Trías, E. (1985a). *Los límites del mundo*. Barcelona: Ariel.

Trías, E. (1985b). *Els habitants de la frontera: sobre mètode, modernitat i crisi*. Barcelona: Edicions 62.

Trías, E. (1991). *Lógica del límite*. Barcelona: Destino.

Turró, G. (2004). Algunas consideraciones en torno al deporte, el placer y el dolor. *Ars Brevis*, 10, p.256-265.

Referències bibliogràfiques

- Turró, G. (2010). L'important és participar. *Ars Brevis*, 16, 248-271.
- Turró, G. (2011). Esport, educació i valors: una proposta humanista. *Temps d'Educació*, 40, 263-278.
- Vallés, C.G. (1987). “*Ligero de equipaje*”. *Tony de Mello, un profeta para nuestro tiempo*. Santander: Sal Terrae.
- Velázquez, R. (2001). El deporte moderno. Consideraciones acerca de su génesis y la evolución de su significado y funciones sociales. *Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 36. Recuperat de www.efdeportes.com/efd36/deporte.htm
- Via, J.M. (1992). *Home i naturalesa. Consideracions entorn l'emergència i aparició de l'humà*. Barcelona: Facultat de Teologia de Catalunya.
- Vicente, M. (2003). Representaciones del cuerpo en el medioevo cristiano. En L.P. Rodríguez, (Coord.), *Compendio histórico de la actividad física y el deporte* (pp. 101-136). Barcelona: Masson.
- Vilafranca, I. (2003). Autobiografía, identitat i educació. *Temps d'Educació*, 28, 13-26.
- Vilanou, C. (1997). Art i educació: utopia de la mediació estètica. En E. Collelledemont i C. Vilanou (Eds.), *A l'entorn de l'educació estètica. Cinc reflexions* (pp. 7-17). Barcelona: Universitat de Barcelona-Seminari Iduna.
- Vilanou, C. (2001). Imatges del cos humà. *Apunts Educació Física i Esports*, 63, 94-104.
- Vilanou (2003a). Los ejercicios físicodeportivos y la tradición judeocristiana. En Rodríguez, L.P., (Coord.), *Compendio histórico de la actividad física y el deporte* (pp. 61-84). Barcelona: Masson.
- Vilanou, C. (2003b). El retorn de la biografia: una relectura de Kant. *Temps d'Educació*, 28, 305-315.

Vilela, E. (2000). Cuerpos escritos de dolor. *Revista Complutense de Educación*, 11 (2), 83-104.

Wessinger, N.P. (1994). I hit a home run! The lived meaning of scoring in games in physical education. *Quest*, 46, 425-439.

Whitson, D. (1976). Method in sport sociology: The potential of a phenomenological contribution. *International Review of Sport Sociology*, 11, 53-68.

Wood, S. (1992). Describing the experience of lesbian physical educators: A phenomenological study. En A.C. Sparkes (Ed.), *Research in physical education and sport: Exploring alternative visions* (pp. 90-117). London: Falmer.

Zubiri, X. (2006). *Inteligencia sentiente. Inteligencia y realidad*. Madrid: Alianza

9. Annex

Les cites a les obres dels esportistes seran amb la inicial del cognom de cada esportista en majúscules i el nombre amb el qual s'ha enumerat la cita en l'annex. Per tant, per referir-nos a la cita en la qual Armstrong s'esforça lentament i dolorosa costa amunt posaríem A3.

En la p. 114 corresponent al capítol 6.2 s'explica aquesta identificació de les notes. Aquestes notes configuren el camp d'observació del món de la vida dels esportistes extret mitjançant l'entrevista fenomenològica. Aquesta inclou una bateria de preguntes derivades directament de l'essència de l'home que fa esport (veure capítol 4.4.5).

NOTES ARMSTRONG

1. Tengo cicatrices blancuzcas en ambos brazos y no pocas señales descoloridas en las piernas, que siempre llevo afeitadas. (p.12)
2. Uno se esfuerza lenta y dolorosamente cuesta arriba.
3. Y, quizá, si lo ha intentado de verdad, llega a la cima antes que los demás (p.13)
4. Pero los atletas, sobre todo los ciclistas, son expertos en negarse cosas. Uno niega todos los dolores y molestias, porque tiene que hacerlo si quiere acabar la carrera.
5. Es un deporte que exige que la persona se fuerce a sí misma.
6. No puedes permitir que el dolor te venza (p.15).
7. El ciclismo es un deporte que recompensa a los campeones maduros. Exige una resistencia física que se construye a lo largo de los años
8. y una mente capaz de planificar estrategias, algo que es fruto de la experiencia. (p.15-6)
9. En 1996 me di cuenta de que había llegado a mi cima. (p.16)
10. Cada uno de los trofeos y dólares que gané me exigieron litros de sudor, y ahora, ¿qué iba a hacer? (p.24)
11. “Convierte tus obstáculos en oportunidades” (p.27)
12. Como suele decir mi madre: “Convierte cada cosa negativa en algo positivo”. No hay nada que se desperdicie, todo sirve para algo, las viejas heridas y los desprecios de la infancia se convierten en energía competitiva. (p.32)
13. Dallas es la tercera ciudad más ventosa de todo el país, pero a mí el viento me favorecía. Me daba resistencia. (p.41)
14. Estaba decidido a encontrar algo en lo que pudiera destacar sobre los demás. (p.32-3)
15. Esta es una moneda de la buena suerte. (p.33)
16. Unos meses después me uní al club local de natación. Al principio sólo era otra manera de intentar que me aceptaran los demás chicos del barrio. (p.33)
17. Lo que en realidad crea a un atleta de gran resistencia física es la capacidad de ignorar el posible ridículo y sufrir sin quejarse, y yo estaba descubriendo que si se trataba de algo que me exigiera apretar los dientes, sin importar la cara que se me pusiera, y de superar a todos los demás competidores, ganaba. (p.34).
18. De repente, me vi con una cartera repleta de billetes, y comencé a participar en todos los triatlones que podía (p.38)
19. Le parecía increíble lo fuerte que era (p.39)
20. En aquella época ya era la promesa del año en los triatlones, y mi madre y yo nos dimos cuenta de que tenía futuro como atleta. (p.40)
21. Los jóvenes ciclistas solían ir allí para intentar establecer récords y llamar la atención. (p.45)
22. Mamá, ahí fuera hace tanto frío que no podré correr. Necesito una chaqueta o algo así.(p.45)
23. Era pura energía, sin ninguna idea de lo que era marcar un ritmo o seguir alguna táctica, pero a pesar de ello fui en cabeza durante unas cuantas vueltas,
24. antes de desmayarme por falta de oxígeno
25. por querer atacar demasiado pronto. (p.47)
26. Jim creía en los incentivos como método para aumentar el rendimiento. Competíamos para ganar dinero o equipaciones que él nos ofrecía y creo que corríamos con más fuerzas pensando en la recompensa. (p.50)
27. Yo era muy fuerte pero no entendía gran cosa sobre las tácticas de una carrera. (p.51)
28. Quiero que esperes –me dijo Chris-. No quiero verte cerca de la cabeza de carrera tragando viento. (p.54)
29. El ciclismo es un deporte complejo y muy politizado, que se basa en el equipo mucho más de lo que se imagina el espectador, tal y como yo iba descubriendo poco a poco.(...) En cualquier equipo, cada miembro tiene un trabajo, y es responsable de una parte específica de la carrera. Los corredores más lentos se denominan gregarios (...). El líder del equipo es el ciclista principal. (p.56)

30. “Si es lo bastante fuerte como para mantenerse delante, perfecto. Si no, no pienso esperarle”. (p.59)
31. Si no te esfuerzas al máximo, ¿qué mensaje estarás transmitiendo? (p.59)
32. No quiero limitarme a hacerlo bien, quiero ser el mejor. (p.61)
33. No tenía mucha idea, o ninguna, de las tácticas que emplean en una carrera; me limité a agachar la cabeza y pedalear sin descanso. (p.63)
34. Una carretera tiene una anchura determinada, y no más. Los ciclistas no paran de maniobrar sobre ella, luchando por una buena posición, y a menudo lo más inteligente y diplomático es dejar situarse a un compañero. En una larga carrera por etapas uno puede permitirse ceder un poco para hacerse un amigo, a quien es posible que necesites más tarde. *Cede un centímetro y hazte un amigo.* (p.64)
35. Los compañeros de equipo son esenciales en el ciclismo; yo tenía ocho en el equipo Motorola, y necesitaba a cada uno de ellos. En una cuesta pronunciada podía ahorrarme hasta un treinta por ciento de energía si pedaleaba detrás de un compañero, que tiraba para mí mientras yo me quedaba a rueda.(...) Una carrera no la gana nadie solo. Necesita a sus compañeros de equipo, y la buena voluntad y la cooperación del resto de los competidores. (p.65)
36. Yo tenía un tipo de energía innata. Puedes enseñarle a alguien como controlar sus energías, pero no puedes enseñarle a ser fuerte. (p.68)
37. Och i Chris pensaban que las carreras de resistencia no sólo implicaban soportar el dolor, sino también provocarlo, y en mi naturaleza agresiva detectaban los rasgos en potencia de un auténtico depredador.(p.68)
38. Och i Chris pensaban que si alguna vez conseguía dominar mi temperamento podría llegar a ser un corredor digno de ser tenido en cuenta. (p.68)
39. “Pero bueno, si soy el tío más fuerte, ¿cómo es que no he ganado? (...) Hay momentos en que puedes usar tus energía en beneficio propio, y hay otros en que usarlas es una tontería, un auténtico desperdicio. (p.69)
40. Cuando miro atrás y veo a aquel joven corredor y joven persona que era yo, tan sin pulir, no puedo evitar un sentimiento de incomodidad, pero también de simpatía. Bajo una capa de chulería, agresividad y quejas, en el fondo estaba asustado. Tenía miedo de todo: me daban miedo el programa de entrenamiento, los aeropuertos y las carreteras... (p.70)
41. Por mi parte, yo estaba decidido a hacer una carrera inteligente, así que nada de ataques a lo loco. Me dije a mi mismo: “Piensa la carrera”. (p.71)
42. Los Alpes pudieron conmigo. Como les confesé más tarde a los periodistas, eran “demasiado largos y fríos”.
43. Aún no tenía la madurez física necesaria para cubrir las duras etapas de montaña.
44. Me llevó algún tiempo aceptar la idea de que ser paciente no es lo mismo que ser débil, y que correr siguiendo una estrategia no es sinónimo de no entregarse a fondo. (p.72).
45. Tan sólo una semana antes del Campeonato del Mundo cometí el error de siempre en otro gran premio, el de Zúrich,
46. quemándome antes de llegar a la parte esencial de la carrera. (p. 72)
47. Mientras entrenaba conmigo me habló del concepto de autodominio. –Lo único que debes hacer es esperar –me dijo-. Sólo esperar. (p.72-3)
48. Ningún corredor de veintinueve años había ganado jamás un título mundial en ciclismo. (p.73)
49. No quería pasar por aquello yo solo, y ella siempre había sido una fuente de confianza para mí. (p.73)
50. Las carreras ciclistas son algo cuidadosamente calibrado, y que a menudo una prueba se gana por una pequeña aceleración que tuvo su origen en un laboratorio de entrenamiento, en un túnel de viento o en un velódromo, mucho antes de empezar la carrera.
51. Los ciclistas somos esclavos del ordenador, puesto que dependemos de cálculos minuciosos sobre la cadencia, la eficiencia del esfuerzo y la potencia. Yo me pasaba la vida subido en una bicicleta estática, con el cuerpo cubierto de electrodos, ensayando posturas sobre el sillín que me permitiesen ganar unos pocos segundos o el descubrimiento de un componente del equipo que fuera un poco más aerodinámico.
52. Queríamos averiguar cuál era mi esfuerzo máximo y cuánto tiempo podría mantenerlo. Intentamos localizar mi ritmo óptimo, es decir, la cadencia de pedaleo que me iba mejor, y también los puntos débiles de mi técnica, los puntos muertos en los que dilapidaba energía. (...) Fuimos al velódromo a comprobar mi postura y a decidir de qué modo estaba malgastando mis fuerzas. (...) Probamos a bajar el sillín, y mi rendimiento mejoró de inmediato. (p.76)
53. Merckx, sobre lo valiente y sufrido que era como corredor
54. y pensaba que era el tipo de ciclista que yo querría llegar a ser.

55. Eddy me dijo que algún día yo podría ganar el Tour de Francia pero que debía perder peso. Mi constitución era más bien de defensa de fútbol americano, con mucha masa muscular en el pecho como resultado de mi etapa nadando y haciendo triatlón.
56. Así que dejé de comer pasta, dejé a un lado la comida *tex-mex* y comprendí que tendría que encontrar un nuevo tipo de fuerza, esa fuerza interior llamada *autodominio*.
57. Mis entrenadores no creían que estuviera listo, y tenían razón; no poseía ni el cuerpo ni la resistencia mental que hacen falta para soportar esa prueba.
58. Yo tenía la reputación de ser un buen corredor en pruebas de un día: me daban la salida y yo corría lleno de rabia y de adrenalina, dejando atrás a mis competidores uno a uno. Podía alcanzar un umbral de dolor que nadie más querría experimentar.
59. Esa prueba requería una visión más amplia. En el Tour había que tirar de los recursos necesarios cuando hiciese falta, dosificando las fuerzas pacientemente en cada momento sin desperdiciar movimientos ni energía. (p.77)
60. Si existe una característica que defina a un hombre como opuesto a un niño seguramente es la paciencia. (p.78)
61. Ya avanzada la carrera, nuestro compañero del equipo Motorola Fabio Casartelli, campeón olímpico en 1992, murió durante un descenso a toda velocidad. (p.78)
62. Gané por un minuto, y no sentí ni un instante de dolor.
63. En cambio, sentí algo espiritual; sé que ese día corrí con un propósito más elevado que de costumbre. (p.80)
64. Yo había aprendido lo que era participar en el Tour de Francia. Allí lo importante no es la bicicleta. Es una metáfora de la vida, y no sólo la carrera más larga del mundo, sino también la más espectacular, desgarradora y potencialmente trágica. Ofrece al corredor todo lo que pueda concebir: frío, montañas, llanuras, baches, ruedas pinchadas, vientos fuertes, tremenda mala suerte, una belleza inconcebible, un agotamiento que obnubila
65. y, sobre todo, una tremenda oportunidad para aprender acerca de uno mismo. Durante nuestras vidas nos enfrentamos también con todas estas cosas, experimentamos muchos obstáculos y luchamos mano a mano con el fracaso, agachando la cabeza bajo la lluvia, intentando mantenernos firmes y conservar la esperanza. El Tour no es sólo una carrera ciclista, en absoluto. Es una prueba. Te prueba físicamente, mentalmente, e incluso moralmente. (p.81).
66. Me di cuenta de que no había atajos. Hacía falta años y años para preparar la mente, el cuerpo y el carácter, hasta que el corredor ha dejado atrás cientos de carreras y cientos de miles de kilómetros.
67. No sería capaz de ganar un Tour de Francia hasta que tuviera hierro en mis piernas, en mis pulmones, mi cerebro y mi corazón. Hasta que fuese un hombre. (p.81)

8.1.2.2 Segona part

68. Una de las posibles definiciones de humano sería la siguiente: rasgo de las personas que las diferencia de Dios, los animales o las máquinas como seres especialmente vulnerables ante las debilidades, y que sin embargo saca a la luz sus mejores cualidades. Los atletas no suelen pensar en sí mismos en estos términos; están demasiado ocupados cultivando su halo de invencibilidad como para admitir que tienen miedo, o se sienten débiles, indefensos, vulnerables o falibles; por este motivo no son especialmente amables, considerados, misericordiosos, benévolos o indulgentes, ni consigo mismo ni con los que les rodean. (p.83)
69. Actuábamos como si pudiésemos planificar una estrategia para derrotar al cáncer, como cuando entrenábamos en los viejos tiempos. (p.94)
70. -Estoy decidido a luchar contra esta enfermedad –concluí-. Y voy a ganar. (p.95)
71. ¿Qué por qué montaba en bici si tenía cáncer? Pedalear es tan duro, y el sufrimiento tan intenso, que resulta completamente purificador.
72. Uno puede salir ahí fuera sintiendo el peso del mundo sobre sus hombros y, al cabo de seis horas de pedalear al límite del dolor, se siente paz. El dolor es tan agudo y profundo que parece como si tu cerebro se apagara por completo. Al menos durante un rato, uno puede olvidarse de todo sin tener que pensar en sus problemas.
73. Puede desconectar porque el esfuerzo y la fatiga posteriores son absolutamente completos.(p.97-8)
74. Una vez alguien me preguntó qué placer encontraba en pasar tanto tiempo sobre una bicicleta. - ¿Placer?-contesté-. No entiendo la pregunta. No lo hacía por el placer, lo hacía por el dolor.
75. El dolor físico provocado por el cáncer no me molestaba tanto, porque estaba acostumbrado. En realidad, si no hubiera padecido me hubiera sentido traicionado. A medida que iba reflexionando sobre el tema, el cáncer se iba pareciendo cada vez más a una carrera. Lo único que había cambiado era la meta. Ambos tenían una vertiente física agotadora y en ambos el factor tiempo era esencial. Además

los dos compartían los estudios sobre los progresos realizados que había que presentar en determinados momentos, y los controles y la esclavitud de las cifras y los análisis de sangre.

76. La única diferencia es que yo debía concentrarme más y mejor de lo que lo había hecho nunca subido a una bicicleta. En la competición que era esta enfermedad no podía permitirme el lujo de ser impaciente o perder la concentración; tenía que pensar en mi vida, fortaleciéndola minuto a minuto. (p.98)

77. En mis análisis de sangre tenía que llegar a ciertas cifras, y los médicos analizaban mi sangre por los mismos motivos que en el ciclismo: averiguar mi nivel de hematocrito. (p.102)

78. Un ciclista necesita su capacidad pulmonar tanto como sus piernas, y una exposición prolongada a la bleomicina acabaría con toda probabilidad, con mi carrera profesional. (p.104)

79. (En referència a probabilitats mèdiques) No hay una forma exacta de calibrar las posibilidades de cada persona, ni deberíamos intentarlo, porque jamás podremos ser exactos, y eso privará a la gente de su esperanza. Y la esperanza es el antídoto contra el miedo. (p.108)

80. Tener miedo supone una enseñanza de valor incalculable, porque cuando has estado tan asustado eres más consciente de tu fragilidad que la mayoría de la gente, y creo que eso cambia a la persona. Había caído muy abajo, y no podía refugiarme en nada más que en la filosofía. (p.108-9)

81. “Si de lo que se trata es de que nunca vuelva a competir, pero sobrevivo, lo aceptaré”. (p.111)

82. Para una persona normal no sería nada grave, pero a mí me impediría volver a bajar por los Alpes en una bicicleta, porque en esa situación lo que uno necesita es precisamente equilibrio. (p.119)

83. Somos mucho más fuertes de lo que imaginamos, y la capacidad de creer es una de las características más valientes y perdurables del ser humano. (...) Sin fe no nos quedaría nada excepto la sensación cotidiana de un destino aplastante.

84. El desaliento y la decepción, esos eran los verdaderos peligros de la vida, no una enfermedad inesperada ni un catastrófico día del juicio final. (p.127)

85. No podía hacer otra cosa que sentarme en la cama para dejar que las drogas invadieran mi cuerpo, y que las enfermeras me pusieran inyecciones. Una de las cosas que no te dicen en un hospital es cómo violan tu intimidad. Es como si tu cuerpo ya no fuera tuyo, pertenece a las enfermeras y a los médicos, que se sienten con libertad de pincharte y meterte en las venas –y en los diferentes orificios– diversas sustancias. (p.134)

86. No le hice caso. Me daba pánico pensar que la quimioterapia me pudiera dejar tan bajo de forma que no me recuperase jamás. Mi cuerpo se estaba atrofiando. (p.155)

87. Era una señora que debía rondar los cincuenta años, subida a una pesada bicicleta de montaña, y que me adelantó con toda facilidad. Iba la mar de tranquila, respirando sin dificultad, mientras yo resoplaba y sudaba en mi bicicleta profesional. No pude ponerme a su altura. En el argot del ciclismo eso se llama *desfondarse*. Me estaba empleando a fondo y no podía seguir su ritmo. Uno se engaña a sí mismo. Se obliga a pensar que corre más y se siente mejor de lo que en realidad está. Entonces le pasa al lado una señora de mediana edad subida en una bicicleta de montaña y uno es plenamente consciente de su realidad. Tuve que admitir que estaba en baja forma. (p.156)

88. Antes de ponerme enfermo yo no amaba la bicicleta. Lo tenía claro: era mi profesión, una forma de salir de Plano, una fuente potencial de riqueza y de fama. Pero no era algo que hiciera por placer o por pura poesía. Era mi profesión y lo que me daba de comer.

89. Pero ahora no sólo amaba la bici, sino que la necesitaba. Necesitaba alejarme de mis problemas durante un tiempo, y quería fijar una meta para mí y para mis amigos. Tenía un motivo para salir con la bici: quería que todos vieran que estaba bien, y es posible que también me lo quisiera demostrar a mí mismo. (p.156)

90. También le comenté lo que me había dado el ciclismo: los viajes por Europa y una extraordinaria educación, y el dinero. (p.159)

91. Tengo que mantenerme en forma, tengo que hacerlo. (p.159)

92. Le conté que una bici debe adaptarse al cuerpo del conductor, y que a veces me sentía soldado a ella.(...) El manillar tien la anchura de los hombros del conductor, le expliqué, y sus extremos se curvan hacia abajo como medias lunas para que éste pueda adoptar una postura aerodinámica sobre la bicicleta. (...) El sillín es estrecho, adaptado a la anatomía humana y el motivo es que cuando uno pasa seis horas sentado en él no quiere que nada le entorpezca el movimiento de las piernas. (...) La ropa fina es por un motivo: para adaptarse al cuerpo, porque el ciclista la lleva en condiciones climáticas que van desde el calor al granizo. Básicamente se trata de una segunda piel. Los culottes llevan un refuerzo de gamuza, acolchado, y se evitan las costuras para impedir rozaduras. (p.160)

93. Le describí el rápido descenso por la montaña, volando sobre dos ruedas de menos de tres centímetros de anchura. –Ahí fuera se siente uno libre –le dije. (p.161)

94. El cáncer podía ser una oportunidad y una gran responsabilidad. (...) Tenía una nueva concepción de mis propios objetivos que no tenían nada que ver con la fama ni con los éxitos

conseguidos con la bicicleta. Algunas personas no comprenderán esto, pero yo sentía que mi función en la vida ya no era la de ser ciclista. Quizá mi papel fuera el de superviviente del cáncer. (p.163)

95. Pero una de las cosas que te compensa de ser un atleta, uno de los auténticos servicios que podemos prestar, es redefinir el concepto de lo humanamente posible. Hacemos que la gente vuelva a plantearse sus límites, les hacemos ver que lo que antes parecía un muro ahora es franqueable, que el obstáculo era sólo mental. En este sentido la enfermedad se parecía al rendimiento atlético: hay muchas cosas que no sabemos sobre nuestras capacidades humanas, y sentía que era importante transmitir ese mensaje. (p. 171).

96. -No soy tan competitivo como antes –confesé a los periodistas-. Quizá ahora sea un ciclista que corre por placer. (p.184)

97. Pedía Chris que me elaborase un programa de entrenamiento,

98. y empecé a seguirlo con verdaderas ganas.

99. Pero, por extraño que parezca, mi cuerpo se negaba a adquirir su forma anterior. (p.187)

8.1.2.3 Tercera Part

100. Quisiera haber participado sin tanta parafernalia, sin decir nada y luchando en silencio contra mis propias dudas. Sólo quería correr con el pelotón y recuperar mis piernas. (p.199)

101. En el pasado me había aprovechado de mi capacidad para soportar condiciones que hacían renunciar a otras personas,

102. pero ese día no pude. (p.200)

103. Pero el regreso no fue sólo subirse a la bici y ganar. Hubo muchos altibajos, con resultados buenos y malos. La diferencia es que esta vez no permití que los malos me decepcionaran. (p.214)

104. El dopaje es una desagradable realidad en el mundo del ciclismo, o en cualquier otro deporte que exija resistencia. Siempre hay equipos y corredores que lo consideran como si fuera la poción mágica, y tienen que tomar algo si quieren seguir el ritmo del pelotón. (p.216).

105. En mi vida anterior había sido un gran corredor en competiciones de un solo día, pero nunca había supuesto una amenaza para nadie en carreras de tres semanas. La Vuelta significó que no sólo había regresado, sino que era mejor que antes. (p.216-7)

106. No existen motivos lógicos para intentar una hazaña semejante, excepto el hecho de que hay personas, personas como yo, claro está, que para definirse a sí mismas necesitan conocer las posibilidades de su resistencia, y pensar: “Sí, soy capaz de soportar eso”. Es una competición que genera un sufrimiento que parece carecer de sentido pero, por razones estrictamente personales, yo creo que debe de ser la competición deportiva más elegante del mundo. Para mí, por supuesto, tiene que ver con la vida. (p.231).

107. Hoy en día el Tour es una maravilla de tecnología. Las bicis son tan ligeras que se las puede levantar con una sola mano, y los corredores van equipados con ordenadores, pulsómetros e incluso radios bidireccionales.

108. Pero la prueba esencial de la carrera no ha variado: ¿quién podrá superar mejor las adversidades y tener la fuerza necesaria para seguir adelante? (p.232)

109. Estaba dispuesto a sacrificar toda la temporada por el Tour, y puse en él todas mis esperanzas. (p.233)

110. En los días de entrenamiento más duro ella esperaba impaciente para saber cómo me había ido, porque sabía que yo estaba muy concentrado en mi preparación, y lo importante que era seguir el plan previsto.

111. Si la cosa no iba bien ella comprendía mi decepción y mi mal humor. (p.238)

112. Además había que tomar una decisión fundamental: ¿debía subir la colina con un plato grande o pequeño?(p.242)

113. Iba dándome informes sobre los tiempos, posiciones y órdenes de ataque por medio de un sofisticado sistema de radio. Cada miembro del equipo llevaba un auricular y un cable en torno al cuello del maillot, y también estaba conectado a un medidor de ritmo cardíaco, de modo que Johan pudiera saber cómo funcionaban nuestros cuerpos bajo aquella presión. (p.245)

114. Durante aquellas diez primeras jornadas sólo teníamos una meta: quedarnos en la parte delantera del pelotón y alejarnos de más desastres. (p.246)

115. Ese día el equipo del U.S. Postal Service funcionó como una máquina, con transiciones suaves y un completo dominio de la situación.

116. Pero nosotros mantuvimos la calma y rehusamos gastar demasiadas energías tan pronto. (p.251)

117. Entretanto, Zülle llegó al límite y ya no podía seguir el ritmo. (p.257)

118. Mientras tanto, el equipo del U.S. Postal Service iba como una moto. (p.259)

119. También vigilaba de cerca a mis competidores, por si alguno intentaba una escapada. Estaba

- pendiente de todo lo que me rodeaba, y pendiente también de algún posible accidente. (p.260)
120. Una contrarreloj es algo sencillo: un hombre enfrentado a un reloj. La carrera exigiría más o menos una hora y quince minutos corriendo a toda velocidad durante 57 kilómetros. (p.268)
121. Ganar el Tour fue un acto simbólico, prueba de que uno no sólo puede sobrevivir al cáncer, sino tener éxito después. Quizá, como dice mi amigo Phil Knight, soy una esperanza. (p.275)
122. Si los niños tienen la capacidad de ignorar las probabilidades y los porcentajes quizá podamos aprender de ellos. Cuando pensamos en ello, ¿qué otra opción tenemos sino confiar?
123. Tenemos dos opciones, una médica y otra emocional: rendirnos o luchar a muerte. (p.282)
124. La única cosa de la que me ha convencido la enfermedad, más allá de toda duda, más que todo lo que he vivido como atleta, es que somos mucho mejores de lo que pensamos.
125. Disponemos de unas capacidades que no usamos, y que en ocasiones sólo emergen cuando pasamos por una crisis. De modo que, si existe algún propósito dentro de ese sufrimiento que es el cáncer, creo que debe de ser éste: está destinado a mejorarnos. (p.283)

NOTES BUKREEV

1. Cada vez que se alteraba el orden natural los sherpas lo tenían muy en cuenta (p.2)
2. Kami Noru celebraba una *puja*, ritual de agradecimiento a la montaña y plegaria de bendición (...). Con cada redoble llegaban la calma y la paz, asegurando que, si los sherpas la honraban, la montaña les protegería y les devolvería a sus hogares. (p.4)
3. Al terminar la *puja*, los monjes entregaron a cada uno de los participantes un cordón rojo cerrado con un nudo, a manera de amuleto protector. (p.5)
4. Gammelgaard sabía que Fischer estaba luchando contra sus límites personales. (p.32)
5. Él le había escrito después de su éxito y su lesión en el K2 en 1992, reflexionando acerca de estos hechos y diciéndose a sí mismo que “tenía que volverse humilde, tenía que aprender a ser humilde, porque no quería morir en las montañas”. (p.32)
6. En opinión de Gammelgaard, uno de los problemas era la imagen que la gente tenía de él, y que Scott se sentía en la obligación de mantener. “En Pakistán, era realmente chocante ver cómo la gente que formaba parte del grup de apoyo sólo veía en él la imagen de un héroe. Era incapaces de apreciar al ser humano”. (p.32)
7. Bukreev diría más tarde: “En el mundo no hay tanta suerte para todos. Aquella noche, supongo que yo gasté la ración de algún otro”. (p.35)
8. Gammelgaard: “¿Cómo saldré de ésta? Todos son tan fuertes y tienen tanta experiencia”. (p.46)
9. Fischer era de la opinión de que lo que cuenta en la montaña es llegar a donde cada uno pueda, y que la cumbre no es todo (nota al peu, p.46)
10. Todd: “Puede ocurrirte que los mejores escaladores no funcionen bien, y que por el contrario otras personas muy dudosas pero absolutamente empeñadas en su propósito acaben por tener éxito”. (p.47)
11. Fischer: “sé que Anatoli no utilizará oxígeno. Es un animal de las montañas, un monstruo, y eso es magnífico”. (p.59)
12. Bukreev: La experiencia acumulada por mí, por Scott y por Lopsang en el Everest constituía en su conjunto una buena provisión de conocimientos a disposición de los clientes de esta expedición, que en su mayoría estaban en una razonable forma física.
13. Pero a mi entender, en una expedición comercial siempre hay que realizar un ajuste de extrema importancia. Yo me había educado en la tradición de la Escuela Rusa de Montañismo de Altitud, donde el esfuerzo colectivo y el trabajo en equipo adquieren siempre el papel preponderante, en tanto las ambiciones personales quedan relegadas a un segundo plano.
14. Nuestra práctica en la formación y preparación de los escaladores persigue una acumulación de experiencia y confianza por parte del alumno durante un largo período de tiempo, comenzando en las montañas bajas y progresando hasta los ochomiles una vez se ha alcanzado la preparación adecuada.
15. Pero aquí, según mi entender y tal y como había sido el caso en otras expediciones comerciales, mi papel consistía en preparar la montaña para los clientes y no al revés. (p.66)
16. Bukreev: Una de mis prioridades en el Campo Base fue formalizar una estrategia de aclimatación. (...) Se trata de permitir que el cuerpo se habitúe gradualmente a permanecer en altitudes cada vez mayores, de modo que el día del ataque a la cumbre podamos ascender con rapidez hasta la cota más alta y a continuación descender a una altitud a la cual ya estemos aclimatados. (p.71)
17. Bukreev: era crítico que nos ciñéramos a nuestro plan de aclimatación y que concediéramos a los clientes la oportunidad de descansar todo lo necesario.

Annex

18. Aquí ya no podíamos rectificar la falta de entrenamiento o de experiencia. (p.73)
19. La meteorología de las montañas es algo imposible de predecir con un cierto grado de fiabilidad (p.75)
20. Del mismo modo que los clientes estaban adaptándose a la altitud,
21. también tuvieron que adaptarse los unos a los otros.(p.81)
22. Amigas o no, estaban juntas en aquello hasta el cuello, y optaron por cooperar en aquel esfuerzo compartido (p.85)
23. Sir Edmund Hillary: “En cualquier tipo de expedición debemos tratar la montaña con un tremendo respeto.
24. Si eres deportista y te sientes afectado por la altitud, desciende hacia cotas más bajas y recupérate.
25. En última instancia, el éxito en el Everest exige un cierto nivel de condición física”. (p.87)
26. Bukreew: Insistimos en la importancia de mantener siempre una reserva de energía y de no agotarse nunca, prestando atención para recordar que “no puedo” suele significar exactamente eso: que no podemos y además no debemos.
27. Es fundamental detenerse, dar media vuelta y salvar la vida. (p.93)
28. Bukreew: Aquellos que venían detrás de mí, ¿estaban valorando honestamente su aptitud para la ascensión que se avecinaba? (p.95)
29. Bukreew: Naturalmente, cada uno de nosotros tenía la ambición de alcanzar la cumbre, de superar los obstáculos y de hacer algo que muchos consideran imposible (p.95)
30. Cada vez hay más gente dispuesta a pagar un precio en dinero para tener una oportunidad, pero no pagan el necesario precio físico de la preparación: el gradual desarrollo del espíritu y de las condiciones físicas, desarrollo que se alcanza escalando montañas más bajas, pasando de lo sencillo a lo complicado y finalmente a los ochomiles.
31. Me pregunto si acaso no existe sentimiento de logro en un proceso semejante, o si es que la escalada en altitud ha cambiado para siempre debido al uso del oxígeno, a los adelantos tecnológicos y a la proliferación de servicios que permiten escalar cada vez más alto a gentes insuficientemente preparadas. (p. 95)
32. Bukreew solía decir a los clientes: “Debéis marcaros un ritmo moderado. Lo importante no es quién llegue antes, lo importante es llegar” (p.140)
33. Martin Adams: Yo creí que me decía: (referint-se a Bukreew) “no te caigas a una grieta, no la fastidies”. Pero lo que me estaba diciendo era “Reserva tu energía”. (p.140)
34. Bukreew: El viento es uno de mis mayores enemigos en altitud. (p.147)
35. Bukreew: La fuerza que le proporcionaba el oxígeno podría inducirle engañosamente a creerse en posesión de una energía ilimitada (p.147)
36. Krakauer, acostumbrado como escalador a tener independencia de acción, decía haberse sentido frustrado al tener que vincular sus decisiones a los mínimos denominadores comunes del grupo, y sentía que su posición como cliente le había “obligado” a limitar su apuesta personal en favor de la autonomía y también su capacidad de decisión, convirtiéndole en un soldado de hojalata. (p.157-8)
37. Se encontraban en la “Zona de la muerte”, esa banda de altitud entre el Campo IV y la cumbre del Everest, en la que la exposición prolongada al frío y la escasez de oxígeno conspiran para arrancar la vida humana.
38. Permanecer por encima del Campo IV tiene tantas posibilidades de disfrute como ir de picnic a un campo de minas. (p. 159)
39. Lou Kasischke: Llevo muchos años haciendo esto y aguanto bien el cansancio y las penalidades. He tenido que aprender a hacerlo: soy corredor de larga distancia, y me considero un atleta resistente. (p.164)
40. Lou Kasischke: Supe que tenía un problema. Y la cuestión no era si podía aguantar otras dos horas, no era esa la cuestión. Y podría haber llegado a la cumbre. Pero empecé a tener serias dudas acerca de si podría bajar. Y pensé que iba a morir bajando...o bajaría de algún modo. Y había dos voces que me hablaban. (p.165)
41. Lou Kasischke: De modo que para mí, aquello no era una cuestión de vida o muerte, no era la cosa más importante del mundo, y los periódicos no iban a escribir historias sobre mí. Y la prensa, la fama y el dinero, las marcas mundiales, y todas esas cosas, que eran como los premios de la carrera para algunos de los otros miembros de nuestra expedición. Sí, todo aquello significaba mucho para mí, no quiero decir que no fuera así. Pero mi ambición por llegar no sofocaba cualquier otro pensamiento que pasara por mi mente. (p.166)
42. Lou Kasischke: Y una de las cosas irónicas de mi experiencia es que, en ese momento no pensé mucho en ello, pero Scott me miró de frente y me dijo: “Buena decisión, Lou”. (p. 167)
43. Gammelgaard: “Sabes, estar ahí arriba es un juego muy aventurado. Cuando decides intentar la

- cumbre, sabes que te arriesgas a morir. Es una parte de la ascensión tremendamente peligrosa...pero te gusta el riesgo, eres un aventurero, estas loco o algo así, de lo contrario no lo harías". (p.170)
44. Gammelgaard: "Nunca oí hablar de una hora límite para iniciar el retorno." (p.171)
45. Bukreew: Al hacerlo vi algo que captó mi atención: una moneda india de cinco rupias, y la guardé en mi bolsillo pensando "Para la buena suerte". (p.177)
46. Adams: Fischer se movió hacia el espolón para estudiar la alternativa que Adams estaba proponiéndole, pero según recuerda éste, Fischer volvió a ocupar su puesto en la fila. "Tal vez pensó que era demasiado expuesto. No lo sé. Por la razón que fuera, permaneció donde estaba. Probablemente hizo lo correcto". (p.180)
47. La fase más peligrosa de la ascensión al Everest, es decir, durante el descenso. (p.183)
48. Tal y como lo veía Lene Gammelgaard, funcionaban como un equipo, no dirigidos, sino cooperando en sus esfuerzos individuales por sobrevivir. (p.190)
49. Adams había agotado su tercera botella y no tenía ninguna más. Había honrado la regla de "tres es el límite", y no encontraría más oxígeno hasta llegar al Campo IV, seiscientos metros más abajo. (p.191)
50. Kasischke siempre se ha preguntado por qué Hansen había continuado ascendiendo durante diez horas más después de haber estado aparentemente tan resuelto a darse la vuelta. "El caso es que Doug cambió de idea. Ahora bien, ¿por qué cambió de idea? No lo sé. He...imaginado que tal vez Rob le persuadió para que continuara." (p.195)
51. Bukreew: Comprendí que mis reservas físicas pudieran resultar insuficientes para hacer frente a la situación que previsiblemente me esperaba, así pues me conecté al sistema de oxígeno. (p.196)
52. Bukreew: Muy rápido me vuelvo inquieto. Saco fuerza de la inquietud. ¿Adrenalina? Sí, esa es la palabra.(p.216)
53. Bukreew: Y para mí una situación muy grave, estoy muy vacío, sin fuerza. (p.229)
54. Gammelgaard (referint-se a Bukreew): Él estaba ahí sentado, absolutamente vacío. No le quedaba nada dentro. (p.230)
55. Bukreew: En mi experiencia, y una vez aclimatado, siempre ha sido para mí más seguro escalar sin oxígeno, con el fin de evitar el efecto de pérdida súbita de aclimatación que tiene lugar cuando se termina la reserva de oxígeno auxiliar. (p.252)
56. Bukreew: Debido a mi particular fisiología, mis años de escalada a gran altitud, mi disciplina, la particular atención que presto al proceso de aclimatación y el conocimiento de mis propias capacidades siempre me he sentido conforme con esta elección (referint-se a escalar sense oxigen auxiliar). (p.252-3)
57. Bukreew: Lo que ahora podemos hacer es contribuir a que se alcance una comprensión más clara de lo que sucedió aquel día en el Everest, con la esperanza de que las enseñanzas que de ello se deduzcan
58. ayuden a reducir los riesgos a otras personas que, como nosotros, aceptan el desafío de las montañas. (p.254)
59. El Sr. Bukreew ha escalado muchas de las cumbres más altas de la tierra solo, en el día, en invierno y siempre sin oxígeno (por razones de ética personal). (p.260)
60. Bukreew: Nuestro programa de entrenamiento sería acorde con el objetivo. Durante el invierno que se avecinaba tendríamos la posibilidad de experimentar condiciones prolongadas de frío y viento y de aclimatar al grupo a altitudes en torno a los seis mil metros.
61. Pondríamos a prueba la resistencia y la disciplina mental en las austeras condiciones que tendríamos que soportar en el Everest.
62. El programa de entrenamiento comenzaría en Nepal el 15 de diciembre. (p.270)
63. Bukreew: Nuestros criterios de selección serían: buen estado de salud, resistencia, aptitud y actitud.
64. Durante este tiempo el grupo mejoraría su eficacia con las habilidades necesarias para progresar sobre cuerdas fijas y escaleras, y practicaría las técnicas básicas del montañismo. (p.271)
65. Bukreew: Gracias a los adelantos técnicos en la vestimenta y el calzado, las personas inexpertas corren hoy menos riesgos si tienen que soportar temperaturas extremas. El año pasado pude comprobar por mí mismo cómo un buen equipo puede marcar grandes diferencias. Para este grupo íbamos a necesitar todo el margen de seguridad que fuera dado conseguir. (p.274)
66. Bukreew: Los militares, a pesar de no tener experiencia, eran personas más disciplinadas y perseverantes,
67. y mostraban mayor motivación antes las situaciones difíciles. (p.275)
68. Bukreew: Creo firmemente en los efectos positivos de la recuperación a baja altitud antes de un intento de cumbre. (p.279)
69. Bukreew:...y nos reunimos para celebrar una ceremonia de ruego y oración. Los indonesios

siempre recordaban a su dios, de modo muy parecido a como lo hacían los sherpas en sus ofrendas matutinas a la montaña. Yo apreciaba su actitud respetuosa. Los rostros de los miembros del grupo y del equipo de cumbre estuvieron serios y concentrados durante la ceremonia.

70. El resto del día se dedicó a la organización personal. Es éste un tiempo tenso, pleno de expectación. Una calma meditativa se apodera siempre de mí en estas circunstancias, y siento la emoción del desafío que nos espera. (p.281)

71. Bukreew: Nunca me he declarado de modo dogmático a favor o en contra del oxígeno. (p.283)

72. Bukreew: La primera razón por la que pensé en la posibilidad de utilizar oxígeno este año fue mi salud (...) La segunda razón se derivaba del programa de aclimatación. (...) En este caso, no tuve la oportunidad de pasar por encima de 7900 metros todo el tiempo que hubiera necesitado para confirmar que mi organismo respondía con normalidad a la altitud. (...) La tercera razón es que cuando llegamos al Collado Sur nos encontramos con que la ruta estaba en condiciones sumamente difíciles. A lo largo de todo nuestro itinerario, la nieve tenía entre sesenta centímetros y un metro de espesor. (p.284-5)

73. En esas condiciones, abrir huella se convierte en una tarea agotadora, brutal. (p.285)

74. Bukreew: Me pregunto qué significaba aquella experiencia para estos hombres. Soy un deportista; para mí la cumbre de una montaña jamás será un logro que merezca el sacrificio de una vida. La mentalidad de aquellos soldados era completamente diferente. Estaban más comprometidos con el triunfo que con su propia vida. (p.288)

75. Bukreew: Me preocupaba que aquellos hombres estuvieran llegando al límite de sus fuerzas.

76. Una cosa era subir, pero después habría que bajar. (p.289)

77. Bukreew: No tenía la sensación de hallarme al límite de mis fuerzas. Notaba que tenía mucha energía de reserva. (p.290)

78. Bukreew: Como cualquier hombre que tiene una habilidad, me gustaría explorar los límites de mis capacidades. (p. 294)

79. Bukreew: De las montañas emana una fuerza que nos llama hacia sus dominios, y allí están, para siempre, nuestros amigos, cuyas almas grandes soñaron con las alturas. No olvidéis a los montañeros que no han vuelto de las cumbres. (p.299).

80. Bukreew: "Sinceramente, no siento miedo cuando estoy en las montañas.

81. Por el contrario... siento cómo mis hombros se yerguen, se ensanchan; como los pájaros cuando extienden la alas, disfruto la libertad y la altitud. Sólo cuando vuelvo a la vida del llano siento el peso del mundo sobre mis hombros". (p.300)

NOTES SOMARRIBA

1. Seguramente fue la primera responsabilidad importante que adquirí en mi vida, la de avanzar en mi carrera como deportista (p.21)
2. De repente se despertó en mi un espíritu que llevaba dentro y que hasta esos momentos había permanecido dormido. (p.21)
3. Me hervía la sangre con cada carrera, supongo que por eso he llegado a lo que he llegado, porque ya desde pequeña me di cuenta de que lo que me gustaba era competir,
4. medir mis fuerzas con las demás, subida a una bicicleta. (p.21)
5. Me convertí en una deportista muy disciplinada y responsable. (p.22)
6. Pero yo después de una época en la que me costaba entrenarme y sacrificarme, me lo empecé a tomar en serio y mejoré mucho. (...) Continué entrenándome cada vez con más entusiasmo. (p.23)
7. Aquella escuela de ciclismo de Sopelana fue la chispa que encendió el fuego, las ganas de competir y de ganar que empecé a experimentar. (p.25)
8. Todas parecían más formadas, más fuertes, mucho más poderosas que yo. (p.25)
9. Él no veía las carreras, simplemente se fijaba en los resultados. (p.26)
10. Las que nos tuvimos que marchar no pensáramos lo mismo en aquel momento de frustración. (p.30-1)
11. Fue un palo importante, pero no me deprimí por aquel contratiempo. (p.31)
12. Una de mis compañeras del equipo olímpico no había podido soportar la presión y se había suicidado.
13. Cheli Álvarez se había roto dos veces la clavícula y se había sumido en una profunda depresión. (p.36)
14. La esperanza es lo mejor para el espíritu, para tratar de salir del pozo, pero el médico, no me dio ninguna. (p.38)
15. Tal vez esa reacción del médico despertó en mí el espíritu de superación que aún me quedaba después de tantos meses de luchar contra un mal desconocido. (p.39)
16. Un día me dijo: “Esto es que Dios no quiere que montes más en bicicleta”. Yo le contesté: “Pues Dios va a tener que cambiar de opinión”. (p.41)
17. No iba a ser fácil recuperar la forma, volver al estado de cosas de año y medio atrás.
18. Estaba muy delgada, fuera de peso, sin apenas masa muscular en la que sustentar el esfuerzo.
19. Además los dolores persistían, aunque en un grado menor. Pero yo había hecho amistad con ese dolor. Lo controlaba,
20. empezaba a saber hasta dónde podía llegar con mi esfuerzo. (p.45)
21. Pensé, claro, que tendría que seguir, con paciencia, sin excesos, poco a poco, mejorando mi rendimiento y mi capacidad de sufrimiento. (p.45)
22. Evidentemente, no sabía hasta dónde podía llegar. (...) No tenía referencias, las había perdido, no conocía la capacidad de mis rivales ni tampoco la mía propias. (p.46)
23. Miguel Induráin definió muy bien lo que hay que hacer para ser un supercampeón, como lo fue él: “Hay que resistir el dolor más que los otros”. Yo sé resistir el dolor, administrarlo, casi jugar con él. No me burlo del dolor porque es algo muy serio, pero hago bromas.
24. Conozco cuándo y cómo puedo entrenarme para evitarlo. (p.48)
25. Es curioso, pero el carácter de los campeones ciclistas parece reforzarse según las adversidades que padecen. No son pocos los ejemplos de corredores que han tenido que superar alguna clase de desgracia para convertirse en un fuera de serie (Vicente Blanco, Iban Mayo, sin embargo, el paradigma de la superación en el mundo del ciclismo es Lance Armstrong). (p.48-9)
26. Cada día mejoraba mi confianza en que podría ser otra vez la que fui.
27. Conseguí hacerme amigo de mis dolores y convivir con ellos. (p.51)
28. Después de lo que había tenido que pasar, un poco de fatiga y el dolor en las piernas no era nada para mí, que había aprendido a ver las cosas de forma diferente. (p.52)
29. El nivel, por supuesto, no se traducían en dinero.
30. Yo y las demás seguíamos corriendo porque nos gustaba. (p.52)
31. Allí me iba a encontrar con las verdaderas dominadoras del ciclismo femenino, mujeres como de otra galaxia. (p.53)
32. Como los presos que cuentan los días que faltan para estar en libertad, yo contaba cada jornada como una menos para que terminara aquella tortura. (p.53)
33. Las etapas eran agotadoras, el nivel altísimo y se corría a un ritmo que las ciclistas españolas no conocíamos. (p.53)
34. Nunca había sufrido tanto, me había desgastado tanto para tan poco resultado. Choqué de

frente con la realidad. (p.53)

35. Había descubierto una realidad nueva y mi espíritu competitivo me obligaba a explorar los caminos que se me abrían.

36. No sabía si tendría la capacidad para hacerlo,

37. pero me dije: “Quiero ser una ganadora”, y me empeñé, me empeñé desde que regresé del Tour de Francia.

38. Al principio me desmoralicé un poco. ¿Cómo puede haber tanta diferencia entre ellas y nosotras? Esa fue la reflexión. Pero no me quedé tumbada en el sofá lamentándome.

39. Me di cuenta de que la capacidad para enfrentarme a las corredoras de primera línea

40. sólo podía llegar a base de intensificar los entrenamientos. (p.54)

41. José María Jiménez, que años después moriría en una clínica en la que trataba de salir de la depresión y de la adicción a las drogas (...) al tristemente desaparecido Marco Pantani. (p.55)

42. Me convertí en una mujer metódica (...) Me apliqué una disciplina estricta (...) Sin embargo no tenía referencias.

43. El entrenamiento había sido muy exigente y las sensaciones otra vez muy buenas,

44. pero debía salir fuera para saber si la nueva Joane que deseaba ser

45. iba a estar en condiciones de competir con esas corredoras a las que tanto admiré en el Tour del año anterior. (p.57)

46. Andaba con las orejas tiesas, estuve muy atenta. (p.58)

47. Los entrenamientos, el sacrificio del invierno, estaban dejando su poso (...) El intenso trabajo del invierno, estaba claro, había dado sus frutos.

48. Pensé entonces que dentro de mí estaba naciendo una corredora diferente.

49. De repente, dentro de mis limitaciones, me sentí capaz de luchar por las victorias fuera de Bizkaia o de España. (p.58)

50. “Lo dejo”, pensé. La decisión era firme

51. porque no veía ninguna rentabilidad económica. (p.59)

52. Lo cierto es que volví a los entrenamientos con el respaldo de una beca, no demasiado importante,

53. pero suficiente como para apuntalar mi ánimo de corredora. (p.61)

54. Un equipo de ciclismo femenino no se puede comparar a uno de hombres. Los medios son muchísimo más limitados y los presupuestos se ajustan al máximo. (p.62)

55. La incomodidad de vivir fuera de casa,

56. las tensiones, habían afectado mucho a mi desarrollo como ciclista (...) La presión

57. me había hecho olvidar lo mucho que me gustaba correr en bicicleta. (p.64)

58. Amadori me enseñó muchas cosas relativa al trabajo, a la disciplina y a la táctica.

59. No hubo crisis psicológica ese invierno, y sí ganas de trabajar duro y superarme, de volver a la carretera en otro equipo y mejorar los resultados de la temporada anterior. (p.67)

60. Tal vez en esos últimos meses de 1998 y los primeros de 1999 comenzaban por fin a alinearse los astros en mi beneficio. (p.68)

61. Quería probar. Ver si era capaz de dar el salto, de probarme a mí misma como jefa de filas de un equipo. (p.68)

62. Nos enseñaba a correr en equipo, a dar relevos, a hacer series en carrera y presionar a las rivales. Muchas veces, enfrentaba a las corredoras a un puerto de montaña no demasiado duro. Nos hacía poner un piñón de 25 dientes para hacernos aumentar la cadencia de pedaleo y mejorar el ritmo en carrera. Teníamos en el equipo a una velocista, Regina Steicher, y nos entrenábamos para darle relevos y llevarla en volandas hacia la meta. (p.69)

63. Esos momentos de sufrimiento sobre la bicicleta fueron también, tal vez, los más felices para mí en una carrera. (p.72)

64. No se podía reservar ni una brizna de fuerza. Teníamos que darlo todo. (p.73)

65. Los deportista a veces somos un poco egoístas. Creía que nunca tendría una oportunidad como aquella para vestirme de rosa. Llegué al hotel muy triste. Llamé por teléfono a Ramón y me eché a llorar. Sentía como si hubiera pasado por mi lado el tren del éxito y yo no lo había podido coger. Luego me di cuenta de que había sido una egoísta. (p.73)

66. Salí la última porque gracias al regalo de Veronesi vestía aquel jersey rosa que me quedaba muy grande y que había tenido que estrechar con imperdibles, nada comparable a los buzos, los maillots aerodinámicos de lycra que usaban los especialistas de la contrarreloj en categoría masculina, pegados al cuerpo como una segunda piel. (p.74-5)

67. Fue vestirme de rosa y empezar a ponerme nerviosa (...) Pensaba que no podría aguantar la presión de ser la primera (p.75)

68. En esos momentos yo supe soportar la tensión. (p.76)
69. ¡Cómo me encontraba de forma! (p.76)
70. Cuántos años habían pasado desde entonces, cuánto tiempo hasta que se alinaron los astros en el firmamento para favorecerme:
71. estaba en una nube. (p.77)
72. La gente me venía a felicitar y yo no me lo creía, aunque al mismo tiempo pensaba que aquello era la recompensa de todos los años de sacrificio, de esfuerzo para llegar lo más arriba posible. (p.77)
73. La vida de casada me aportó algunas cosas nuevas. Buenas casi todas (...) Me convertí en una persona más organizada en los entrenamientos. Empecé a llevar una vida muy metódica. (p. 79)
74. Los ciclistas vivimos siempre al límite entre la salud y la enfermedad. (p.85)
75. Yo sólo pensaba en llegar con las suficientes fuerzas como para acabar el Tour. (p.85)
76. Estaba muy fuerte. (p.87)
77. La lituana sacó fuerzas de donde pudo. Sufriendo como sólo saben hacerlo los ciclistas, siguió pegada a mi rueda mientras yo marcaba el ritmo. (p.88)
78. Tener la familia al lado, apoyándome, me dio una fuerza enorme. (p.88)
79. Luego algunos parámetros cambiaron y tuve que correr algunos días con más rabia que fuerza, lo que los italianos llaman *grinta*.
80. Pasé días malos, y tuve que tirar de todas las reservas. (p.89)
81. Cuando me marché hacia Australia, el estado de forma ya no era el mismo. Ningún atleta de alto nivel puede conservar durante muchos meses la forma física que me había permitido ganar, consecutivamente, el Giro y el Tour. (p.93)
82. En 1994 había tenido que remontar desde el infierno de la anorexia y la bulimia. (p.94)
83. La temporada que terminaba había resultado muy satisfactoria en el aspecto deportivo, pero había requerido un esfuerzo excesivo.
84. Estaba vacía (...) Nunca me había encontrado tan vacía. No tenía ni fuerza, ni ganas. (p.94-5)
85. No quería porque la prueba italiana me motivaba tanto que sentía que no sería capaz de dosificar la fuerzas y reservarlas par el Tour. Pensaba que no iba a ser capaz de controlar las fuerzas y las iba a desgastar demasiado de cara al Tour. (p.95-6)
86. “Puedo abandonar el ciclismo en breve, en un tiempo razonable.
87. Esta vida es muy sacrificada y me apetece disfrutar de cosas que, por mi profesión, no he podido vivir”. (p.96)
88. Allí tenía la cabra, la bicicleta de contrarreloj (p.97)
89. En aquel entonces no había asistencia mecánica. (p.101)
90. El coloso se alza cercano a la frontera con Italia. Tiene enrevesadas curvas y rampas imposibles, rectas tendidas
91. y zonas en las que las piernas a veces se dejan de sentir por la acción del ácido láctico. No llega el oxígeno a la sangre, a veces ni siquiera a los pulmones por culpa de la altitud. (p.102-3)
92. Fabiana Luperini, incansable, ardiente y con una tenacidad admirable. (p.103)
93. Siempre que miraba hacia atrás me veía pegada a su rueda, intentando dar una imagen serena, con el rostro impenetrable tras las gafas de sol de montura blanca.
94. Lógicamente, era una forma de minarle la moral porque iba al límite de mis fuerzas, como ella, como las demás. A veces hay que hacer gestos así. (p.103)
95. Ya distanciaba ese penúltimo día en más de tres minutos a Fabiana Luperini, la que años atrás había sido la estrella inalcanzable. (p.104)
96. Vestida con el maillot ajustado de lycra, con el casco aerodinámico, concentrada en la carretera, salí del podio de salida cuando la cuenta atrás llegó a cero
97. para tratar de conseguir mi primer oro en la prueba de contrarreloj.
98. Fortísima, arriesgando. (p.105)
99. Estaba muy bien de forma,
100. había preparado con mimo la contrarreloj en Navacerrada (p.105)
101. Tenía una gran confianza. (p.105)
102. De nuevo los días amargos, las ganas de colgar la bicicleta (p.107)
103. Todo eso hace que te decepciones
104. y que pienses en arrojar la toalla,
105. pero todavía quería seguir luchando y me resistía a pensar en la retirada. Aunque había momentos malos, instantes de flaqueza. (p.107)
106. Sin embargo, cuando peor estaba el asunto, mientras meditaba mi posible retirada o me resignaba a correr las pruebas en las que participara la selección española,
107. se abrió un atisbo de esperanza. (p.109)
108. Estuve menos centrada que otras veces en mis entrenamientos. No los abandoné en ningún

Annex

momento,

109. pero tenía tantas preocupaciones que, por supuesto, me afectaron en el rendimiento. (p.113)
110. Me centré de nuevo en el Tour.
111. Como cada año, disputé unas cuantas carreras de preparación, pero mi objetivo estaba en el mes de agosto. (p.113)
112. “Quedan muchos días”, pensaba. Yo cuento con la ventaja de que siempre he sido muy regular y eso me da confianza. (p.115)
113. Además de la caída de Bélgica, tuve que soportar durante el Tour un molesto forúnculo en la ingle, en la zona de contacto con el sillín, que no me permitía una postura adecuada.
114. Pero lo peor era el mal tiempo: el frío se les daba mejor a mis rivales. (p.115)
115. Iba con rabia. Eso me hizo darlo todo. Salí con muy mala leche. Con grinta, como dicen en Italia (...) Yo, con toda la rabia acumulada, aceleré todo lo que pude en la llegada y conseguí la tercera plaza.
116. Fue un bronce que me supo a oro. (p.117)
117. Yo estaba magnífica de forma. (p.124)
118. Me sentía cansada, vacía. (p.124)
119. En el podio de París levanté al cielo mi bicicleta, homenajeando tal vez a la máquina que me había proporcionado los mejores momentos de mi vida. (p.125)
120. Decidí subir de nuevo a Navacerrada para preparar a conciencia las dos carreras en las que iba a tomar parte, la de contrarreloj y la de ruta.
121. Lo quería hacer bien, me quería sacrificar después del Tour. (p.127)
122. Ramón y yo hicimos de nuevo el sacrificio de ponernos a trabajar, de apenas celebrar la victoria del Tour con la familia. (p.127)
123. Le pedí a Ramón que no me acompañara, porque en el Mundial de Zolder se había quedado en casa y gané una medalla de bronce. No soy una persona especialmente supersticiosa, pero quise repetir el gesto. (p.127)
124. Era consciente de que debía darlo todo,
125. pero con tranquilidad, sin nervios. (p.128)
126. Era la campeona del Mundo.
127. Me eché las manos a la cara y lloré.
128. Por un instante me vinieron a la cabeza los malos momentos, los sufrimientos, las incomprensiones por las que había pasado
129. hasta alcanzar esa cima desde la que ahora me sentía casi inmortal. (p.131)
130. Las veces que había estado en un Mundial no me encontré físicamente bien por los esfuerzos del Tour y del Giro o por la mala suerte. (p.131)
131. Nunca me había sentido con tanto poderío.
132. Todas las carreras las había ganado con mucho sufrimiento pero aquel día estaba muy a gusto. (p.134)
133. Tuve que sufrir y retorcerme para no quedarme descolgada del resto del grupo de cabeza. (p.134)
134. En ese anuncio de la operadora de telefonía, coincidí con Raúl, el futbolista del Real Madrid, uno de los galácticos de Florentino Pérez, mi antítesis en lo que respecta a la relación entre el esfuerzo y la recompensa económica y social. (p.137)
135. Sólo los más dotados y los más perseverantes
136. pueden alcanzar esos objetivos tan ambiciosos.
137. Vencer en una carrera puede ser cuestión de fortuna,
138. pero la suerte hay que buscarla cada día con el trabajo y el tesón. (p.141)
139. “Luego hay temporadas en las que me cuesta menos que otras bajar el peso.
140. Pero para eso lo importante es la disciplina y ser estricta en cuanto vuelves a los entrenamientos”. (p.142)
141. “De joven perdía el peso enseguida y ahora, con los años, me cuesta más
142. y también da más pereza volver a entrenarme, pero lo tengo que hacer y lo hago”. (p.142)
143. Se da cuenta de lo rápido que se ha transformado su cuerpo durante las vacaciones: “Es increíble. En octubre puedes estar súper, al cien por cien, y dos meses después, no te queda ni un ápice de ese estado de forma. (p.143)
144. “Yo, hasta que no estoy en mi peso-forma, no empiezo a tener buenas sensaciones sobre la bicicleta y en diciembre eso queda muy lejos”. (p.143)
145. “El entrenamiento es la clave del éxito”. “No vale de nada salir con la bicicleta charlando con la persona que llevas al lado. En la carrera eso no va a pasar,
146. porque tendrás momentos en los que debes sufrir y tienes que estar preparada para ello.

Entrenándote tienes que hacer lo mismo.

147. En un momento dado, meter el plato grande, forzar... (p.146)
148. “Sé escuchar a mi cuerpo. Eso te lo da la veteranía”. (p.147)
149. Así que esa semana estás a rastras, porque te ha dado el bajón o has cogido una gripe. Si haces lo que en teoría te toca hacer, te vienes abajo. Es fundamental escuchar a tu cuerpo
150. y si hay un preparador tiene que haber mucha comunicación”. (p.147)
151. Joane, y por supuesto todos los ciclistas que circulan por las carreteras de España y de todos los países, conviven a diario con el peligro. (p.150)
152. No son pocos los ciclistas que han fallecido o han resultado con heridas graves después de ser atropellados por un coche o por un camión (p.150)
153. “Sabemos que cada vez hay más riesgos. La obligación de llevar casco ha sido un paso muy importante”. (p.151)
154. “El único secreto es cuidarse. Eso es muy importante. Descansar.
155. La constancia, tener la cabeza muy fuerte.
156. Hay que conservar siempre la tranquilidad y la calma,
157. que tu entorno te la aporte. Este deporte exige tanto que cualquier contrariedad te hace mella, un disgusto, un problema familiar, todo influye en el rendimiento.
158. El factor psicológico es muy importante. Pero descansar bien es la clave para la recuperación y para el éxito posterior”. (p.154)
159. “Aquí hay que trabajar aunque tengas unas facultades tremendas.
160. Puede venir otro menos dotado y ganarte porque ha sido más constante, más trabajador”. (p.156)

NOTES LORETAN

1. Quina edat dec tenir? Som als anys seixanta. Set anys? Deu? Estic penjat a les branques de l'arbre que sortosament creix al costat de casa. (p.5)
2. Els altres em diuen el mico. D'aquesta manera pretenen rebaixar aquell que s'eleva i que afegeix una nova dimensió a la seva vida. (p.5)
3. Encara conservo aquest sentiment de benestar que acompanya cadascuna de les meves fugides verticals: mai no me sentit tan bé sobre aquest planeta com quan m'he acostat al cel. (p.5)
4. I t'adones que aquest cim culmina sobre un món provisional. (p.5)
5. Anderl Heckmair: Tots els escaladors saben que la sort juga un paper primordial en els èxits alpins de joventut. (p.5)
6. L'alpinisme només té un nom: Michel (...) El meu heroi. (p.6)
7. Tinc set o vuit anys quan decideixo que seré guia d'alta muntanya. (p.6)
8. Sé el xoc psicològic que va suposar aquesta primera escalada: jo vibrava. (p.6)
9. Era l'entusiasme de l'eruga que, un bon matí, descobreix que li han sortit ales! (p.6)
10. Avui dia em sento estret dins d'un estadi i l'atletisme ha perdut tot el seu sabor. (p.7)
11. Des que l'escalada m'excita, l'escola m'avorreix. M'acontento d'arribar a la mitjana i això demostra el meu gust per tot el que sigui estar al límit. (p.7)
12. En trauré molts records i fortalesa física aconseguida a base de fer "transports" de vint quilos a l'esquena (...) Acumulo les experiències. (p.9)
13. Tinc la certesa que el mur no se'm resistirà. (p.9)
14. Vint metres per sobre dels qui caminen, però més a prop del cel,
15. feia tot el possible per assemblar-me als herois dels llibres que havia llegit.
16. De tant en tant, en Fritz em deia: "Demà anem d'excursió". Des d'aquell moment, deixava de viure i de dormir. L'hora de partida em tornava a la vida. (p.9)
17. Tenen catorze anys i aquesta edat els dona accés a l'OJ (l'organització de joventut) del Club Alpí Suís. Jo només en tinc tretze. Mare, per què vaig néixer un any massa tard?
18. De seguida va entendre que la muntanya havia d'imantar la meua vida.
19. Des d'aquell dia em sentiria dividit entre dos móns, el de dalt i el de baix, el paradís i l'infern. (p.10)
20. I aquests cinc dies d'espera no feien altra cosa que atiar la meua flama (p.10)
21. Tot plegat venia provocat per la nostra "calentura"? (p.12)
22. Un cop al cim, drets sobre els nostres quinze anys, després de vèncer quatre passos "extremadament difícils",
23. vàrem esdevenir irresistibles. (p.12)
24. He tornat al terreny de la meua iniciació.
25. Aquesta vegada, és clar, segons la fórmula d'anar fins allà on la mà de l'home no hagi posat mai els peus.
26. Saber que érem els primers de passar-hi m'entusiasmava. (p.12)
27. Havia llegit Bonatti, estava a punt per fer el mateix que ell. (p.12)
28. De seguida havia adquirit l'hàbit de consignar els meus records (...) Potser perquè a la muntanya la vida se'ns fa més efímera que en altres llocs i ens veiem abocats a fer testament en plena joventut. (p.14)
29. Llavors tenia setze anys i, com que no trobava límits físics a les meves escalades, vaig decidir de provar les meves fronteres psíquiques. Com que m'ho passava tot, em calia trobar alguna altra cosa. Així que em vaig llençar a fer ascensions en solitari.
30. Quan vaig tornar del meu primer solo, al Gross Turn (MD+), vaig escriure: "aquesta aventura és la meua primera experiència alpina i moral. N'he après moltes coses, tant sobre la tècnica com sobre mi mateix". (p.14)
31. Acabava de superar aquell fràgil límit que separa el coratge de la inconsciència.
32. Avui, he d'admetre que vaig cedir a la fascinació del risc pur. El que m'agradava dels solos era jugar amb la mort. (p.14)
33. Volia explorar els meus límits psíquics, en vaig estar servit, i me'n vaig curar. (p.15)
34. Què faig? Pujar, baixar o esperar? Passo deu minuts inactiu. (p.15)
35. Rébuffat: "Escalar és el plaer de comunicar-se amb la muntanya com ho fa un artesà amb la fusta, la pedra o el ferro que treballa". (p.17)
36. Ja he fet tot allò que un alpinista, en el sentit del qui es limita als Alps, podria fer. (p.18)
37. La muntanya és com un joc i que tots els jocs tenen les seves regles. (p.18)
38. Havia comprès el valor de l'amistat quan s'ha forjat enmig de l'acció (p.18)
39. Entre els 10 i els 20 anys he acumulat tot allò que alguns triguen tota una vida a acumular,

- perquè per a mi la vida es confonia amb la muntanya. Mai no m'he preguntat perquè escalo, perquè mai no m'he preguntat perquè visc. (p.18)
40. Mare d'Erhard Loretan: "Quan va caure en una de les seves ascensions en solitari, va tornar dient que la seva medalla l'havia salvat". Descobrir que el teu fill està protegit pels déus, això sí que dóna confiança a una mare. (p.20)
41. Al principi creia que aquests accidents desanimarien al seu fill d'anar a la muntanya, que acabaria maleint aquest ídol que reclama sacrificis. Però més tard es va haver de rendir a les evidències: els dolcs s'han succeït sense que la passió hagi mort. Mentre duren les expedicions, Renata es desconnecta del món. Ni ràdio, ni diaris, ni res que pugui anunciar el drama. Res que pugui semblar la queixa de Job i que és la protesta unànime dels desgraciats: "trobo el que temo". (p.21)
42. M'empasso les grans pàgines de l'alpinisme dels grans herois. (p.23)
43. Es va haver de desprendre pel camí de tot allò que podia incomodar-lo en la seva ascensió, que va arribar una mica massa d'hora i va poder sentir els vius que ploraven la seva pèrdua, incrèduls de la seva gesta que s'avançava al seu temps.(p.23)
44. Primera expedició, primer pressupost que cal quadrar fent lligar tots els serrells. En aquell temps, a l'esponsorització se li deia apadrinament. (p.24)
45. Planifiquem una fase d'aclimatació.
46. Menyspreant la superstició i els supersticiosos, sortim de la ciutat en taxi el divendres 13. (p.26)
47. Per primer cop en la meua vida d'alpinista, m'he trobat amb aquest enemic que més endavant no em trauré mai de la vista: el mal de muntanya, en un temps en què ho ignorava tot dels edemes cerebrals.
48. Per sort, vàrem sortir indemnes d'aquesta primera escomesa. (p.26)
49. Jean-Claude: "Estem estesos tot escoltant el concert de seracs que amenacen el nostre descens". (p.28)
50. Tinc clar que la meua presència no agrada a la muntanya: protesta pertot arreu, cruix, brama, rugeix. (p.28)
51. Moltes vegades, en aquests tipus d'empreses, el coratge només cal per prendre decisions. Un cop que la decisió ha estat presa, l'acció s'encarrega d'abolir els interrogants. (p.30)
52. Es com si la muntanya hagués abaixat la guàrdia i decidim aprofitar-ho per ventar-li un cop directe. (p.31)
53. Malgrat l'altitud, em sento en plena forma. (p.31)
54. Què són vint metres en la vida? Menys que un llarg de piscina, menys que el rècord del món de llançament de pes, menys que el rècord mundial d'escopir pinyols de cirera (...) He estat dues hores per fer aquests darrers vint metres! (p.32)
55. Alegria-se de l'elecció que un mateix ha fet és una font de benestar per als mortals. (p.33)
56. En Pommel no tarda gaire a perdre interès per la muntanya, perquè uns problemes intestinals li recorden la seva condició humana. (p.33)
57. Al final de la corda s'acaba la seguretat.
58. Baixo lentament. Carrego les motxilles. I remunto mentre maleixo la pesantor de cadascun dels meus gestos que transforma cada segon en una eternitat. (p.34)
59. No puc més. És com si hagués deixat tota la meua substància en aquesta placa. (p.34)
60. Què seria dels aventurers sense la seva dona? (p.36)
61. Sir John Hunt: la manca d'oxigen també contribueix a alentir i a fer obscurs els processos mentals. Més enllà d'un cert punt fins i tot la vida es fa impossible (p.39)
62. Amb això renovava l'esperit dels meus anys de joventut i, per a mi, va ser una bona sorpresa veure que el nou adult no renegava de l'infant que havia estat.
63. I si l'alpinista fos un dels escassos éssers humans que es dediquen a perseguir els seus somnis d'infantesa? (p.39)
64. La sort em va donar un cop de mà (...) No deia Mummery –i cito- que els nostres esforços han de ser a vegades secundats per la gran deessa de l'atzar? (p.40-1)
65. El millor de nosaltres seria qui fes la gesta més grossa amb les condicions meteorològiques més dolentes. (p.41)
66. I més encara al Nanga, un cim amb el qual fa feia anys que somiava! (p.42)
67. Només hi havia un petit detall per arreglar: els deu o dotze mil francs que em suposava el fet d'apuntar-me a l'expedició (p.42)
68. Tots els alpinistes, o tots els qui se'n diuen, somien que algun dia superaran el límit dels 8000 metres. Això forma part de la nostra recerca perpètua: reunir totes les dificultats dels Alps i afegir un últim element, el pitjor, aquell que mata, l'altitud.
69. A l'Himàlaia i al Karakorum, tots els vuitmils, fins i tot els més insignificants tècnicament,

Annex

comporten una “zona de la mort” (p.43)

70. Els éssers vius no tenen lloc per sobre dels 7500 metres i, si hi passen molt temps hi troben la mort. (p.43)

71. Amb un aire amb una tercera part d'oxigen del que és habitual, tota la fisiologia es modifica, els reflexos s'entorpeixen, el cervell funciona a ralenti (p.44)

72. En altura convé beure moltíssim, es parla de quatre a cinc litres per dia (...) En alçada, el meu organisme fa penitència i es dedica al dejuni. Caminaré durant dies a base de barres energètiques, bevent a contracor quatre glopades per evitar la deshidratació. (p.45)

73. La impressió és que en qüestió de segons ens hem convertit en joguines dels gegants que han decidit venir a viure aquí...

74. Per sort, la placa s'aguanta. (p.46)

75. Sembla tan a prop que fins i tot somiem d'arribar-nos-hi com si res, però la prudència, la “ciència de les coses que cal fer i que cal no fer”, ens recorda que ja és massa tard i que, sense material de bivac,

76. córrer aquest risc esdevé una insensatesa. (p.46)

77. Els ho desaconsellem perquè sembla que estan poc aclimatats: és la primera vegada que estan per sobre dels 6100 m.

78. Continuen la seva ascensió. Va ser en aquest moment que vàrem bascular de l'epopeia a la tragèdia? (p.46-7)

79. Però Hiltbrand era un d'aquells homes que no sabien renunciar,

80. que tenien una voluntat propera al capficament. (p.47)

81. Abandonar no serveix de res, només seria un fracàs més i això no ens tornaria en Peter. No, continuarem en nom d'en Peter. (p.48)

82. Martin Braun té hemorroides. Ha de baixar. (p.48)

83. Em costa dormir,estic nerviós, com en la vetlla de les meves primeres sortides, excitat pel desconegut,

84. espantat per la meva temeritat, tinc por que se'm gelin els peus o que el temps s'espalli... Tinc por. (p.48)

85. No hi ha volta de full: l'home és un animal homeotèrmic, o sigui que mai no està tan bé com quan la seva temperatura corporal és més o menys de 37 graus

86. i aquest “més o menys” no té res a veure amb les condicions actuals del Nanga Parbat (-35°). (p.48)

87. Em trobo calçat amb unes sandàlies a la “reina de les muntanyes”. Què faig? M'arrisco a continuar? Em jugo els peus per una victòria incerta? No ho sé. Continuo una mica més i portem bon ritme.

88. A 7600 m paro la màquina. Em trec les sabates i els mitjons i em faig un massatge per activar la circulació (...) Ja no tinc fred. Esperem que aquesta sensació no la produeixi el gel ! Tinc la cara molt ben protegida gràcies a un passamuntanyes. (p.49)

89. Els riscos d'una aventura com aquesta són coneguts

90. però la passió hi pot més. (p.50)

91. Estic segur que si en Peter tornés diria “molt bé, nanos!. Com a mínim, aquest és el tipus d'argument que un fa servir per trobar un sentit a la nostra acció. (p.50)

92. A l'Himàlaia hi ha les esquerdes, les cornises, les allaus, les plaques de vent, les pedres que cauen, els roquissars podrits... Coses habituals per als alpinistes. Però a més, s'hi afegeix un altre perill omnipotent i sorrut: l'alçada. (p.51)

93. L'home modern, aquest trencador de somnis, ha assolit l'Everest sense oxigen, ha encadenat els vuitmils i ha convertit el cronòmetre en l'últim adversari a batre a l'Himàlaia. Alguns volen adquirir el títol de “esprinters”. En aquest procés de desmitificació, l'alçada ha perdut el seu terrible prestigi. (p.51)

94. L'alta muntanya conserva tota la seva violència: ella respira sobre la vida i pot apagar-la d'una bufada mortal. (p.51)

95. Què en pensa, el metge de les grans altures? “Per a l'organisme, es catastròfic”, respon categòric. Però, aquest mateix metge es recorda que també és alpinista i que, en un instant de baixa vetlla, s'ha enfilat fins a 7500 m, us dirà content: “La muntanya bé es mereix que li sacrificuin algunes cèl·lules”. (p.54)

96. L'alpinisme no ha estat mai faltat d'homes de talent per als quals la barrera dels 7500 ha estat un obstacle infranquejable. Crec que és una predisposició fisiològica contra la qual no tinc res a fer.

97. L'altitud se suporta o no. (p.56)

98. És un d'aquells llocs en què la terra deixa anar tota la seva força. A més a més, en oposició a aquesta demostració tel·lúrica una marxa d'aproximació com aquesta permet d'adonar-se de la petitesa

d'alguns caràcters. (p.58)

99. Quan és negra nit va força bé, un frontal. Amb prou feines endevino la traça. Em sento en forma. (p.60)

100. La meua vestimenta em diu que a partir d'aquest estadi ha estat sobrepassada pels esdeveniments i sento que el fred em mossega els talons. (p.62)

101. Avancem el grup, fins i tot sabent que haurem d'obrir traça. Tots dos comprenem que els altres no ens seran de gran ajuda. Ara entenc per què el grup de ciclistes odia els "llepadors de rodes". (p.62)

102. Me'l miro, ha vomitat, i em dic que tan esgotat com està en qualsevol moment pot posar el peu en el més enllà. (p.64)

103. Dubten de si baixar o no. (p.64)

104. Només em queda l'alternativa de pregar perquè les allaus no els sacsegin massa. (p.65)

105. La humanitat es pot dividir en dues categories desigualment repartides: els bocamolls i els valents. (p.66)

106. Els déus li són favorables. (p.66)

107. L'endemà arribem a les preses en pendent que anomeno "belètiques".

108. En el nostre argot, això vol dir que cal fer-hi atenció, apostar fort, posar-hi fetge, torrons i passar *canguelis*, por i més por. (p.67)

109. Ens arrisquem a penjar-nos-en...Aguanta! (p.167)

110. Només podria resar perquè arribés intacte fins a sis-cents metres més avall del corredor. (p.67)

111. Crido, parlo d'abandonar,

112. exterioritzo la meua impotència. Finalment m'assereno (p.68)

113. Crido en Marcel i li dic que sense piolet no anirem enlloc. Em nego a abandonar tan a prop del cim. (p.68)

114. Un gos polar qualsevol, barreja de malamut de Groenlàndia i de husky de Sibèria suporta nits a cinquanta graus sota zero, amb vents de 100 km/h amb el nas al vent i el pèl espès!

115. Però un alpinista no és un gos polar. (p.69)

116. Tinc temps de pensar si aquests quinze dies no m'hauran esgotat, si no estaré demanant al meu organisme més del que seria raonable. Però tots els indicadors van en alça, bec, tinc gana, menjo, acabo d'empassar-me dos mil dos-cents metres de pujada. (p.72)

117. En Dölf està esgotat a causa de l'etapa anterior

118. i renuncia. Graf i Wörner continuen.

119. Començo penosament, em sento cansat. Però més endavant la maquinària humana es posa a punt. A mesura que ascendim, la meua forma va millorant. (p.72)

120. No, mai no estaré satisfet perquè l'home és una animal insaciable. Els àrabs diuen que "només la pols de la tomba omple els ulls de l'home". I jo hi afegeixo que els vuitmils són com els cacauets salats: mai no s'haurien de començar. (p.73)

121. Acumulem els records en un ordre precís: els dolços a sobre, preparats per aflorar, els foscos a sota, a prop de l'oblit. Aquesta memòria selectiva ens permet continuar, de refer la motxilla un altre cop, de tornar a sortir. (p.77)

122. Aquesta embriaguesa de cims,

123. aquesta promesa d'alcohòlic, és ràpidament esborrada a partir del moment en què ens afartem de seguretat. (p.77)

124. I quan no eren les condicions meteorològiques,

125. era la nostra condició física. (p.78)

126. L'ascensió del Manaslu s'havia de fer amb esquís, però a partir de 7200 això esdevé impossible. (p.78)

127. És com si les divinitats de la muntanya haguessin estat esperant aquest moment per aspirar-me: de seguida la visibilitat es redueix. (p.78)

128. Ja no som dos homes que actuen, amb les seves febleses i la seva intel·ligència, sinó dues màquines programades per moure constantment les bieles. (p.78)

129. Les hem trobat per sort, perquè la planura és immensa, la visibilitat nul·la i l'orientació per a uns és una qüestió de fe i per als altres de sort. (p.79)

130. Dubten de renunciar a les seves esperances de fer cim.

131. Per a mi, no és pas l'hora de dubtar i decideixo seguir baixant, fugir d'aquests elements hostils (...) No en tinc cap mena de dubte: cal baixar, sortir d'aquest infern! (p.79-80)

132. A pocs metres de la tenda, perdo un grampó. En aquest glaç negre i vidriós, calçat amb les botes de muntanya l'única cosa que puc esperar és patinar (p.80)

133. Llegeixo la por en els seus ulls (p.80)

134. Ens hem d'anticipar a les ratxes de vent per clavar el piolet, sinó Èol ens donarà autorització immediata per envolar-nos. (p.80)

135. Per avui no puc més.
136. Tornar a pujar a les tendes seria una bogeria. (p.80)
137. Aquell dia vaig arribar al camp base content: què hauria estat l'èxit si hagués costat una vida? (p.81)
138. Aquesta expedició va estar de molta sort:
139. tots nosaltres hauríem pogut desaparèixer enmig d'una allau; tots hauríem poguts ser emportats pel vent que havia destrossat literalment els campaments. (p.81)
140. El públic només entén el llenguatge de les xifres i per això si se li diu l'Everest en 40 hores, el Cho Oyu en 30, els Shisha en 20, al·lucina.
141. L'Annapurna gairebé mai no és citat (...) I en canvi, mai no he posat els meus límits tan a l'extrem com en aquella travessa de l'Annapurna, mai com allà no m'he sentit tan lluny dels vius i tan a prop dels morts.
142. Durant aquells dies que vaig passar entre el cel i la terra, vaig comprendre que enfil·lar-se a les grans altures és posar un peu al més enllà. (p.82-3)
143. El nostre projecte d'ascensió a l'Annapurna es presentava de la següent manera (...) Aquest bell projecte. (p.83)
144. Som al cor del "Santuari", un dels llocs més agradables de l'Himàlaia. De tan maco com és, els nepalesos estan segurs que els déus hi resideixen. (p.84)
145. M'armo amb dos martells-piolet i durant dues hores em barallo amb aquesta setantena de metres de gel mediocre.
146. La clau de l'èxit acaba d'obrir-se: tècnicament ja res ens hauria d'aturar
147. Eufòric no veig res que ens pugui impedir el triomf
148. si no és el mal temps
149. o la nostra condició física. (p.84)
150. El nostre optimisme va de capa caiguda. Més tard es recupera (p.84)
151. Entre els alpinistes es bastant acceptada la següent teoria: cada individu disposa d'una quota de sort i continua viu fins que no l'ha esgotada. (p.85)
152. Aquesta tranquil·litat se'm fa gairebé insuportable. El meu esperit es turmenta, fins i tot arribo a plantejar-me si tot el que fem, tots els nostres esforços i riscos, tenen algun sentit... En el meu cas, aquests pensaments sorgeixen de la inactivitat. (p.85)
153. L'èxit o el fracàs només pegen d'un fil i aquest fil no tinc cap seguretat que siguem nosaltres els qui puguem o sapiguem triar-lo. (p.85)
154. El ritme és bo tot i la fatiga. (p.86)
155. En alguns moments he de treure el júmar i fer alguns metres sense assegurança fins que puc retrobar la corda. (p.86)
156. Cap a les sis, sortim motivats per la dimensió de l'aposta. (p.86)
157. En aquest moment, la consciència professional recorda els deures a en Bruno Durrer: el 4 de novembre ha de ser a Suïssa, al seu lloc de treball, perquè si tothom malbaratés les seves energies a fer cims dels quals caldrà baixar-ne vulgues que no, el producte nacional brut (PNB) de Suïssa no seria el que és. (p.86)
158. Intentem arreglar els desperfectes amb esparadrap. (p.87)
159. Esperem que demà sigui el nostre dia de sort. (p.87)
160. Em ve la por
161. i torno enrere lentament: és massa arriscat i no tinc ganes d'anar-me'n *ad patres* amb una corda curosament plegada a la motxilla. (p.87)
162. Cinc-cents metres que cal multiplicar pel pes de la nostra motxilla: 15 kg que ens aixafen
163. i ens destrossen la columna vertebral. L'esquena em fa un mal horrible. (p.88)
164. En Norbert i jo il·lustrem dos estils de progressió: ell avança de pressa i es recupera, jo camino lentament i em paro el mínim possible. Norbert, la llebre; Erhard, la tortuga. Córrer no serveix de res, perquè amb les aturades el nostre ritme és comparable. (p.88)
165. Sense saber per què em ve al cap la cançó de Sade "Tell me why". Bona pregunta: digeu-me per què som a 8020 m, enmig d'aquest fred (p.89)
166. Em trec les sabates, guardo els paraneus (...) Em poso un parell de guants de *duvet* i els escarpins. (p.89)
167. Agraeixo al cel que m'hagi fet agafar dos pitons. (p.90)
168. Durant el descens, que durarà dos dies i mig, serem tres: en Norbert, jo i la por. (p.90)
169. Seria exagerat dir que la mort hi és segura, però també seria fals dir que la vida hi sigui garantida. De fet, caldrà navegar per aquesta zona que separa la mort de la vida: és, em sembla, la simple definició de supervivència. (p.91)
170. Fa trenta-sis hores que no hem begut pràcticament res i que carburem amb dos Ovospport per dia.

- (p.91)
171. El que veig m'omple d'espant: tot és vertical: som presoners de la verticalitat. (p.91-2)
172. Sense piolet, aquesta operació és impossible. (p.92)
173. He arribat a l'inici del desplom i m'hi he d'enfrontar, malgrat que el respecte m'immobilitza. (p.92)
174. No és el final de les nostres pors. (p.92)
175. Les portes de l'infern acaben de tancar-se darrere nostre i al seu darrere queden les nostres pors, angoixes i dubtes. (p.93)
176. Alguns individus no sabrien satisfer-se amb els límits de la seva existència i els límits que els han estat assignats com a espècie; l'Erhard els anomena "conqueridors" i, modestament, se situa com un més entre ells.
177. Tant si es tracta d'Erhard Loretan, de Neil Armstrong o de Vasco de Gama, els seus destins ennobleixen la humanitat.(p.93)
178. Arriba un moment en què la qüestió del per què es planteja, o més exactament, arriba un moment en què els alpinistes han de respondre la qüestió del per què. (p.94)
179. Lionel Terray: "els conqueridors de l'inútil". Fórmula meravellosa, llibre meravellós en què trobem aquest passatge: "el que busquem és el gust de la joia enorme que ens bull al cor, ens penetra fins a la darrera fibra, després d'haver rodejat les fronteres de la mort i poder estrènyer de nou la vida amb els braços oberts". (p.95-6)
180. Doug Scott: "Pujar als cims, com a mínim fins al límit físicament acceptable, serveix per omplir l'ànima i alliberar l'esperit". Alguna cosa recorda Camus en aquesta frase: "per omplir un cor d'home n'hi ha prou amb la lluita per abastar els cims". (p.96)
181. Acabava de fer tres vuitmils en disset dies, acabava de fer l'ascensió més ràpida del Broad Peak, havia obert una nova variant al Hidden Peak. (p.97)
182. Vaig deixar Baltoro ben fart i frustrat. Bona prova que l'home no només viu de pa. (p.98)
183. Chris Bonington: "Jo desconfio dels pressentiments, diu ell. Direu que una intuïció ha estat bona si al vespre encara sou vius, i dolenta si ja sou morts". Fins avui no he hagut de penedir-me de la nostra decisió. (p.101)
184. Sense arribar a la tragèdia els seus peus estan glaçats (...) Els dits grossos del pobre Norbert varen passar del blanc al morat i més tard al negre; si al principi s'havien inflat, de seguida es varen encongir, els peus es varen inflar i la pell va esclatar (...) Perdrà, amputats, els seus dits grossos. (p.102)
185. No es pot esperar sortir impune d'un bivac sense sac de dormir a 8350 m en condicions extremes. (p.102)
186. Ningú no té ganes de quedar-se congelat en aquesta aresta
187. o d'esgotar-se fins a trobar-hi la mort. (p.103)
188. Aviat farà dos mesos que som al peu d'aquest cim. És massa temps. Cada nou intent desgasta la motivació. (p.103)
189. La nostra aclimatació és perfecta. No es pot esperar altra cosa, després dels dies que hem passat en aquesta muntanya. Els nostres horaris són el doble de ràpids que abans. (p.104)
190. Els primers passos, enmig de la llum de l'alba, encara són difícils fins que no trobem el ritme de creuer. (p.104)
191. Des d'ara sap que, per a ella, la victòria consisteix a tornar sana i estalvia al campament base. (p.105)
192. Ja t'ha d'agradar la lluita per avançar contra el vent, la neu i el fred.
193. Però la nostra confiança és incorruptible. (p.105)
194. Per a totes aquestes raons, la conclusió és simple: hem de jugar fort! (p.105)
195. Si no fos per l'alçada, la falta d'oxigen, el buit i els altres encants del Karakorum, correríem per estar el menor temps possible en la seva línia de tir. (p.106)
196. Ens anem rellevant per torns sense parar
197. i ens caldran més de cinc hores per fer els darrers quatre-cents metres. (p.106)
198. Aquesta hora en què ens creiem els amos del món justifica la nostra follia. (p.106)
199. El descens és molt delicat
200. i hem de doblar l'atenció.
201. La fatiga esmoreteix els nostres reflexos. (p.107)
202. L'alpinista, que no s'ha de confondre amb el masoquista, adora situar-se als seus propis límits. (p.107)
203. Serà arriscat, però si a la tortuga li traieu la closca, en fareu una llebre (...) Progressem ràpidament i sense assegurar-nos. (p.108)
204. Hem calculat malament el cop i tindrem temps per meditar sobre aquesta errada de càlcul. (p.108)

205. Tot el nostre cos està entrentingut a tremolar. (p.108)
206. Com si el mot “abandonar” no hagués pertangut mai al nostre vocabulari nocturn. (p.109)
207. Res no pot aturar un home decidit. (p.109)
208. En aquell moment em vaig dir: res no és impossible. (p.109)
209. Ja no desprèn aquella sensació de seguretat que el caracteritza. (p.109)
210. Es pot passar tant temps en altura i a l’hivern, en condicions difícils
211. Físicament, ho aguantaria? I moralment? (p.114)
212. Malgrat el tres dies que vàrem estar bloquejats (...) Malgrat les nits que vàrem passar fonent neu entre les nostres cuixes. Malgrat les esquerdes (...) Malgrat els 11 dies de mal temps (...) Malgrat la interminable travessia (...) Però, l’alpinista busca alguna altra cosa que no siguin aquests *malgrat*? (p.117)
213. Un vell parell de planxes d’esquí (...) Així ens vàrem llançar, flamants esquiadors, per la pista que baixa del Petit Cerví (...) El mitjà de locomoció va ser ràpid i eficaç però teníem més aigua dins de les sabates. (p.118)
214. En cap moment no havíem pensat a abandonar i la nostra forma havia anat millorant amb el temps. (p.119)
215. Però cansats dels déus que freqüenten aquestes altures, vàrem decidir tornar a la plana i barrejar-nos amb les formigues que l’habiten. (p. 119)
216. Un projecte que m’interessa molt (...) Fer en tres setmanes el que un alpinista somiaria de fer en tota una vida. (p.119)
217. A un ritme de 300 m/h en sortim! Estem en forma. (p.120)
218. No puc controlar la meva caiguda en l’allau, en aquest tren infernal. Sóc una marieta a qui li acaben de tallar els fils. (p.122)
219. Només els àngels cauen del cel. Sé que més avall hi ha un mur de 200 m, la meva sort no anirà gaire més lluny! (122)
220. Li dic que el dolor és insuportable (...) Tinc les costelles enfonsades, no em sento les cames (...) M’omplen de calmants. (p.122)
221. La segona i la tercera vèrtebres estan aixafades i el moll de l’os s’ha comprimit en un 90%. No m’amaga que les esperances que torni a caminar són poques (...) Sé que amb un ofici com el meu, la paràlisi és una eventualitat de cada dia (...) Desplaçar en cadira de rodes. Però de moment, en l’estadi del pronòstic, encara queda una esperança i m’hi aferro (...) Jo encara sóc aquí, però les meves cames són en un altre lloc (...) I cinc dies més tard, efectivament, les meves cames es desperten. (p.123)
222. No té cap problema en apedaçar-me, però abans prefereix sermonejar-me: si no respecto les consignes que garanteixin una recuperació ràpida, m’enguixarà de cap a peus i així s’acabaran les meves tombarelles. (p. 124)
223. Els somnis no moren: s’assequen, s’encartonen, es liofilitzen, però n’hi ha prou amb remullar-los amb una mica d’entusiasme perquè recuperin el seu volum i el seu sabor. (p.124)
224. Cap periodista no es podrà preguntar sobre el nostre estat de forma, els nostre projectes. (p.125)
225. Demà, la desgrimpada serà arriscada. (p.125)
226. L’endemà tinc una cita amb els meus vells dimonis. (p.126)
227. Ens traiem la corda i progressem de costat (...) Fer-los una comanda d’una quinzena de claus de fuster (...) No ens encordem fins al Bivac de la Mort. (p.126)
228. Sense treure’ns els grampons. El primer equipa la tirada i quan no té més material, el segon passa al davant. (p.126)
229. Va ser tècnicament l’expedició més difícil. (p.127)
230. Jo no he oblidat la pressió psicològica que vàrem patir. Tampoc no he oblidat les nits d’insomni, quan el perill de l’endemà ens visitava amb un dia d’antelació. Els escenaris més catastròfics han passat per “la pantalla negra de les meves nits en blanc”. (p.127)
231. “No es pot donar compte del coratge quan mai no s’ha estat en perill”. (p.128)
232. Sempre hi ha mitjans per reduir els riscos. Alguns alpinistes prefereixen dir que ells “calculen els riscos”. (p.128)
233. René Daumal: “L’alpinisme és l’art de recórrer les muntanyes afrontant els més grans perills amb la més gran prudència”. (p.128)
234. “El que em fascina en el solo, és que no tinc dret a equivocar-me, és aquesta sensació de jugar amb la vida”. (p.128)
235. Hi ha hagut una constant: aquesta recerca del risc. (p.128)
236. De fet, és el que buscava: la supervivència, el punt de ruptura. Els psiquiatres parlen d’un tipus d’individus que no tenen consciència de la seva vida si no és a la frontera de la mort.
237. En un món assegurat, aquesta recerca del risc estranya i inquieta la societat.

238. L'etnòleg hi veu la reminiscència dels rituals d'iniciació: l'aventurer disposa en la nostra societat d'un prestigi proporcional a les proves que s'ha imposat. (p.129)
239. Le Breton: "Si sobreviu, l'intercanvi simbòlic amb la mort s'uneix a l'exaltació de ser encara viu, produeix el sentiment de benestar de ser protegit. (p.129)
240. Les emotions, Time Life, 1995: "Aquesta successió de por i eufòria és el que incita els paracaigudistes esportius, els alpinistes, els corredors de cotxes i altres esportistes de risc a trobar el xoc psíquic que produeix la por. De fet, aquest xoc és la raó del seu amor pel risc". (p.129)
241. Només he participat en dues expedicions nombroses, al K2 i a l'Everest. En tots dos casos el resultat va ser horrorós (...) Si les onze peces provenen de dos o tres trencaclosques diferents, les haureu de fer quadrar a la força, arrodonir-ne els angles, retallar-les, mai no obtindreu un resultat harmoniós. (p.132)
242. L'interès, la glòria, els diners esclafen l'amistat, el plaer d'anar a la muntanya i el gust de l'esforç comú amb els seus tentacles. No vull denunciar ningú. Cadascú té les seves raons per participar en una aventura com aquesta. (p.132)
243. Hi hem pujat massa depressa.
244. Marejos, mals de cap, insomnis, vertigen... Tots els llums d'alarma s'encenen a la taula de control dels nostres organismes sotmesos a baixa pressió. (p.134)
245. Els iacs tenen molts avantatges sobre les persones però són molt poc dotats per a les maniobres de cordes i, sense poder fer servir la tirolina, encara han de caminar una hora més abans de trobar un gual. (p.134-5)
246. Sortim lleugers, tal com ens ha ensenyat l'experiència. (p.137)
247. Em sento en una forma olímpica. (p.138)
248. Quins pensaments amaguen aquestes màscares transformades per l'esforç? No en sé res. Quines paraules mudes s'escapen amb l'alè que exhalem? No en sé res. El ritme és ràpid: hem pujat dos mil metres en deu hores. (p.138)
249. Ens preparem deixant tot allò que ens poguéis frenar en els darrers mil metres d'ascensió. Tot el nostre bagatge es podria posar dins d'un portapapers. (p.139)
250. Aquesta pausa de vuit hores ha estat nefasta per a mi. (p.139)
251. En Jean Troillet es sent bé. En el seu llenguatge, els ciclistes dirien que té les cames lleugeres. (p.139)
252. Improviso. (...) Si hagués llegit una descripció de l'itinerari, hauria sabut... (p.140)
253. Se'ns va concedir una pròrroga. Continuem convençuts d'haver jugat una bona partida al destí. (p.141)
254. Tinc la sensació que una tercera persona ens segueix. De tant en tant em giro: ningú. Segueixo caminant i aquest sentiment de presència a la meua esquena torna de nou. (p.141)
255. La calor animal és un bé massa preciós per cedir-lo gratuïtament a l'atmosfera. (p.141)
256. Si volem assolir el cim de la Terra. (p.141)
257. L'agitació de la nostra maquinària, una mica d'oli a la corrosió de les articulacions, i seguim endavant. (p.142)
258. El pendent podria anar-se'n i nosaltres amb ell. I si aquest pensament us ve a l'esperit, cal que el feu fora immediatament, és l'única condició que imposa la perseverança. (p.142)
259. Continuem així durant una cinquantena de metres, amb el cap baix en senyal d'obstinació. (p.142)
260. Sento un nus al coll i llàgrimes als ulls. Són quarts de tres, em trobo al cim de l'Everest, al cim de la Terra.
261. Joia, plors de joia. (p.142)
262. En el transcurs d'una vida hi ha pocs moments de plenitud, instants en què l'home no desitja res més que el que té. El benestar són aquests segons d'equilibri. Això és el que sento al cim de l'Everest. (p.143)
263. L'estat de gràcia que vàrem experimentar al cim, tots aquests elements fan d'aquestes quaranta-tres hores un parèntesi obert més enllà del temps. Una experiència fora del temps. (p.144)
264. M'han dit que havíem arribat als límits de la medicina i que una proesa com la nostra no tenia explicació científica. (p.144)
265. Sir Edmund Hillary: "Sense la satisfacció d'haver vençut la teva por, algunes ascensions no haurien valgut la suma d'esforços que varen costar". (p.145)
266. El cervell està mancat d'oxigen i aquesta manca ens fa perdre les pors i finalment oblidar els nostres límits. El cervell fa el cos. (p.145)
267. Què seria D'Artagnan sense el bagul de Porthos? Sant Antoni sense el puny de Bérurier? (p.146)
268. Jean Troillet: "Una cordada no vol pas dir que els alpinistes estiguin lligats per una corda,

només vol dir que caminen junts". (p.146)

269. Per sobre de 6000 m, els homes esdevenen robots que només saben posar un peu al davant de l'altres i dues màquines sempre s'entenen bé. (p.146)

270. Horaris extraordinaris en totes les seves ascensions (les 43 hores de l'Everest només en són el cas més destacat). (p.147)

271. Jean Troillet: Encara no era la nostra hora (...) No es tracta de sort. Estava escrit que havíem de continuar a conquerir vuitmils junts i que havíem de continuar vivint. (p.147)

272. Jean Troillet: L'home ha de passar proves per millorar i tendir a un engrandiment de la seva persona. (p.147)

273. Jean Troillet. No és qué vulgui convertir-me en filòsof, però te'n tornes a força de viure situacions de risc i de plorar quan els amics han mort. (p.147-8)

274. Voytek Kurtyka: Quina és l'essència de l'aventura? És ser llençat cap al desconegut i no saber com te'n sortiràs. (p.149)

275. S'havia convertit en una llegenda vivent. És la sort que els mortals reservem a aquells d'entres nosaltres que han estat cara a cara davant de la mort. (p.150)

276. La bellesa del projecte em va seduir (p.150)

277. Qualsevol esperit cartesià repugna un esforç tan gratuït com aquest. (p.151)

278. Amb l'ajuda d'uns potents prismàtics, explorem la paret. (p.153)

279. El calvari que representa caminar set hores amb un pes de 30 kg. (p.155)

280. No vol sacrificar-se i cedir el seu torn. (p.155)

281. Encara no hem arribat al límit de les nostres penes:

282. encara ens queden set-cents metres completament verticals. (p.156)

283. Remuntem les cordes fins al campament II, a 5300 m. Els aràcnids no es cansen mai de remuntar el seu fil? (p.156)

284. Hem decidit repartir-nos els dies fent de primer. D'aquesta manera, el qui va de segon es pot vestir amb roba càlida, ficar-se dins d'un *duvet* i seguir les evolucions del primer. La corda que s'escorre per les seves mans li explica com va l'escalada: els dubtes, les acceleracions, el benestar o el malestar del primer. (p.158)

285. Ens recorden que cal escalar amb un màxim de seguretat. (p.159)

286. Durant aquests dies d'escalada, gairebé no mengem res. L'horari de "treball" està a cavall entre el del sector dels forns de pa i el de les mines. Ens aixequem a les quatre de la matinada i ens n'anem a dormir cap a les vuit del vespre. (p.159)

287. La nit cau sobre els nostres cossos baldats.

288. El cervell aprofita aquests moments d'inactivitat física per activar-se: prepara la jornada següent, calcula els riscos potencials, programa els reflexos que et poden salvar. (p.159)

289. En la meva situació, el pànic és un luxe que no em puc permetre.

290. Segueixo o baixo?

291. Les dues solucions em semblen arriscades. (p.159)

292. Per fer-ho necessito un espitador, un martell i una mà extra, perquè les meves estan monopolitzades per la fissura (p.159)

293. L'angoixa augmenta, hem de baixar d'aquí? (p.160)

294. Per què no ens exiliem en una platja brasilera? Justament perquè, atrapats en aquesta plataforma, mesurem millor la fragilitat de la vida, la seva bellesa i el seu valor. Perquè aquests mesos de privacions ens ensenyen un altre cop el sabor de la simplicitat. (p.160)

295. No estaria malament que es decidís aviat: amunt o avall? (p.161)

296. La llei de la pesantor. Perquè aquesta llei fa pesar sobre les nostres consciències l'obsessió de la caiguda: no tenim dret de deixar de perdre res. El buit ens rodeja i xucla tot el que se'ns escapa. La pèrdua d'un fognonet, d'una sabatilla, d'un grampó seria gravíssima. Abans de manipular res, ho hem de lligar. Això ens exigeix una atenció constant. Darrera d'aquesta obsessió de la pèrdua segurament s'amaga la de la nostra pròpia caiguda (...) El buit és un forat negre. (p.161)

297. Comptem haver fet 1800 m de desnivell, dels quals més de sis-cents amb júmars. (p.162)

298. No és veritat que l'escalada exigeix dits de pianista per a un treball de ferrer? (p.162)

299. És com si el castell acabés d'abaixar el seu pont llevadís i anunciés la seva propera rendició. (p.162)

300. Sobretot no mirar per l'entreuix que s'obre a mil metres de buit!

301. El 12 de juliol en Voytek dirigeix la cordada. (p.163)

302. Els vint metres són possiblement la darrera defensa del cim (...) No ens poden derrotar en el darrer moment (p.163)

303. Havia subestimat l'adversitat: la fissura és difícil, quan no és cega, està glaçada. (p.164)

304. Omplim les nostres cantimplors de litre, ens emportem material de bivac, per si de cas (...)

- Demandar a en Voytek que em passi els grampons o tallar graons al gel? (...) i tinc la sensació d'estar en pijama en una cambra refrigeradora. Em poso sobre pantalons, l'anorac d'altura, les botes de plàstic, els grampons i recupero la meva motxilla. (p.164)
305. Segueixo el primer perquè el "torn" em dona aquest honor. (p.164)
306. Com a tot arsenal tinc tres pitons i un grapat d'empotradors penjats al meu arnés. Hi degué haver un moment en què, davant de Goliat, David degué penedir-se de només tenir una fona. (p.164)
307. Llavors poso uns empotradors insegurs en una esquerdada ocupada pel gel, no és l'hora de la tècnica, sinó del bricolatge; no és el moment de la repetició, sinó de l'invent.
308. És el moment de posar en marxa el que s'anomenen els grans ressorts de l'acció: l'esperança
309. i la por. (p. 165)
310. Això vol dir que em jugo el tot pel tot. (p.165)
311. Em reconcilio amb les grans pàgines de l'alpinisme que afirmen que amb un sol piolet se surt airós de totes les dificultats. (p.165)
312. Ens repartim la feina: jo instal·lo les reunions, en Voytek comprova si ho he fet bé.
313. El bloc és prou sòlid? No hi hauríem de posar corda doble? Segurament sigui gràcies a aquest tipus de qüestionari que es pot esperar fer-se vell com a alpinista. (p. 165)
314. M'hi he d'oposar amb tota la força de què els meus múscles són capaços. (p. 167)
315. És veritat que la dificultat purament tècnica no es pot comparar amb la dels altres cims himalaiens que havia fet, però l'altitud aquesta vegada era hospitalària i clement. Res a veure amb la "zona de la mort". (p.167)
316. Perquè l'escalada, fins i tot l'artificial, et fa sentir lliure. (p.167)
317. La noció de dificultat és relativa. (p.168)
318. Uns espanyols acabaven de posar-hi cordes fixes. No diré que t'hi puguis llençar i fer com les cabres, però són de gran ajuda i et faciliten abastar l'èxit. (p.168-9)
319. No sé per quina intervenció de l'Esperit Sant ha aconseguit saber la meva adreça i les meves intencions, però les seves paraules són prou clares: s'apunta amb mi. (p.172)
320. La Fortuna és cega. (p.172)
321. Es veia clarament que en Pierre-Alain patia mal d'altura.
322. Jo, com que tornava de l'Everest, estava ben aclimatat. (p.172)
323. Va caldre que es morís perquè s'acabés la nostra impotència. Perquè tots els nostres esforços, totes les nostres activitats, només tenien un objectiu: amagar la crueltat de la nostra impotència. (p.174)
324. Sempre arriba un dia en què aquell que ha sobreviscut ha de retornar al món de baix i explicar el que ha passat mentre era allà dalt i no hi havia testimonis (...) El més dur és haver d'afrontar les crítiques (p.175)
325. Quan som més d'un, no vull ni pensar en un accident.
326. Després de la tragèdia del Cho Oyu, la meva sort personal em deixa indiferent,
327. el destí dels qui m'envolten m'angoixa. (p.175)
328. Dins d'un ascensor costa d'aclimatar-se. (p. 176)
329. Està clar que això és un gerro d'aigua freda per a l'equip:
330. un terç dels efectius acaba de fer-se enrere en el moment decisiu.
331. Per sort en Jean sembla motivat i continuem. Travessem la gelera i m'adono que no llueix aquella forma que presenta en els seus grans dies. (p.177)
332. No em veig tirant del carro com un bou durant els dos mil cinc cents metres de la paret
333. i em rendeixo. (p. 177)
334. Ha retrobat la seva forma. (p.178)
335. Agafem material tècnic, mosquetons, pitons, fissures, una corda; cadascú de nosaltres té dos piolets i un bastó d'esquí. (p.178)
336. Vàrem projectar de traçar-hi una línia que sobtés per la seva simplicitat, la línia més directa mai dibuixada sobre un vuitmil. Sé que en tindríem prou amb dos dies de bon temps per fer aquesta primera. (p.181)
337. Ens equipem a consciència per a aquest *rush*. (181)
338. Em prometo que si el fred amenaça les meves extremitats
339. em faré enrere. (p.181)
340. Mengem aquella fondue que per a nosaltres tres s'ha convertit en una tradició. Li atribuïm tots els efectes –energètics, tonificants, digestius- i potser fins i tot un efecte de placebo sobre el nostre benestar i les nostres capacitats. (p.181)
341. A les sis de la tarda sortim disposats
342. a fer vint-i-dues hores d'esforços. (p.181)
343. No ens hem endut el més mínim material tècnic, excepte una corda per si haguéssim de travessar una esquerdada.

344. Em sento en una forma extraordinària. (p.182)
345. És en aquest moment que totes les meves necessitats orgàniques, amagades per l'altitud, es manifesten. (p.183)
346. En el fons, els pessimistes sempre tenen raó, perquè tot acabarà malament en aquest món, només és una qüestió de temps. (p. 184)
347. Ja he dit que anar a fer un vuitmil és posar un peu al més enllà.
348. Aquesta cara demacrada i aquests ulls buits, aquesta torpor i aquesta letàrgia. (p. 184)
349. L'Erhard Loretan no creu en la invencibilitat. La deixa per als herois, mig homes i mig déus. A partir d'un cert nivell, l'alpinisme exigeix als seus adeptes que siguin estoics. Indiferència real o fingida davant la mort? (p.185)
350. Sempre és possible que l'alpinisme extrem, amb la seva negació de la condició humana, amb la seva recerca de l'impossible, plantegi la qüestió d'una relació amb la mort. (p.185)
351. La paret està tallada per un immens ressalt rocós, d'una altura de 400 m, que exigirà evidents qualitats tècniques. Està clar que comptem dur els estreps i tota la ferralla necessària per a una escalada mixta de gran dificultat.
352. El nostre itinerari, per l'esquerra del pilar oest, és original. (p.188)
353. Deixem allà tot el nostre material tècnic. Un veritable carregament: una tenda de paret, dos sacs de dormir, dues màrfegues, dos piolets, 20 pitons, 20 mosquetons, un joc de friends, etc. (p.188)
354. El bon temps sembla que s'instal·la. Per a nosaltres, és el senyal de partida. (p. 189)
355. Durant dues hores anem gratant el glaç abans de rendir-nos a l'evidència:
356. mai un bussejador en apnea no arribarà a trobar les restes del Titànic. (p.190)
357. El nostre cor dubta. Ens plantegem la qüestió durant alguns dies, i finalment, el dijous 26 de setembre, marxem cap a la cara oest. (p.191)
358. A les espatlles portem 15 quilos de material tècnic: claus de gel, friends, cente metres de corda de 9 mm, cent metres de corda Kevlar, 30 pitons. (p.191)
359. S'acaba de descalçar els grampons i s'ha adonat que un està completament trencat! (...) Per sort, a les vores dels grampons hi ha uns forats. Hi passem un cordino per donar-los una il·lusió de cohesió (...) És una passada la dependència que podem arribar a tenir d'un accessori! (p.191-2)
360. Siguem francs, el pilar oest del Makalu ja no és el que era: està creuat de cordes fixes que t'estalvien tots els passos tècnics. Avui, un alpinista que faci el pilar oest no té cap altre mèrit que el tenir darrere seu una via de cinquè grau.
361. Li cal un bon júmar i molta confiança en les cordes la fixesa de les quals és relativa. (p. 193)
362. Els hem desaconsellat de passar una nit més al campament IV.
363. L'altitud de 7900 m
364. podria esgotar els seus organismes. (p. 195)
365. El ritme s'accelera, els passos s'encadenen en un *staccato* desbocat. Em sento en bona forma i la perspectiva de ser al campament base aquest vespre em dona ales. (p. 195)
366. On acaben les cordes, deixem que la força de la gravetat faci la part essencial del nostre treball: ens deixam patinar amb el cul. La nostra caiguda és lliure, però en llibertat condicional. (p.196)
367. No m'agrada baixar de nit, a vegades tinc la impressió que està habitada, sovint tinc la impressió de ser precedit o seguit: els àngels sens dubte, que el poeta veu volar obscurament. (p. 196)
368. Tinc una mica la impressió d'haver-me aprofitat de la suor dels altres. (p. 197)
369. "Estava escrit que havíem de continuar fent vumils junts..."
370. El dia en què som cridats, hi hem d'anar". (p.198)
371. Com si tot estigués decidit: la vida és un fil estès entre l'alfa i l'omega i l'home té tota la llibertat per jugar amb el seu fil, tibant i, a més a més inextensible. (p. 198)
372. La idea del destí m'ajuda a llençar-me a empreses extremadament compromeses. (p.199)
373. És molt reconfortant pensar que si la teva hora no ha arribat, te'n sortiràs. Sigui quin sigui el perill! (..) Qui decideix l'hora? Qui és aquest ésser poderós, totpoderós? (p.199)
374. Potser per a un alpinista, aquest és el tipus de pensament que li dona seguretat. (p.199)
375. Però, allà dalt, potser comprenem millor la nostra petitesa: no som res. La situació se'ns escapa, algú altre ens mana. De cop i volta tens la impressió que poses el teu destí en mans d'algú altre (p. 199)
376. Li dic: escolta aquesta vegada no... Tinc una mena de diàleg amb Déu. Fins i tot si és un diàleg en un únic sentit! (p.200)
377. En Jean Troillet i jo acabem de fer la primera travessia del Lhotse-Lhotse Shar, el darrer projecte que feia somiar els himalaistes del món sencer (p. 201)
378. Als alpinistes no els agraden les paraules que comencen pel prefix "in" i els seus derivats: inimaginable, irrealitzable, irrealista, impensable, impossible... I com que cultiven l'esperit de la contradicció, només els heu de presentar una empresa com a impossible perquè es dediquin a provar el

- contrari. (p. 201-2)
379. Segur que una paret toca l'esperit: fins que un mirall com aquest no està vençut, s'hi reflecteix la incapacitat del món, però què podem dir d'aquesta travessia que m'obsessiona des de fa anys? Que es tracta d'un capbussament cap al desconegut. (p.202)
380. Però sé que aquest projecte té pretendents. (p. 202)
381. Hauriem de pregar perquè les allaus no caiguessin cap a l'abisme darrere nostre. (p. 204)
382. Els xerpes han equipat aquests set-cents metres de desnivell amb escales i cordes fixes. (p. 205)
383. En les nostres motxilles hi ha tot el material tècnic que podem necessitar per a la travessia. En pocs minuts, poso els dos peus en una cubeta (...) allà m'havia adonat que el refredament líquid anava força bé per al motor humà. (p. 206)
384. A tota màquina i sobre el nostre cul, descendim cap al campament base. (p. 206)
385. Mai no he estat nerviós com aquesta vegada... Mentre plegava el meu sac, no sentia aquesta tensió que no és altra cosa que el nom que li donem a l'excitació, però sentia que anava sortint en mi una mena d'angoixa que m'era estranya. (p.207)
386. I després em dic que si el destí realment no vol que vagi a aquesta muntanya, ell mateix m'enviarà algun signe. (p. 207)
387. De quatre a sis dies per a un raid als límits del possible. (p. 207)
388. Les nostres motxilles fan 18 kg; escalar amb aquesta càrrega, en una neu que fa poc que ha caigut, costarà molta energia. (p.209)
389. Comprenem que les condicions climàtiques estan minant la nostra resistència. Llavors decidim entafonar-nos en algun forat i esperar que es faci clar. (p.209)
390. Les seves mans estan a punt de congelar-se. (p. 209)
391. Cadascú camina al seu ritme. Quan qui obre la traça s'aparta, un altre pren el relleu. (p. 210)
392. Nosaltres continuem perquè hem desconnectat tot allò que no sigui la voluntat. (p. 211)
393. En Jean, sant Cristòfol dels cims, guia els seus passos. Jo, ase dels cims, aguanto al final de la corda 80 kg de càrrega.
394. Gràcies a Déu la neu fonda em dona l'eficàcia d'una àncora. (p. 212)
395. Pel que fa als seus dits grossos, els de l'Alex i en Jeff, no resistiran aquest cim i posteriorment els seran amputats. (p. 212)
396. Continuar en aquesta aresta era anar cap a una mort segura, que els meus dits i els meu peus em formiguegen de la sensibilitat que estan recuperant un altre cop,
397. que es pot estimar el risc sense convertir-se en suïcida,
398. que la valentia, aquesta vegada, estava en saber abandonar. (p. 212)
399. Però demà, potser algú més fort estendrà el camp del possible a aquesta travessia Lhotse-Lhotse Shar. (p. 212)
400. Quan torno a pensar en la tensió que m'havia atrapat abans de sortir cap al Lhotse,
401. em dic que cal veure-hi un signe, aquell signe del destí que suara reclamava.
402. Havia posat el llistó massa alt i aquesta angoixa que m'atenallava m'ho feia saber. Possiblement sigui una de les formes que pren l'esperit de conservació. (p. 213)
403. L'esperit de l'alpinisme s'ha mantingut més o menys pur fins que un nombre cada cop més gran d'alpinistes han fet de la mediatització la motivació dels seus projectes (...) L'alpinista ha perdut el sentit de l'ètica, que donava una dimensió espiritual a aquest esport (p. 214)
404. En Jean Troillet i jo hem rigut d'aquests pseudoalpinistes que tenen diners i els manca nivell. (p.215)
405. Cal aturar la massacre, hem de preservar els últims terrenys de joc per als nostres descendents, de manera que, demà, puguin viure-hi grans aventures. (p.215)
406. Qualsevol mitjà és bo per assolir el cim: s'està ratllant la indecència (...) Si volem aturar la pol·lució en aquests llocs, hi ha una solució ben simple: només cal prohibir la utilització d'oxigen i deixar la muntanya per aquells que siguin dignes d'enfrontar-s'hi. (p. 215)
407. No em deixo intimidar per l'adversari,
408. aquesta paret gegantina que obscureix el meu horitzó. (p. 218)
409. Qui massa anticipa no fa res, i per això continuo encara doscents metres més. (p. 220)
410. Si exceptuem alguns claus, només dispo d'una corda de 20 metres de cinc mil·límetres de diàmetre. De fet, es tracta d'una corda d'estendre la roba. (p. 220)
411. Actuem amb calma i seny. Traço un pla de dues etapes (...) La paret m'ha costat nou hores d'esforços (p. 221)
412. És grandíols! Sentir que sóc el primer home que posa el peu en aquest cim, que hi he arribat per una via difícil, que m'ha calgut una gran dosi d'audàcia per ser aquí, tot plegat concorre en un sentiment embriagador. (p.221)
413. Aquí tinc de veritat el sentiment de posar un peu a la lluna. Flanquejo les portes d'un nou món.

(p. 221)

414. L'itinerari de pujada és, equipat com vaig, impracticable en el descens; sense corda, l'aresta és impossible. (p. 221)

415. Em calço els esquís i continuo per la via normal. A cinquanta metres del cim els esquís es tornen menys pràctics que els peus. Els abandono, doncs (els esquís, no els peus!). (p.222)

416. Les jornades són llargues com un dia sense pa. (p.222)

417. La nit és un fre de l'activitat humana. (p. 222)

418. Em vull embetumar del misteri d'aquesta paret, vull retrobar aquest sentiment únic, inoblidable, de ser el primer a trepitjar aquest cim, a posar els peus sobre un racó d'aquest món. (p.225)

419. Si vull viure una exaltació com la que vaig tenir l'any passat,

420. he d'arrossegar aquesta angoixa que em rosega. (p. 225)

421. Preparo la meva motxilla i només m'emporto material tècnic i un fogonet. (p. 226)

422. L'ideal seria de ser al principi de les dificultats en el moment que el sol escalfés la paret. (p. 226)

423. Les meves cabòries m'han costat una jornada. Per tant, tinc dret a vint-i-quatre hores més de dubtes durant les quals passo revista

424. a tot el que em pot passar en una ascensió com aquesta. De l'apendicitis a l'allau, del torçament a la hipotèrmia, el ventall és prou ampli. (p. 226)

425. Estic concentrat en l'acció, em sento serè. (p.226)

426. De seguida la neu esdevé més profunda i començo a témer que no es desprengui cap placa. (p. 226)

427. Però el fred em fa patir. No m'hauria d'haver oblidat els paraneus. Són un accessori força pràctic. (p. 226)

428. Escalo, però no arribo a treure'm de sobre una inquietud: que trobaré més amunt? (p. 227)

429. A les quatre de la tarda descobreixo el pas clau de l'ascensió (...) Em sento alleujat pel simple fet d'haver pogut identificar l'adversari. (p. 227)

430. M'allibero dels meus temors,

431. l'acció m'exalta. (p. 227)

432. Em veig obligat a treure'm els guants per donar una mica més de relleu a les preses. El vent augmenta de força, la neu s'infiltra pertot arreu,

433. les pestanyes se m'enganxen i limiten la meua visió, les meves mans es tornen rígides... "Però què hi fots, aquí?", em direu (...) La maquinària treballa a tope i de cop el meu piolet es clava en un bon gel. (p. 228)

434. "Siguem honestos, diu. Quan un alpinista somia d'anar al cim de l'Everest és per dues raons: primera, per fer una bona muntanya; segona, per ser reconegut en el mundillo. L'alpinisme m'ha permès de pujar en la jerarquia social. No hi ha un desinterès total". (p.231)

435. Mentiria si digués que la carrera dels catorze vuitmils mai no m'ha preocupat. (p. 233)

436. Si la cursa dels catorze vuitmils m'hagués obsessionat, mai no hauria tornat a un cim que ja havia fet el 1985. Després he anat fent vuitmils i m'he deixat guanyar amablement per la idea. El meu cervell no ha resistit el compte enrere que es feia pertot arreu (...) Després del Kangchenjunga, penso, seré lliure per decidir els meus actes, deixaré allà dalt bona part de les meves cadenes. (p. 234)

437. Va ser el tipus de fracàs que s'anomena experiència, perquè aquest mot serveix per esmorteir els retrets. (p. 237)

438. El set definitiu es jugarà sobre el tercer cim del món. No jugaré el paper dels cavallers de l'Himàlaia, no diré que la competició és l'objectiu dels mediocres, no cridaré oferint a les bales de l'enemic la meua blanca diana: "Senyors francesos, tirin primer!". (p. 237)

439. La competència és palpable, enrareix l'atmosfera i fa l'aire irrespirable. Sempre he trobat penós *Top gun*. Detesto la competició que situa la victòria al capdavant d'una suma de mesquitats. (p. 238)

440. La muntanya ens ha fet saber clarament que no li agrada la competició: considera que ella ja ha posat el llistó prou alt i que no cal que els homes hi afegim el cronòmetre. (p. 238-9)

441. Em sento estranyament calmat (...) em dedico a esperar amb un cert plaer. Estic segur que tindrem èxit.

442. Crec que, en aquesta actitud, s'hi ha de veure els primers fruits de la vellesa, aquesta saviesa que justifica tots els turments de l'edat. (p. 239)

443. Els cedeixo l'honor d'obrir traça, perquè no hi ha res millor per escalfar-se en poc temps. A 6800 m, prenc el relleu fins al campament III, a 7300 m. La neu és fonda i gasto les meves energies obrint el meu pas. (p. 240)

444. Ens esforcem a beure. (p. 240)

445. L'André Georges no té aquell estat de forma dels seus grans dies. Busca una mica de vitalitat

- en una ampolla d'oxigen. A les sis de la tarda sortim del campament, amb raquetes als peus, però davant de la inestabilitat de les plaques, ens calcem els grampons. (p. 240)
446. No em sento capaç d'obrir traça durant tota la nit i decidim tornar a baixar al campament III. (p. 241)
447. L'André té ganes de venir amb nosaltres,
448. disposat com està a xuclar l'ampolla d'oxigen si ha d'atenuar els efectes de l'altitud. (p. 242)
449. L'estació afavoreix les congelacions. Ja sento que la sensibilitat va abandonant les meves extremitats...
450. Llavors, tots tres decidim de continuar al nostre ritme. (p. 242)
451. El nostre projecte de travessia integral
452. s'oblida ràpidament: no sobreviuríem a aquest vent i a aquestes cornises. (p. 244)
453. El cercle s'ha tancat. És una emoció profunda i forta. Un capítol es tanca,
454. desolador per a Chamoux. (p. 245)
455. Em semblen lents, extraordinàriament lents. No és possible que una persona com Chamoux, que ha destacat per la seva reputació de rapidesa, sigui tan lent. Quan es fa el K2 en 23 hores, no es perden dues hores en una ascensió del "Kangch". (p. 245)
456. Per primer cop en un vuitmil, em sento petat. Entre el campament IV i el III m'he assegut molt sovint. Conec les causes d'aquesta fatiga:
457. hem passat massa temps a la muntanya. (p. 246-7)
458. Un xerpa ja s'ha sacrificat per la glòria del seu "sahib". Cal aturar les despeses. (p. 247)
459. Si milions d'oients no haguessin viscut en directe el seu doblegament i més tard la seva desfeta,
460. potser en Benoît Chamoux hauria escoltat el seu cos i no el seu orgull. Hauria girat cua a temps. (p. 248)
461. Joe Simpson: Perquè "hi he descobert la mesura de la meua força i l'amplitud de la meua fragilitat.
462. Per molt que em repugni, he après a acceptar el meu precari estatus de mortal". (p. 248)

NOTES MASIP

1. Una de les màximes que tantes vegades ens havia repetit l'entrenador Valero Rivera: "El grup està per sobre de tot". (p. 13)
2. Penso que va ser una manera d'actuar que demostra la maduresa del grup. (p. 14-5)
3. Valero no va trigar gaire a reunir-nos, com sempre, al centre de la pista. Era la seva litúrgia preferida com a entrenador. (p. 15)
4. Sempre tenia l'habilitat de convertir l'escenari on l'equip lluitava pels títols, allà on els jugadors mostràvem la solidaritat els uns envers els altres, en un sofà imaginari on aplicava la seva teràpia de grup particular. (p. 15)
5. Qualsevol problema que afectés un membre del grup es convertia en un afer de vestidor i el company implicat havia de comptar, per tant, amb la nostra protecció (...) Era un dels nostres i l'havíem de protegir. Per això el vestidor es va convertir en un autèntic búnquer a prova de bombes. (p. 15)
6. Allò va ser més que una victòria. Vam demostrar que el vestidor estava unit. (p. 18)
7. No ens podíem despistar; no podíem espatllar tota la temporada per una situació extradeportiva. (p. 18)
8. "Estirar del carro",
9. que m'encarregués de mantenir la tensió del grup. (p. 19)
10. I ho vam fer sota una situació de pressió màxima, ja que hi havia més de cent cinquanta periodistes acreditats i tot un país observant-nos, situació que molt pocs equips haurien sabut controlar. (p. 19)
11. Valero, per poder treballar amb una mica de tranquil·litat, ja havia pres la decisió d'entrenar a porta tancada. (p. 20)
12. Per provocar-me encara més, em va escopir a la cara. En aquell moment, em vaig empassar tot el meu orgull, cosa que no és fàcil quan et bull la sang, i vaig fer tots els possibles per no perdre els nervis. (p.21)
13. O sigui que vaig decidir ignorar-lo i em vaig concentrar en el llançament.
14. Sempre m'han agradat les situacions de risc màxim
15. perquè no em preocupa fallar en el moment decisiu. (p. 21)
16. Per a mi, "no puc" no existeix. Sempre he aconseguit el que m'he proposat, mai no m'he espantat. (p. 21)
17. Sempre he explotat tres de les meves grans virtuts: el treball,
18. la confiança en les meves possibilitats i la fe en l'èxit (p. 21)
19. No ens vam arrugar, tot i que les dotze mil persones que emplenaven el pavelló, conegut en el món de l'handbol com "l'infern del Dom Sportova", ens van rebre amb una antiesportiva i salvatge pluja d'encenedors, monedes, pedres i claus. (p. 22)
20. Són moments en que tens la impressió que estàs flotant. Vius en un núvol, et deixes portar per l'eufòria i gaudeixes. (p. 22)
21. Són instants en què reps el premi a l'esforç després de tota una temporada (...) És sorprenent com, després d'una celebració tan intensa, la calma s'apodera del vestidor.
22. Veus els teus companys estirats a terra o sobre els bancs recuperant-se de l'esforç i penses que tanta feina, tantes hores dedicades a perfeccionar el joc de l'equip, han valgut la pena. (p. 22)
23. "Som un grup de companys als quals les hores de convivència porten al respecte i a l'amistat.
24. Som un equip en el qual tots volem guanyar. Aquí ningú s'amaga.
25. La referència sempre és el col·lectiu.
26. Són moltes hores de feina per després desaprofitar-ho a la pista". (p. 24)
27. Em vaig trobar amb un vestidor madur i experimentat on dos grans mites de l'handbol, com eren Veselin Vujovic i Lorenzo Rico, imposaven fortes personalitats. Vaig aprendre d'ells (...) Eren jugadors que inspiraven confiança, que tenien poder (...) Ens van inculcar aquest punt de gosadia, fins tí tot de fanfarroneria que et porta a dir: "Hem de guanyar per nassos perquè som el Barça". Van ser una referència important per a mi en una època en què jo era com una esponja i ho absorbia tot. (p.24)
28. El nostre entrenador sempre col·locava els nous jugadors amb el jugador de referència perquè t'hi fixessis i n'apreguessis d'ell i, sobretot, perquè t'ensenyés el funcionament intern de l'equip. I qui millor que el líder del grup per explicar-te els codis secrets i les lleis del vestidor. Després, amb els pas dels anys, Valero acostumava a col·locar-nos per proximitat tàctica en el camp. (p. 25)
29. Compartir hores i hores de concentració en una mateixa habitació era, sens dubte, una bona manera de guanyar-te la confiança del company del qual després depenia un tant per cent molt elevat del teu èxit personal. (p. 26)
30. Era, per la qualitat tàctica i la tècnica individual, el millor jugador del moment i jo tenia el privilegi de compartir l'habitació amb ell. Però Vujovic, a part de la qualitat com a jugador, també era

- un paio amb un caràcter molt fort. La seva presència imposava al vestidor, a l'arbitratge, a tot arreu. Era capaç d'intimidat qualsevol amb la mirada. (p. 26)
31. Em vaig guanyar, malgrat la meva joventut, el respecte dels meus companys. I és que allà també vaig tenir més d'una discussió amb els veterans. (p. 29)
32. M'agrada que em respectin (...) Són petits detalls, és veritat, però si cedeixes una vegada i et mostres dèbil, perds autoritat i deixes la porta oberta perquè et trepitgin. I si alguna cosa he après del meu pare és a respectar i, sobretot, a ser respectat. (p. 30)
33. Ell sabia, a més, que jo, a causa del caràcter fort que tenia, estava preparat per suportar les seves esbroncades. Sabia que no m'enfonsaria. Era conscient, com també ho va ser Valero després, que a una esbroncada seva li seguia una gran reacció meva. (p. 30-1)
34. Recordo una nit, a casa, en què em vaig reunir amb els pares perquè m'ajudessin a escollir un dels dos esports. (p.31)
35. Ell no només era, i és, un apassionat de l'handbol, sinó que no li agrada gens el futbol. O sigui que es va imposar l'opció paterna i em vaig decantar per l'handbol. (p. 31)
36. D'ella sempre destaco com ens va ensenyar a menjar (...) L'educació gastronòmica que vaig rebre d'ella ha estat fonamental en la meua carrera, ja que m'ha permès que em cuidés i després el meu cos m'ho ha agraït. (p. 31)
37. El Granollers, gràcies a la feina de Josep Maria Guiteras amb la base, et donava una visió tàctica superior a la resta d'equips. Et deixava improvisar les jugades i no et marcava mai, contràriament al que passava en d'altres clubs amb el planter, on s'establia un patró fix. Et deixava resoldre a la teua manera les diferents situacions que es presentaven en un partit. Per això el meu joc mai no va arribar a ser mecànica. Era improvisació pura. (p. 32)
38. Valero Rivera: "Tens projecció,
39. qualitat i un instint guanyador".(p. 35)
40. No em vaig amagar en cap moment i vaig fer una gran actuació, com sempre que em xiulen i m'insulten, ja que les condicions adverses em motiven. (p. 38)
41. Al Barça es pagaven multes per tot. Si arribaves tard a un entrenament havies de pagar cinc-centes pessetes de les de fa catorze anys per cada cinc minuts de retard; per protestar als àrbitres es pagaven cinc mil pessetes per cada dos minuts que estiguessis exclòs del partit. I aquests imports es multiplicaven per dos, per tres, per quatre o per cinc si eres reincident. (p. 39)
42. I és que Valero, que sempre havia pagat doble en cas de multa, estava obsessionat per mantenir una disciplina militar en la qual tots els seus subordinats havien de respectar els seus codis de conducta. (p. 40)
43. D'ells, en vam aprendre molt i vam descobrir, per primera vegada a la nostra carrera, la força enorme que té un grup si els seus components estan units. (p. 40)
44. La primera temporada al Barça me la vaig prendre tan seriosament que semblava que em jugava la vida a cada entrenament.
45. Sabia que arribava a un equip contrastat i que només em podia guanyar una oportunitat si treballava. (p. 41)
46. Jo, en canvi, arribava fresc, alliberat de les tensions que ells patien. Viví i pensava les vint-i-quatre hores en l'handbol. (p. 41)
47. Físicament estava com una roca, semblava de ferro. I era, a més, el més ràpid de l'equip. (p. 42)
48. Aquí qui se la juga és el de la barba. El de la barba era Vujovic. La jerarquia estava ben clara i calia respectar-la.
49. Només em quedava el consol de lluitar perquè un dia, tal com va passar més endavant, fos jo qui es jugués l'últim llançament. (p. 42)
50. Vaig aprendre moltes coses de Vujovic. (p.42)
51. Unes tècniques de joc en les quals també hi havia el llançament de maluc que em va ensenyar el suec Jarphag. (p. 42)
52. Però Vujovic estava molt per sobre de tots els jugadors que havia conegut. El seu handbol era extraordinari. Controlava el partit com volia, sabia quan havia d'accelerar el ritme i quan havia de calmar l'equip. Era un mestre. (p. 42)
53. L'handbol és un esport en què no s'ha de tenir mai por. Fins i tot, cal posseir un cert grau d'inconsciència. (p.43)
54. És una situació límit en què només hi ha un vencedor. (p. 43)
55. L'handbol és un esport en què hi ha molts gols amagats. Per això no et pots mostrar mai dèbil ni permetre't un gest de dolor. Si ho fas estàs perdut.
56. Hi ha molts jugadors, grans estrelles, a qui s'ha acusat de no saber suportar la pressió en els moments difícils. És una interpretació errònia. El que la majoria d'ells han patit és por dels cops, por de

patir una agressió o por de caure lesionats. (p. 43)

57. Garralda: “Si els apal·lissem des del principi, s’arrugaran de seguida”.

58. Era en aquests partits, en què d’entrada hi havia cops, en els quals mai no em rendia. Anava una vegada i una altra a busca el defensor sense importar-me les conseqüències. (p. 43)

59. Vaig madurar molt al costat de Vujovic; era una etapa en què vaig saber assimilar el millor de cada un dels jugadors que m’envoltaven en aquell vestidor. (p. 44)

60. Del iugoslau Zlarko Portner vaig aprendre a llançar pels costats sense deixar que el porter tingués temps de veure la pilota ni que el defensor pogués baixar els braços. (p.44)

61. De Portner també vaig aprendre a llançar els penals. (p.44)

62. Sabia unir potència, qualitat i col·locació de la pilota. (p. 44)

63. M’obsessionava tant millorar

64. que vaig arribar a treballar algunes jugades al jardí de casa. (p. 44)

65. Aquesta lesió em va impedir jugar la meva primera Copa del Rei amb el Barça. (p. 44)

66. Del polonès Bogdan Wenta em vaig fixar molt en la manera com fentava el defensor i com tirava amb una rapidesa extraordinària. Era un tir sorpresa amb el qual deixava clavats els defenses. (p. 45)

67. D’aquella primera etapa en el Barça em queda la satisfacció de veure com vaig progressar, com vaig lluitar

68. per igualar el meu nivell al d’un vestidor en el qual vivia amb autèntics fora de sèrie. (p. 45)

69. Portner: “L’handbol és un vuitanta per cent de cap i un vint per cent de mà; la resta no té importància. Guanyem, segur”. (p. 48)

70. El volien descentrar fos com fos, però ell no va caure a la trampa. (p. 49)

71. Aquella nit em vaig sentir el rei del món. (p. 50)

72. Ens va aportar la seguretat que l’equip necessitava. (p. 57)

73. D’ell sempre he admirat la capacitat de sacrifici, les ganes de millorar, l’interès per analitzar el més mínim detall del rival, la facilitat per recordar el repertori de llançaments de cada jugador i, sobretot, l’alegria amb què afrontava els entrenaments. (p. 57)

74. Em va dir que jo era la persona adequada, pel meu caràcter guanyador, per a estirar l’equip. (p. 60)

75. I ho vam fer practicant un handbol innovador. Jugàvem a un ritme desconegut fins aquell moment, fonamentalment en la defensa 5-1 revolucionària, amb la qual miràvem d’elaborar transicions ràpides per impedir que els rivals fessin els habituals canvis de defensa i atac. (p. 61)

76. Ens va dir que ens havíem d’adaptar a les nostres característiques i que, com que érem un equip de poca alçada –una primera línia tan baixa no ha guanyat una Copa d’Europa- abandonaríem la defensa 6-0 i 3-2-1 per passar a jugar un 5-1, en la qual O’Callaghan i jo ens repartiríem la funció d’avançat, una posició que exigeix un desgast terrible. Xepkin, la nostre torre de 2.10 metres, es col·locaria al centre de la defensa per intimidar els llançadors rivals, i als laterals alternaríem uns jugadors tan durs en defensa com érem Urdangarín, Garralda i jo. (p. 61)

77. L’aportació de la porteria va ser decisiva (...) Hi havia el paper essencial dels extrems. Ells van ser els encarregats de posar la cinquena marxa al grup. (p.61-2)

78. El bloc es mogué amb una intensitat fins aleshores desconeguda en defensa i atac. (p. 62)

79. Xepkin va desenvolupar un rol fonamental.

80. Es va convertir en una fera capaç d’intimidat els millors llançadors del moment. (p. 62)

81. Després, en atac, movíem la pilota a una velocitat de vertigen. (p. 62)

82. Teníem moltes jugades estudiades, però n’hi havia una que era espectacular. (p. 62)

83. Vam aconseguir, en pocs mesos, aprendre a jugar de memòria. (p. 62)

84. Es va introduir una preparació física pròpia de l’handbol i més adequada a les nostres necessitats.

85. No havíem estat mai tan forts i tan ràpids.

86. Treballàvem amb les pilotes medicinals en els entrenaments i les sessions de pesos es van anar tornant més exigents. (p. 62)

87. També en aquella època vam començar a estudiar els rivals en vídeo. Un parell de dies abans de cada partit, els tres entrenadors, Valero, en Rubiella i l’Espar, et feien a mans una cinta personalitzada, d’uns quinze minuts de duració, en la qual havies d’estudiar com atacava o defensava el rival i, sobretot, el jugador que marcaries. Va ser molt útil, per exemple per als porters. (p. 63)

88. Els nostres inicis de partit fossin explosius, imparables. Ens plantàvem al minut 10 amb set o vuit gols de diferència. I el millor que teníem era que no ens conformàvem mai (...) Els volíem fer miques. (p.63)

89. No ens conformàvem mai (...) Teníem una mentalitat esportiva “assassina”. (p. 63)

90. Valero: “Enric, que no s’adormi ningú. Hem de sortir fort”. (p.63)

91. La gent podia caure en un excés de confiança. (p. 63-4)
92. Em pressionava fins a l'extrem que un dia, en un entrenament, em va dir que jo no em podia equivocar tàcticament (...) Valero: "Pots fallar un llançament, però no et pots equivocar en una decisió tàctica o en la lectura del partit". (p. 64)
93. Sabia com picar-me, com motivar-me. Sabia que cada vegada que teníem aquella conversa feria el meu orgull i en el següent partit em sortiria una actuació espectacular. (p. 64)
94. Valero em va convertir en el cor de l'equip dins i fora de la pista, en el líder d'una màquina que arrasava a la Lliga, i que començava a gaudir a la Copa d'Europa. (p. 65)
95. Jo era una peça petita dins l'equip ja construït i madur. (p. 65)
96. El pitjor contratemps esportiu que em podia succeir: perdre'm els Jocs Olímpics. (p.67)
97. Em vaig fracturar el cinquè metatarsià del peu dret. El món em va caure als peus. (p. 67)
98. L'equip va fer un gran salt de qualitat gràcies a petits detalls que a molta gent els van passar in advertits.
99. Una d'aquestes aportacions, a més de l'arribada de jugadors com Alex Dedu, Quino Soler i Jordi Fernández,
100. va ser la introducció de l'anomenat "vídeo d'errors" (...) No es tractava de qüestionar si havies llançat la pilota fora o al pal en un contraatac quan hauria d'haver estat gol. Era un treball més profund (...) Corregir petits detalls, com la posició en defensa, els bots de pilota excessius o l'acceleració a l'hora de fer una passada. (p. 71)
101. Ens va ajudar a millorar i, sobretot, a greixar el motor d'aquella màquina de guanyar, en la que es va convertir l'equip. (p.71)
102. Les xerrades a la sala de vídeo, en les quals comentàvem els nostres errors,
103. ens van reforçar com a grup
104. i ens van ajudar a madurar. (p. 71)
105. Vaig començar a sentir-me físicament i mentalment cansat (...) s'hi afegia, a més, el desgast que provocaven els viatges en la família. (p. 72)
106. Encara era una peça important a l'equip. (p. 79)
107. Sap que tindrà la protecció de l'equip en tot moment.
108. Tenim la maduresa suficient per saber-ho portar (p. 80)
109. Va començar a funcionar com una veritable pinya, com un grup d'amics. (p. 81)
110. No hi ha cap teràpia de grup millor. Assegut allà, mentre et menjaves un entrepà, et prenies una cervesa i gaudies d'un cafè amb llet, era quan et sinceraves. (p. 82)
111. Al *dream team* cada jugador sabia quin era el seu lloc i quina era la seva tasca a la pista. O sigui que si alguna cosa fallava era fàcil saber per què, i descobrir en quin grau de culpabilitat s'hi estava implicat. (p. 89)
112. La meva funció dins l'equip, a part de marcar les jugades a la pista, era la d'exercir de pont d'unió entre l'entrenador i els meus companys. I en aquest punt va ser on més es va erosionar la nostra convivència. (p. 93)
113. I jo ho feia, em desviava per ajudar els meus companys, perquè sabia que un jugador rendeix més com menys problemes té al cap.
114. Qui reclamava la meva ajuda sabia que em tenia al seu costat. (p. 93)
115. Per això em rebelava cada vegada que imposava una multa econòmica a un jugador per algun llançament del partit o l'entrenament, perquè entenc que amb els diners que donen de menjar a una família no s'hi juga. (p.94)
116. Quan estàs jugant, és igual que sigui un entrenament o un partit, és molt difícil estar pendent de les indicacions que et fa l'entrenador. No sempre les pots complir. Hi ha moments, per la mateixa velocitat del joc, o per la mateixa tensió, en què te n'oblides. I això li va passar aquell dia a Xepkin. (p. 94)
117. El codi de conducta a l'equip era molt estricte; cada jugador sabia quines normes havia de complir. L'objectiu era clar: el grup sempre estava per sobre de l'individu. (p. 94)
118. Durant trenta minuts ens vam veure desbordats per un rival enfollit. (p. 100)
119. Aquella nit no estava disposat a acceptar una esbroncada després d'haver estirat el carro amb Mateo, quan l'equip estava fora de si. (p. 101)
120. No podia posar tots els jugadors al mateix sac. "A algunes persones si les escridasses s'enfonsen". (p. 101)
121. Ens van donar suport a l'escalfament i van cantar l'himne
122. per intimidar els hongaresos, però la tarda va començar malament.
123. Vam entra massa accelerats al partit: vam pecar de precipitació al llançament, no vam connectar amb els extrems. (p.102)
124. Ni tan sols Svensson, salvador de l'equip en les situacions límit, trobava el seu lloc a la

porteria. (p. 102)

125. Vam donar la volta a una eliminatòria que qualsevol altre equip, resignat, hauria llençat a les escombraries. (p.102)

126. També sabíem patir, serrar les dents i trobar l'oxigen necessari a l'últim racó dels nostres pulmons. (p. 102)

127. Ens seguien animant. Encara confiaven,

128. malgrat la dificultat, en el miracle.

129. I ens empenyien com mai.

130. No ens podíem enfonsar. (p.103)

131. "Guanyarem per ells" (p. 103)

132. Li anava entrant la por al cos. Es van espantar. Es van veure tan a prop de la victòria que se'ls va encongir el braç en el moment decisiu.

133. Vaig marcar onze gols en una de les millors actuacions de la meua vida. (p. 103)

134. Valero: "Gràcies a tots. Si no hagués estat pel suport de la nostra gent no hauríem superat un moment tan difícil. (p. 103-4)

135. Ens va entrar la por al cos.

136. Però vam aparèixer una vegada més, Svensson, Garralda i jo per estirar el carro. (p. 104)

137. No hi havia sant, aniversari o naixement d'un fill que no se celebrés al vestidor amb un aperitiu suculent (...) Era una manera més de fer equip, una manera d'estar units, de reforçar la nostra amistat. (p. 106)

138. Hauria de marcar el territori per afrontar una batalla mai viscuda fins aleshores. (p. 106)

139. La xerrada de Valero al vestidor va ser decisiva: ens va demanar més ritme, més velocitat, més intensitat, més esforç. (p. 106-7)

140. Érem conscients de l'ambient que ens trobaríem a Zagreb. A mi no m'importava, ben al contrari: era d'aquelles situacions que em motivaven tant.

141. Però sempre hi ha algú que se sent més pressionat. (p. 108)

142. Els porters van treballar un parell de dies amb les bosses dels ulls pintades de negre amb la cendra d'un tap de suro cremat. Els experts deien que era l'única manera d'evitar l'enlluernament que provoquen els làsers que utilitzaven, durant el partit. (p. 109)

143. Quan et creuaves amb un company per l'hotel, xocave les mans, t'abraçaves o et donaves un cop de puny afectuós a l'espatlla per mantenir la tensió al màxim. (p. 111)

144. Va començar la pluja d'encenedors, monedes iugoslaves, plaques de ferro, pintallavis, broques, bolígrafs i pedres que ens va fer impossible centrar l'atenció en una altra cosa que no fos posar fora de perill la integritat física. L'escena, a la qual es van sumar els jugadors croats amenaçant-nos amb tota mena de gestos, era per posar-se a tremolar.

145. Però jo em trobava, una vegada més, en la meua salsa. (p. 111)

146. No s'amaga mai, sempre dona la cara. I el que menys tolera és que el puguin acusar de covardia. (p. 112)

147. A només una Copa d'Europa del Gummersbach, que amb cinc títols seguia sent el millor equip de la història. (p. 112)

148. S'haurien estudiat els mètodes de treball de Valero

149. i la convivència al vestidor hauria donat lloc a tesis doctorals sobre dinàmica de grups (...) I va ser una llàstima perquè s'haurien trobat moltes històries de companyonia

150. i un univers replè de rituals. (p.117)

151. Si haguéssim pujat mil vegades a qualsevol autocar, mil vegades cadascun de nosaltres hauria ocupat el mateix seient. (p.117)

152. Si haviem guanyat el partit anterior, no canviàvem mai de posicions. (p.117-8)

153. Els minuts previs als partits. Valero ens feia entrar una hora i mitja abans al vestidor i ens deixava sols. Ell no entrava mai fins que no faltaven trenta-cinc minuts per al partit. (p.118)

154. Arribàvem al vestidor, agafàvem la roba i sempre ens situàvem, com a l'autocar, en la mateixa posició en què haviem guanyat el partit anterior. Després venia el ritual de l'embenat. Aquí també se seguia un torn preestablert. (p.118)

155. Ningú no es podia vestir fins que no ho hagués fet Xepkin. Era una tradició de compliment obligat, ningú no es podia posar la samarreta abans d'ell. Andrei deia que ens donava sort mantenir sempre aquest ordre. (p.118)

156. Després, quan ja estàvem vestits, cadascú es concentrava de la manera que podia. (p.118)

157. En aquells minuts previs al partit, el vestidor es convertia en una barreja d'olors. Eren moments en els quals Ortega i Iñaki no paraven mai d'explicar acudits. Les rialles eren la millor teràpia contra la pressió.

158. Després, en el moment que entrava Valero i feia la xerrada, tot canviava. Ens posàvem de ple

- en el partit. Svensson se'n anava a un costat del vestidor i començava a fer estiraments a terra com si fos una ballarina o un home de goma. La seva flexibilitat era increïble.
159. I la resta començàvem a motivar-nos com podíem. Ens donàvem crits d'ànim, xocàvem les mans i ens donàvem cops a l'espatlla per escalfar-nos.
160. L'últim ritual abans de sortir a la pista era la salutació. Ens donàvem la mà o ens abraçàvem. (p.119)
161. Durant la setmana el radiocasset del vestidor estava sempre engegat, era una manera de transmetre l'alegria que es respirava al grup. (p. 120)
162. Però les derrotes entraven dins la lògica,
163. ja que els equips tenien cada vegada més estudiat el nostre joc (...) Es passaven hores i hores davant el vídeo analitzant el nostre joc per descobrir com el podien contrarestar (...) Els fitxatges, els reforços d'aquests dos equips, que en aquells moments eren els únics capaços de fer-nos ombra a Espanya, estaven encaminats a contrarestar la nostra velocitat. A nosaltres no ens quedava cap altre remei que evolucionar sobre la marxa per desconcertar els nostres rivals amb jugades diferents. (p. 122)
164. La derrota que demostrava que el Barça era humà i que també podíem perdre; era el cop de puny que confirmava que els rivals sabien fins i tot com respiràvem.
165. Per això va tornar a ser important la tasca de l'equip,
166. analitzar on eren els errors i reforçar el treball defensiu que tantes tardes d'èxit ens havia donat. La clau estava a mantenir la defensa agressiva per poder robar la pilota i continuar amb la mitjana de dotze o tretze contraatacs per partit. I, sobretot, recuperar la circulació ràpida de la pilota, no perdre-la amb facilitat malgrat que jugàvem a una velocitat de tro (p. 125)
167. Aquelles dues derrotes ens van ajudar,
168. ens van fer veure que no èrem invencibles
169. i que l'èxit només arriba a còpia de treballar molt. (p. 126)
170. A vegades, fins i tot, he tingut la sensació de jugar-me la vida en una pista. (p. 128)
171. Ens vam convertir en el primer equip que guanyava quatre Copes d'Europa consecutives i, a més, vam igualar el registre de cinc títols en poder del mític Gummersbach alemany. (p. 128)
172. Valero em va cridar, em va dir que parés, que no continués a la pista perquè el dimecres següent ens jugàvem la Lliga a Lleó. (p. 129)
173. Penso que aquell va ser un dels nostres màxims moments de glòria. Ens sentíem com déus.
174. Érem, ara sí que es podia dir, el millor equip de la història. (p. 129)
175. On només es va sentir un desig, un comentari "Anem a buscar la sisena". (p. 130)
176. Allà vam brindar per l'amistat uns dies abans de perdre algunes de les peces més estimades del *dream team*. (p. 131)
177. Són els jugadors, en tots els esports de grup, els que guanyen i perden els partits. És més, en alguns casos, és l'entrenador qui contribueix a perdre els títols amb decisions errònies. La feina de l'entrenador consisteix a envoltar l'equip del clima idoni per guanyar els partits. Un bon tècnic ha de ser un excel·lent conductor de grup. Ha d'actuar com un psicòleg, mantenir el nivell d'exigència i ajudar a millorar el rendiment del grup amb el seu mètode de treball diari i amb les innovacions tàctiques que pugui aportar. Però després, a la pista, en el moment de la veritat, necessita la qualitat dels jugadors i, sobretot, depèn del grau d'implicació d'aquests. (p. 133-4)
178. Les derrotes ens han servit per analitzar els errors i guanyar després els dos grans títols de la temporada, que són la Lliga i la Copa d'Europa. (p. 135)
179. Les vacances van arribar en el millor moment, em van servir per desconnectar. (p. 139)
180. Ensenyem a més de cent nens a millorar el seu nivell d'handbol i els transmetem una sèrie de valors, com l'esportivitat i la companyonia, que són fonamentals en l'esport. (p. 145)
181. Tenia una família i necessitava els diners per mantenir-la. O sigui que no em va quedar més remei que empassar-me l'orgull i acceptar la situació,
182. tot i que, en un principi, jugava sense alegria, sense calor, sense il·lusió. (p.147)
183. Continuava estirant l'equip a la pista, gràcies al meu caràcter competitiu,
184. però a fora em notava trist, callat. (p. 147)
185. Lluny les paraules amb els quals ens va assegurar que érem el motor del *dream team*. (p. 148)
186. Va ser la de tornar a la selecció (...) ja no estava físicament tan castigat i que em trobava en un moment dolç de joc. (p.148)
187. El seleccionador m'ho va agrair. I em va dir que era molt bo per a l'handbol espanyol que un jugador com jo, amb la meua experiència, tornés a la selecció. (p. 148)
188. I va afrontar, en un gran estat de forma. (p. 149)
189. I me la vaig prendre, com cada partit d'aquella temporada, com un desafiament. (p. 149)
190. Va deixar un petit forat perquè el llançador caigués en la trampa i llancés per l'esquerra. (p. 150)

Annex

191. Arribaven en el seu millor moment de forma. (p. 155)
192. La clau estaria en el ritme de joc. Nosaltres basàvem el nostre sistema en una gran defensa , un bon contraatac i la velocitat en totes les accions, mentre que ells feien tot el contrari. (p. 155)
193. Vam polvoritzar totes les estadístiques de l'handbol mundial i ens vam convertir en un equip d'un altra planeta,
194. després de protagonitzar un altre d'aquells miracles a què tan acostumada teníem la nostra afició. (p.157)
195. Va sorgir del nostre interior una força, una injecció d'orgull que només tenen els grans campions. (p. 157)
196. Ja no queda cap rècord a a batre. El Barça és el millor equip de la història després de guanyar sis Copes d'Europa, les últimes cinc consecutivament. (p. 158)
197. Va acabar caient del nostre costat gràcies a la nostra fortalesa física (...) i als nostres recursos tècnics. (p. 160)
198. Urdangarín: Només puc dir que aquí deixo molts amics i que aquí he conegut la unió d'un vestidor. (p. 161)
199. La pèrdua de potencial de la secció no es deu ni a una reducció del pressupost ni a la gestió de Gaspart. (p.163)
200. Però Valero va pensar, en aquell moment, que el sistema, que el mètode de treball estava per sobre dels jugadors, i anys després la realitat va demostrar que sense un bon vímet no es pot fer bon un cistell. (p. 163)
201. Vaig gaudir d'una olimpíada que em va arribar en plena maduresa. (p.163)
202. Més relaxat que quan era capità. Menys angoixat. El meu grau de responsabilitat a l'equip s'havia reduït, ara era un més, i tenia la sensació de tornar a gaudir de la professió. (p. 163)
203. Als trenta anys veus les coses d'una altra manera. A Barcelona, als Jocs del 1992, només tenia vint-i-dos anys. Era massa jove i encara no havia viscut les cinc Copes d'Europa amb el Barça. Però a Sidney, amb l'experiència que em donava haver conviscut amb la pressió d'un vestidor com el blaugrana, ho veia tot d'una altra manera. Amb més capacitat d'anàlisi i maduresa.
204. Sentia que formava part d'un grup d'elegits, de quinze mil atletes que representen els millors esportistes del món en cadascuna de les seves especialitats. (p. 164-5)
205. Recordo que estava com en un núvol, flotava. (p.167)
206. Sincerament, crec que em mereixia per tot el que havia lluitat per aconseguir-la. (p. 167)
207. Per a mi, jugar al Barça ha estat representar Catalunya. La màxima aspiració que he tingut des de petit. (p. 168)
208. I a mi, acostumat a manar amb el Barça, em costava més implicar-m'hi. (p. 169)
209. Em posava la samarreta del Barça i em canviava la cara. Era un altre jugador. Una altra persona.
210. Ja estava motivat. S'activava, llavors, aquell nivell d'exigència que em vaig imposar el primer dia que vaig arribar de Granollers. (p. 169)
211. Em va permetre mantenir-me durant catorze anys en l'èlit sense tenir ni una mala temporada. Sempre oferia un rendiment molt regular. Un tret que em diferenciava d'altres grans jugadors que han passat pel Barça i que han jugat una temporada de manera excel·lent, però en la següent han suspès. (p.169)
212. Que mai no havia dirigit ningú tan ràpid i tan fort com jo. (p. 169)
213. Em sentia, mentre parlava amb ells, el rei del món. (p. 170)
214. Després de consagrar-se com el jugador més gran de la història del waterpolo. (p. 171)
215. Teníem la sensació d'estar flotant. (p. 171)
216. Ell deia que era per fer equip
217. i perquè la gent estigués concentrada.
218. Per fomentar la convivència, perquè la gent parlés de l'experiència de Sidney, de l'estiu, de la nostra temporada. (p.172)
219. Però aquelles concentracions resultaven odioses, perquè m'apartaven dels meus fills. (p. 172)
220. Va ser una semifinal que ens va deixar esgotats. Físicament destrossats. (p.174)
221. Van estar fora de sèrie. (p. 174)
222. Jo havia de passar pel quiròfan. (p. 176)
223. Cavar: No entenc com després de tot el que va passar amb la capitania, i després de la temporada passada en què vas jugar tots els partits i vas disputar l'Europeu de Croàcia i els Jocs de Sidney pots estar tan en forma. (p.177)
224. Masip: És una qüestió mental. (p. 177)
225. No podia ajupir-me ni collir la pilota.
226. Era un dolor insuportable (...) el dolor era insuportable i que no em podia ni moure. (p. 179)

227. Que el mal d'esquena m'impedia sortir a la pista. (p. 180)
228. Els metges em van parlar d'un procés llarg de recuperació.
229. Però vaig prometre no enfonsar-me (p. 181)
230. Perquè ens havien exprimit com una llimona amb tants partits (...) A l'handbol hi sobren competicions. (p.182)
231. Aquest és un esport de contacte, de xoc i, amb aquest ritme de partits, mai no hem tingut temps de recuperar-nos dels cops. (p. 182)
232. Aleshores vaig ser conscient que podia ser el final, que podia estar davant de la lesió que em retiraria de l'handbol. (p. 183)
233. Vaig demostrar que m'enforteixo amb les situacions adverses. Em vaig prometre a mi mateix que allò no era el final. (p. 183)
234. Em vaig preguntar com havíem pogut deixar escapar un jugador de la seva talla mundial.
235. La setena Copa d'Europa quedava pendent d'un miracle. I nosaltres, en aquell moment, ja els havíem esgotat tots. (p. 183)
236. Vam mantenir intacta la il·lusió en recordar totes les remuntades històriques que havíem protagonitzat. (p.184)
237. Va ser una bona teràpia. Encertada. Ens va fer sentir forts
238. malgrat que l'equip arribava destrossat per una temporada en la qual alguns dels meus companys havien arribat a jugar setanta-sis partits i en la qual vam pagar l'esforç enorme d'haver disputat els Jocs de Sidney i el Mundial de França. Tot l'equip tenia problemes físics. (p. 184)
239. Intentes preguntar-te el perquè de la derrota. I van ser moltes les raons que em van passar pel cap. L'equip s'havia desgastat molt en els darrers cinc anys
240. a causa de l'elevada exigència que suposa mantenir-te sempre com el número u,
241. però també ens havíem estancat en els nostre joc. (p.185)
242. A més, no havíem sabut trobar les peces de recanvi idònies (...) Sense ells dos, vam perdre part de la nostra solidesa defensiva (...) Abans tots mossegàvem alhora. I ara quan al partit calia lluitar, només uns quants donàvem la cara. (p. 185)
243. Ho vaig fer per mi, per tornar a jugar, i, sobretot, ferit per tots aquells que em donaven per acabat.
244. M'ho vaig prendre com un partit. El més important de la meua vida. "Per nassos he de tornar a jugar". (p. 185)
245. Al Palau només es conjugava un verb: guanyar. (p. 189)
246. S'enfonsaven per la pressió que suposa haver de guanyar sempre i comptar amb un entrenador que no et deixa respirar en cap moment i que sempre t'exigeix més. La confiança en tu mateix, en una situació així, és la clau de l'èxit. (p.190)
247. S'han estavellat per por del fracàs.
248. Els ha faltat confiança per culpa de la pressió. (p. 190)
249. La meua actuació va ser desastrosa. Horrible.
250. Em costava moure'm i arribava tard a gairebé totes les accions defensives. Jo mateix m'adonava que estava fent el ridícul. (p. 191)
251. Li fa mal.
252. No pot continuar. (p. 191)
253. Les seves cares i els seus gestos em van molestar
254. per totes les hores que havia passat a la piscina i al gimnàs per accelerar el meu procés de recuperació.
255. I no podia amagar la meua decepció. (p. 192)
256. No sé si al final ho aconseguiré en un cent per cent, en un vuitanta per cent o en un setanta per cent, però no renunciaré a intentar aconseguir-ho. (p. 192)
257. L'equip havia perdut, amb l'arribada dels nous fitxatges, aquell "instint assassí" que el va caracteritzar durant l'època del *dream team*.
258. Seguia sent la vella guàrdia, cada cop més castigada, la que estirava el carro en els moments compromesos.
259. I el pitjor de tot, l'ambició
260. i la confiança no eren les mateixes.
261. Ni tan sols la implicació dels jugadors era la mateixa. (p. 196)
262. Ens va faltar en aquella època la capacitat d'anàlisi i d'autocrítica que tant ens va enriquir en la millor etapa del *dream team*. (p.197)
263. El nostre handbol ja no sorprenia. Ens faltava imaginació, la gran arma de l'època del *dream team*. Érem massa previsibles. (p. 197)
264. Em vaig demostrar a mi mateix que tornava a ser un jugador de primera línia. (p. 198)

Annex

265. El Barça va deixar marxar jugadors extraordinaris en el millor moment de la seva carrera. No quan anaven a la baixa.
266. Ho va fer i la seva maduresa i experiència van ajudar a reforçar els nostres rivals, i ens va debilitar a nosaltres. (p. 199)
267. Guijosa: És un grup humà que no es repetirà a la vida, gràcies per haver-me fet feliç. (p. 200)
268. Se n'anava cremat.
269. Fart de lesions. (p. 200)
270. El Barça canviava de cara en un intent desesperat de renéixer de les cendres. (p. 201)
271. Després de tot el calvari que havia passat arran de la lesió,
272. vaig tornar a vibrar jugant a handbol. Tornava a sentir-me fort, segur de mi mateix. (p. 205)
273. El Barça tornava a tenir, ara sí, un equip competitiu. (p. 206)
274. Estava trencat, enfonsat, decebut. (p.207)
275. Estàvem fosos, esgotats.
276. Vam ser una joguina trencada a les mans de jugadors tan experimentats com ... (p. 207)
277. Em van incloure en el set ideal del campionat com a millor central del món. (p.208)
278. Crec, sincerament, que el premi anava més enllà d'aquell torneig. Era un reconeixement, als meus trenta-tres anys i quatre mesos, a la meua carrera. (p. 208)
279. Em va dir que volia estar segur que jo sortiria a jugar el partit de Ciudad Real al cent per cent. Em fa mal que diguis això, perquè jo, des que vaig arribar al Barça amb vint anys, sempre ho he donat tot. (p. 210)
280. Aquella tarda em va sortir el partit de la meua vida. (p. 211)
281. Em convertia en el màxim goleador de la història de la Lliga Asobal. (p.212)
282. Però sempre he dit que les marques personals estan per sota de l'èxit de l'equip.
283. Els gols són el resultat de diversos factors com el treball, l'afany de superació
284. i la fortalesa mental
285. però no serien possibles sense l'ajuda dels meus companys. (p. 212)
286. Els fitxatges de la temporada al contrari de l'any anterior van tenir una integració positiva en la dinàmica del grup. (p. 213)
287. Gràcies a la profunditat de la nostra banqueta, que ens va permetre dur a terme nombroses rotacions vam arribar a canviar els sis jugadors de pista cada dotze o quinze minuts
288. per esgotar els rivals amb un handbol d'alta velocitat. (p. 217-8)
289. Vaig agrair als meus pares haver-me criat en un entorn familiar on l'esport sempre era present. Gràcies a la seva educació,
290. vaig aprendre a treballar en grup, a mirar sempre pels altres i a no ser egoista.
291. Vaig agrair al meu pare que sempre em fes tocar de peus a terra, perquè ell havia estat, des que vaig començar a botar una pilota, el primer crític que he tingut a la meua carrera.
292. I, sobretot, li vaig donar les gràcies a Rosa, la meua dona, per ser al meu costat, cuidar de la família en els moments en què jo no hi era, i compartir amb mi la il·lusió i la passió per l'handbol. Sense ella, sense l'estabilitat emocional... (p. 219)
293. Jo vaig escollir un altre camí: el de cuidar-me, gaudir de la meua casa (...) cuidar la meua alimentació, fer vida de parella i respectar els horaris per estar sempre en forma el dia següent en què hi havia entrenament o partit. (p. 220)
294. L'equip va entrar en crisi el mes de desembre. Va pagar l'esforç físic de principi de temporada i vam deixar escapar la primera plaça. (p. 220)
295. Vaig tornar a la competició sense estar plenament recuperat (...) No estava al cent per cent de les meves possibilitats.
296. Estava disposat a córrer el risc de jugar. (p. 220-1)
297. Les meves ganes d'ajudar l'equip
298. van poder més que el meu cap. (p. 221)
299. Feia falta recórrer a un jugador amb la meua experiència.
300. Tu decideixes, Valero. Jugo fins que em mori i després descanso. Però ell va decidir descartar-me. (p. 222)
301. La meua experiència, tot i el meu estat físic, hauria servit de gran ajuda en aquell partit. Hauria aportat aquell grau de serenitat que li va faltar a l'equip. (p. 222)
302. Una setmana després, l'equip va tocar fons. Vam patir una derrota humiliant. (p.223)
303. La nostra impotència era tan evident. (p.223)
304. L'equip havia arribat a una situació límit. (p. 223)
305. Les nostres diferències, sempre van ser positives per a la dinàmica del grup. (p. 224)
306. Dr. Raventós: Tens dos discs molt desgastats i s'haurà de veure com reaccionen quan tornis a sotmentre't a situacions de màxim estrès. (p. 225)

307. Volia continuar però veia que el meu cos començava a estar molt castigat. (p.225)
308. Tenia la sensació de ser com un cotxe que portava milers de quilòmetres recorreguts i la mecànica li començava a fallar.
309. Només tenia clara una cosa; continuaria jugant si podia aportar alguna cosa a l'equip,
310. no estava disposat a arrossegar-me per les pistes. (p. 225)
311. Tenia molt clar que hauria deixat l'handbol si m'haguessin dit que hi havia una mínima possibilitat d'acabar en una cadira de rodes,
312. vaig pensar que valia la pena provar-ho. (p. 226)
313. El dolor no va remetre. (p.226)
314. Només hi havia una sortida: la retirada (p. 226)
315. Vam anul·lar grans estrelles com Dujshbaev, Steffansson o Zaky, amb una sortida explosiva. (p. 229)
316. Ens vam abraçar durant més d'un minut. (p. 229)
317. Laporta: Es retira un dels seus mites.
318. Se'n va el millor jugador de la història del club.
319. Un home que s'ha deixat l'esquena pel Barça. (p.230)
320. No puc continuar. L'esquena m'ha dit prou i ho he de deixar.
321. No em vull arrossegar per la pista. (p. 230)
322. Formàvem una societat perfecte. Quants partits vam remuntar així. Quantes situacions de perill vam salvar amb un recurs tan senzill. (p. 232)
323. Havia estat un jugador extraordinari, el cervell de la selecció sueca. (p.233)

NOTES RUNYAN

1. El doctor nos ha dicho que eres legalmente ciega. (p. 15)
2. El problema radica en una cuestión de percepción. (p. 15)
3. Pero cuando salía de casa y me ponía a correr me sentía igual a todos los que me rodeaban. Fue entonces cuando me di cuenta de algo extraordinario; cuando corría, no sólo me sentía igual que los demás: me sentía mejor. (p. 16)
4. Siempre he esperado correr por los motivos correctos: para evaluar el esfuerzo por sí mismo, y para demostrar que la discapacidad no empaña la excelencia. (p. 16)
5. Creo que una persona puede verse más discapacitada por su actitud que por la pérdida visual. (p. 16)
6. La verdad es que correr es lo que me resulta más sencillo. Competir en una carrera cuya pista es totalmente lisa y recta, en medio de un entorno controlado, entre un grupo de personas a las que conozco y que se mueven a un ritmo similar al mío, me parece seguro comparado con el esfuerzo que tengo que invertir en un día normal. (p. 18)
7. Dependo mucho de mis sentidos alternativos, de la cadencia de mi zancada y de las sensaciones que me proporciona el terreno bajo mis pies. (p. 19)
8. Mi visión, o falta de ella, me resulta beneficiosa. Me fuerza a correr por el mero hecho de hacerlo. No corro para obtener medallas. (p. 19)
9. Corro porque el propio acto de correr es una experiencia estética y cinética.
10. Para mí, correr supone liberarme de la confusión y de los obstáculos. Significa olvidarme de la tecnología médica que me ha lastrado desde que era niña. Correr es verse libre del sedentarismo, de la inactividad. Es un movimiento puro, y además es sencillo. (p. 19)
11. Además de aquello que veo literalmente, también hay cosas que percibo de otros modos, y esa percepción puede basarse en una diversidad de factores, que van desde el sonido a la intuición, pasando por la textura de las cosas. La memoria y el reconocimiento también pueden ofrecernos cierto tipo de visión. (p. 20)
12. Mientras corro, estoy plenamente conectada con el mundo. Quizá correr sea mi manera de ver mejor. (p. 21)
13. Correr es mi sistema para recuperar el control de mi cuerpo, y es un acto tanto interno como externo, un ejercicio mediante el cual profundizo cada vez más en mí misma. (p. 21)
14. Yo soy una corredora de fondo, y corro por la experiencia en sí misma.
15. Cuando estoy corriendo cómodamente, me siento en sintonía con el mundo; mis músculos y mis extremidades se mueven en consonancia con el planeta. Por eso corro, porque es una manera de experimentar el mundo por medio del sonido, el tacto y el movimiento. Puedo soportar no ver el mundo, pero no tolero no transitar por él. El cuerpo está diseñado para moverse, y la carrera es uno de los componentes básicos del movimiento. (p. 21)
16. Para mí, esa actitud es más importante que los resultados que proporcione el sistema de evaluar la vista. (p. 25)
17. Es el individuo quien debe determinar qué puede y qué no puede hacer. La actitud que mantengo con respecto a la pérdida de mi vista es que se trata de un desafío, como una carrera de larga distancia. (p. 25)
18. Requiere perseverancia y paciencia, así como una actitud positiva. Quizá por eso lo que se me da mejor son las carreras más largas. En una competición que exija perseverancia, paciencia y la superación de obstáculos, estoy en mi elemento.
19. Mi ceguera es algo positivo. Me ofrece un contraste radical entre lo fácil y lo difícil. No sólo me ha obligado a demostrar mi competencia, sino que me ha supuesto un acicate para conseguirlo. (p. 25)
20. Mis padres afirman que lo primero que aprendí a decir fue: “Quiero...”. Daba igual lo que fuera: yo quería hacerlo. (p. 27)
21. Ya era toda una promesa de la gimnasia a los cinco años. (p. 28)
22. Se me daba bien todo: tenía potencial. (p. 28)
23. Odiaba sentirme encerrada en aquella butaca, observada y manipulada (...) Me sentía como una de las criaturas del laboratorio del Dr. Frankenstein. (p. 47)
24. La forma que tuve de superarlo fue pasar cada vez más tiempo fuera de casa. Allí fuera no me sentía ciega. Me sentía como la chica más rápida del mundo. (p. 61)
25. Era la chica más veloz de la escuela. (p. 62)
26. Ya desde buen principio me molestaba estar corriendo en cualquier lugar en que era posible hacerlo y ver que alguien me adelantaba. Eso me hacía sentirme impotente. (p. 62)
27. Cuando llegamos a la curva, yo iba en cabeza, pero entonces comenzaron a pasarme todas las

- demás. Eso me puso frenética. Corrí más, y más forzándome al máximo para volver a alcanzarlas. (p. 62)
28. De repente, mi cuerpo se quedó bloqueado por completo. Se me agarrotaron los músculos. Los había forzado hasta tal punto que mi joven cuerpo de diez años se negó a seguir, y caí de bruces sobre el polvo. (p. 62)
29. Para mí se convirtió en una cuestión de amor propio demostrar que podía hacer cualquier cosa,
30. buscar aquellas cosas que deberían ser el “más difícil todavía”, y demostrar que podía dominarlas. (p. 62)
31. Mi padre y yo montamos un foso de salto de altura en nuestro patio trasero. (p. 62)
32. Era imposible que la barra estuviera a una altura superior a 1,20 metros, pero yo estaba obsesionada con superarla con fuera. (p. 62)
33. Volví a saltar otra vez, y otra, y otra. (p. 63)
34. Lo normal hubiese sido que mis padres se hubieran sentido excesivamente protectores, pero se contuvieron. (p. 63)
35. Su filosofía era que les demostrase qué podía hacer y qué no. (p. 63)
36. Ella iba y venía con el coche sólo para que yo pudiese correr y saltar. Fue otro ejemplo de lo que estaba dispuesta a hacer por mí. Es decir, todo. (p. 63)
37. En la pista de carreras podía demostrar mi superioridad,
38. porque allí lo único que tenía que ver era el terreno delante de mis pies. (p. 64)
39. Tanto en mis estudios como en el atletismo o la música, todo a la vez. Tenía que demostrar que no era estúpida, y que podía hacer lo mismo que los demás hacían de una forma natural. (p. 73)
40. Mi lema y mi motivación, era: ¡Se lo voy a demostrar! (p. 73)
41. Pero lo único que yo podía hacer rápidamente era correr. (p. 75)
42. Al final se volvió demasiado difícil. Decidí que prefería disfrutar del aire libre, corriendo por una pista o persiguiendo un balón de fútbol. Dejé de estudiar violín. (p. 76)
43. Decidieron que fuera yo misma quien me impusiera mis propias limitaciones. (p. 78)
44. Había descubierto algo en lo que destacaba. (p. 82)
45. La pista y el campo eran mi liberación de las limitaciones y frustraciones del aula. (p. 82)
46. Me encantaba sentir cómo mi cuerpo volaba. Había algo gratificante en superar la barra, la sensación de dejar atrás un obstáculo. (p. 82)
47. En lugar de depender de mis ojos, aprendí a fiarme de contar mis zancadas. Caminaba de espaldas al tartán, contando cada una de ellas. Entonces colocaba una señal en el suelo que me indicaba dónde comenzar la aproximación. (p. 82-3)
48. Si no podía hacer algo, nunca decía: “Es porque no veo”. (p. 83)
49. Me convencía a mí misma para trabajar más duro,
50. y me mostraba intensamente crítica con los resultados finales. (p. 83)
51. Aceptar ayuda de alguien suponía, claramente, admitir mi derrota. (p. 85)
52. Hacía lo que fuese necesario para aceptar tareas que los demás no me creían capaz de hacer. (p. 85)
53. Mis padres y profesores aprendieron a no ofrecerme su ayuda, y a no privarse de criticar los resultados. Mi lema era: “Decidme la verdad o no digáis nada”. (p. 85)
54. Me iba a entrenar en la pista de atletismo, lo cual suponía un breve respiro de dos horas. (p. 101)
55. Una vez más, fue la pista de atletismo la que me salvó. En esa época ya era una atleta local de cierto renombre, aunque no me contaba entre las mejores.
56. Había conseguido el récord del instituto en salto de altura (1,70 metros), y en mi primer año había ganado el título de la Marmonte League. (p. 102)
57. La pista de tartán estaba tan desgastada que tenía agujeros y los fosos de salto de altura eran tan viejos y polvorientos. (p. 109)
58. Pero la verdad, todo aquello me encantaba. Me gustaba tanto que me pasaba el día allí, y nunca tenía ganas de volver a mi habitación. (p. 109)
59. Mi relación social más intensa era la que mantenía con el equipo de atletismo; ellos eran mi fuente de amistades y vida social en el campus. (p. 111)
60. Vivía en la pista; era el único lugar donde quería estar. (p. 111)
61. Yo antes nunca había entrenado en serio, pero ahora corríamos por un terreno que subía y bajaba, hacíamos entrenamientos de salto en la hierba, y los viernes recorríamos un circuito salpicado de colinas, con una longitud de 6,5 kilómetros. Levantábamos pesas juntos, y yo establecí una relación personal con la máquina de sentadillas y con la plataforma de levantamiento de peso. (p. 111-2)
62. Durante la temporada atlética de mi primer año, salté una altura de 1,69 metros, consiguiendo una marca entre las cinco primeras de todos los tiempos dentro del ranking de la universidad, que me

colocaron en segunda posición en nuestra federación deportiva. (p. 112)

63. Pero llegué a los campeonatos de la federación agotada por todos los entrenamientos previos, y acabé la última de la lista.

64. Me sentí totalmente hundida. Pensé que todo había sido una pérdida de tiempo. Todas aquellas colinas, pesas y saltos para nada. Me sentía muy triste. (p. 112)

65. Mi zancada poderosa y elástica le hizo pensar que podría ser tan buena corredora como saltadora. (p. 113)

66. En el suelo sus bloques de salida, pero yo no sabía ni cómo usarlos. (p. 113)

67. Crucé la línea la primera. (p. 113)

68. A partir de ahora entrenarás conmigo tres días por semana. (p. 113)

69. Rahn ponía un énfasis especial y doloroso en los entrenamientos,

70. Consistentes en sesiones de intervalos, con un tiempo de recuperación limitado entre ellos. (p. 113)

71. Me concedía sólo dos minutos para recuperarme después de cada uno. (p. 114)

72. Su voz activaba en nosotros una descarga de adrenalina. (p. 114)

73. Ahora corríamos aquella torturante combinación de 5-4-3-2-2 en 75, 60, 45 y 30 segundos. (p. 114)

74. Cada vez que me desanimaba, Rahn me gritaba. (p. 114)

75. No tenía compasión. (p. 114)

76. No albergábamos esperanzas de tener ninguna posibilidad en la carrera, pero pensé que sería una buena experiencia para mí. (p. 116)

77. Correría mi tiempo típico de 57 segundos y asunto concluido, sin presiones. (p. 116)

78. Yo tenía una ventaja: corría por la calle interior, y no estaba dispuesto a tirar la toalla. ¡No lo vais a conseguir!, pensaba. ¡Nadie se va a meter en mi calle! (p. 117)

79. Apreté los dientes y pisé con fuerza el tartán. (p. 117)

80. Observaba a Jackie Joyner-Kersey batir el récord mundial en heptatlón. Se trata de una prueba que exige una versatilidad atlética máxima, y la ganadora suele considerarse, por lo general, la mejor atleta del mundo. (p. 118)

81. Soy buena saltadora y buena corredora; quizá podría participar en el heptatlón. (p. 118)

82. Tenían ciertas reservas debido al estado de mi vista. (p. 118)

83. Tenía tendencia a desplazarme hacia las calles exteriores para librarme de los otros cuerpos que chocaban conmigo lateralmente. (p. 118)

84. En las pruebas de relevos, como nunca sabía cómo nos estaba yendo la carrera, siempre estaba inquieta por si no me colocaba en el mejor punto para recibir el testigo, o por si se lo entregaba a una corredora equivocada. (p. 118)

85. Pero eso los entrenadores nunca lo supieron. En lugar de admitirlo ante ellos pedía a mis compañeros que me ayudasen. (p. 118)

86. Rahn comenzó lentamente a enseñarme a correr con vallas. Colocó en posición unas cuantas y me explicó que todo era cuestión de cadencia, de ritmo. Tenía que dar ocho zancadas largas, corriendo con la cabeza inclinada, a partir de la salida. (p. 119)

87. A partir de entonces era un ritmo de tres zancadas: una, dos, tres, valla. (p. 119)

88. En lugar de saltar por encima de ellas corriese rebasándolas con facilidad (...) Pegó en la parte superior de cada una una tarjeta de 7,7 x 12,5 centímetros. Yo sabría que estaba saltando bien cuando tocase cada tarjeta con el pie de la pierna más adelantada. Él lo llamaba "el ejercicio del toque". (p. 119)

89. Dado que era incapaz de ver la valla hasta que ésta se alzaba justo delante de mí, me fiaba casi del todo de mi ritmo (p. 120)

90. Pero a mí me gustaba la carrera de vallas, me encantaba el ritmo y la sensación que me proporcionaba superar los obstáculos de una forma tan improbable. (p. 120)

91. Rahn fue ascendiendo a entrenador jefe, y empezó a entrenarme cada vez con mayor intensidad. (p. 120)

92. Estaba inmerso en la misión de entrenarme que se había olvidado por completo de que era ciega. (p. 120)

93. Decidí que era mejor luchar para alcanzar mis metas más elevadas que conformarme con otras más mediocres. (p. 125)

94. Empecé a demostrar progresos apreciables en el heptatlón. (p. 125)

95. Si conseguía mejorar otros 300 puntos en 1992, sería candidata a los Juegos Olímpicos, un nivel de competición que ni siquiera me había planteado. (p. 125)

96. Mientras me preparaba para la carrera de obstáculos, iba precalentando compulsivamente (...) Tienes que tranquilizarte un poco. (p. 125)

97. Yo había conseguido cinco placas. (p. 126)

98. La tremenda cantidad de trabajos de la escuela post-graduados me obligó a pedir una excedencia de los entrenamientos atléticos. (p. 128)
99. Mi ambición de participar en las Pruebas Olímpicas estadounidenses de 1992 era irreal;
100. en pocas palabras, no era capaz de entrenar correctamente. (p. 128)
101. Después de todo el tiempo y esfuerzo que le había dedicado, fue descorazonador. (p. 129)
102. La única cosa positiva que me pasó en la pista fue que mejoré mucho, de forma dramática i repentina, como corredora en las pruebas de 800 metros. (p. 129)
103. Había recortado casi diez segundos de mi mejor tiempo. (p. 129)
104. Había atletas en silla de ruedas, atletas con prótesis... Vi a un atleta chino que no tenía brazos entrenándose para competir en la modalidad de braza en natación. (p. 129)
105. Estaba decidida a competir en los Juegos Olímpicos normales, y sentía que contentarme con algo inferior a eso sería utilizar mi discapacidad como excusa para ser una atleta más mediocre. (p. 130)
106. Si me comprometía a ello, sería mejor atleta, siempre que mantuviese las mayores expectativas posibles. (p. 130)
107. Los atletas eran algunos de los mejores del mundo en sus disciplinas y, en clasificaciones como las de silla de ruedas, no existían equivalentes entre los atletas sin minusvalía. (p. 130)
108. Estábamos allí para demostrar al mundo que éramos en primer lugar atletas, y luego discapacitados (...) “Soy una atleta con una discapacidad, no una “atleta discapacitada”.(p. 131)
109. Me volqué de nuevo en un entrenamiento a tiempo completo con Rahn. (p. 134)
110. Dediqué a las siete pruebas del heptatlón la misma intensidad eléctrica y la ética laboral fanática que había aplicado a la universidad. (p. 134)
111. Sin embargo, me daba la sensación de estar siempre cansada y agobiada. (p. 134)
112. Nadie me había enseñado lo que era la recuperación ni la nutrición correcta. (p. 134)
113. Me entrenaba implacablemente, y no entendía que me sintiera tan cansada y mis progresos se resintieran. (p. 134)
114. No me daba cuenta de que, para tener un cuerpo fuerte y eficiente, el descanso era tan esencial como el propio entrenamiento. (p. 134)
115. Yo jamás me había permitido explorar mis plenas capacidades como atleta. (p. 134)
116. Pero, una vez concluidos mis estudios, me convertí en una atleta a tiempo completo por primera vez en mi vida. (p. 134)
117. Tabajaba con Rahn para mejorar mi carrera, y con Gary Stathas para el salto de altura,
118. y pronto tuve dos nuevos entrenadores para trabajar mis puntos débiles, las pruebas de lanzamiento. (p. 134)
119. Yo tenía una rutina de trabajo donde cada día de la semana aparecía pintado de un color distinto, y tenía un recuadro con todas las pruebas en que debía entrenarme. (p. 133)
120. Entendía que mis rabietas se basaban en la ambición,
121. y me enseñó que la ambición debe ir acompañada de la paciencia y el comedimiento necesarios para hacer las cosas bien. (p. 135)
122. Dado que la prueba de 800 metros siempre llegaba al final de la competición, a esas alturas todo el mundo estaba ya agotado. (p. 136)
123. Quería romper el récord norteamericano en la carrera de 800 metros dentro del heptatlón. (p. 136)
124. No superé el récord de la prueba de 800 metros. Pero mi tiempo de 2:10 fue lo bastante bueno como para colocarme en una buena posición dentro del heptatlón... a pesar de haber competido bajo los efectos del jetlag y del fiasco de Atlanta. (p. 140)
125. Pero yo aún no había aprendido los principios de la recuperación. Seguía funcionando según mi filosofía universitaria: que el sueño y el descanso eran sinónimos de pereza. En dos semanas no había tenido un solo día de descanso de los entrenamientos y la competiciones,
126. Y ahora toqué fondo. Estaba increíblemente cansada. (p. 140)
127. Me aparté de la pista, me senté y me eché a llorar. Ya no podía soportarlo. (p. 141)
128. Estaba cansada debido a muchos factores: el agotamiento de tantos años de estudio, la constante y enervante lucha para ver cosas que otros daban por hecho, los obstáculos innecesarios, los burócratas, los cientos y cientos de sprints que había corrido,
129. las vallas que había saltado sin tomarme un descanso decente. (p. 141)
130. Percibía mi frustración, tristeza, abatimiento,
131. pero interpretaba mis emociones como una crítica contra su estilo de entrenamiento. (p. 141)
132. Hacerme salir de mi actitud derrotista. (p. 141)
133. En ocasiones, me ayudaba a hacerme a la idea de cómo era la pista: si tenía curvas amplias, rectas largas, etérea. Cuanto mejor orientada estuviese yo, mejor sería mi actuación. (p. 142)
134. Era la primera vez que participaba en un acontecimiento de tanto prestigio e importancia,

Annex

135. y su tamaño me sobrecogió. (p. 142)
136. Estaba acostumbrada a hacer algunos ensayos para coger el tranquilo a las vallas antes de que sonara el disparo de salida. Dado que no podía verlas, tenía que aprenderme su posición, de modo que pudiera adoptar un ritmo confortable. Pero cuando nos dejaron acercarnos a la pista sólo dispuse de unos 30 segundos para estudiarlas. (p. 143)
137. De vuelta al hotel, me sentía anonadada, impresionada por lo mal que lo había hecho. (p. 144)
138. Pues mañana sales a la pista, haces tu lanzamiento de jabalina, tu salto de longitud, y luego vas a por todas y corres los 800, y rompes el récord norteamericano. Tú sólo piensa en eso. Piensa en eso. (p. 144)
139. Yo tropecé con una chica por accidente y al final ella se cayó. (p. 145)
140. Me sentí tan mal que reduje la velocidad. (p. 145)
141. Por fin llegó el momento de la última prueba. Fui al lavabo situado en el sótano del estadio y me rocié la cara con agua. Me sequé y me dije: ¿Muy bien! Ahora finge que no has participado en ninguna otra prueba. (p. 145)
142. Todo el mundo sabía que pretendía aspirar a superar el récord. (p. 145)
143. Iba a correr entregándolo todo; mis rivales lo sabían, y yo también. (p. 145)
144. Tenía en mente un único pensamiento: Sin concesiones. Corre hasta que revientes. (p. 146)
145. Esa chica no es nada inteligente. Ha acelerado demasiado al principio. (p. 146)
146. Esto me va a doler. Pero entonces me di cuenta de que me sentía sorprendentemente bien. Me movía con suavidad, con fluidez, sin tensarme demasiado. No lo entendía, pero no me dolía nada. (p. 146)
147. Al tomar la curva, supe que superaría el récord si mi cuerpo no me dejaba tirada. ¡Intenta no bloquearte, intenta no bloquearte!, me repetía. (p. 147)
148. Observé el reloj: 2:04:70. Había superado el récord casi en dos segundos. No me lo podía creer. (p. 147)
149. La frase “un récord norteamericano de heptatlón en los 800 metros” no significaba gran cosa para nadie, excepto para mí. En aquellos breves minutos, entendí que uno debe hacer una carrera por sí mismo y por propia satisfacción porque no es una de las empresas más reconocidas o populares del mundo deportivo. En su mayor parte, consiste en una competición de uno mismo contra uno mismo, y si lo que buscas es un montón de felicitaciones externas, te sentirás defraudado. Yo sabía que tenía el récord, y eso era lo importante. (p. 147-8)
150. En su opinión, yo no era una heptatleta, ni mucho menos. Tenía madera de corredora. (p. 148)
151. La decepción que sentía por la falta de reconocimiento por parte de la prensa se evaporó rápidamente. (p. 148)
152. Corrí aquel tramo de 400 metros de la carrera de relevos entregándome a fondo, con tanta intensidad como había corrido los 800 metros en las Pruebas.
153. Después de una semana de descanso estaba como nueva y aquella fue una oportunidad para descubrir qué podía hacer con las piernas relajadas. (p. 150)
154. Fueron los 400 metros más rápidos de mi vida, y la confirmación que había estado buscando. (p. 150)
155. Con aquel tramo de la carrera, decidí dedicar cuatro años más al entrenamiento, esta vez como corredora. (p. 150)
156. Pero mi súbita velocidad me intrigaba. Tenía que seguir con el experimento. (p. 150)
157. Ni siquiera me paré a pensar en sus métodos de entrenamiento o su filosofía. Lo único que sabía era que Brown entrenaba a las atletas que ingresaban en el equipo olímpico. (p. 153)
158. Le había impresionado mi combinación de fuerza y velocidad, y mi capacidad de concentrarme al final de la carrera,
159. incluso cuando él sabía que debía estar agotada. (p. 153)
160. Ésa es la clave: uno no puede conseguir nada de la noche a la mañana. Si trabajas conmigo, tendrás que ir forjando, lentamente, unos fundamentos de resistencia. (p. 153)
161. Aún no has hecho la transición plena entre una atleta colegiada y atleta de élite mundial. (p. 153)
162. Había tomado la decisión definitiva de abandonar el heptatlón, y entrenarme para los 800. (p. 153)
163. Lo único que sabía es que tenía grandes planes: en cuatro años, pretendía formar parte del equipo olímpico en la prueba de 800 metros. (p. 156)
164. Conseguir algo que jamás había hecho ni de lejos: correr aquella prueba en menos de dos minutos. Mi mejor marca personal que seguía siendo aquel 2:04 que había conseguido en las Pruebas de 1996, era mediocre. (p. 157)
165. Necesitaba rehacerme por completo como atleta. Tendría que acabar con mi voluminoso físico,

- propio de una heptatleta, y volver a entrenar también mi mente. (p. 157)
166. Quiero volver a disfrutar de lo que es correr. No quiero decir que el año que viene correré los 800 en 2:01 o 2:02. (p. 157)
167. Basar mi dignidad personal y mi felicidad en el resultado de una sola competición me hacía sentirme vacía. (p. 157)
168. Siempre estaba buscando más información, las teorías más modernas sobre el óptimo rendimiento físico. Sin embargo, el fundamento de todo lo que hacía radicaba en la filosofía de Arthur Lydiard, aquel neocelandés que creía que la capacidad aeróbica de la persona podía aumentar corriendo muchos kilómetros (...) Pero Dick solamente usaba los métodos de Lydiard como fundamento, y sus propias ideas para entrenar a los atletas de elite no dejaban nunca de evolucionar. (p. 159-160)
169. Dick Brown: Esencialmente, tú corres con dos cuerpos. El Cuerpo Número Uno funciona de forma aeróbica. Esto quiere decir que empleas el oxígeno para crear energía. Pero cuando el oxígeno que respiras ya no puede convertirse en energía pasas a usar el Cuerpo Número Dos, que funciona de un modo aeróbico. (p. 161)
170. Yo sabía que el ácido láctico era aquella sustancia que te reventaba las piernas al final de una carrera. Se filtraba por los músculos con una quemazón propia del alcohol ardiendo, y te paralizaba, haciendo que aquella última recta fuese una lucha terrible. (p. 161)
171. El objetivo es mantenerse en el Cuerpo Número Uno durante todo el tiempo que sea posible. Hay que retrasar todo lo posible la activación de ese costoso sistema energético anaeróbico. ¿Cómo puede hacerse eso? Aumentando tu VO2 máximo. (p. 161)
172. Siempre había pensado que correr se basaba en el esfuerzo,
173. la voluntad, el coraje
174. y la tolerancia al dolor. (p. 162)
175. Me entrenaron para pensar que la derrota se debía a una lacra de mi carácter, no de mi fisiología. (p. 162)
176. Los mejores corredores acaban la carrera fuertes, porque pueden acceder a su energía incluso al final de una carrera de 1500 o 5000 metros. (p. 163)
177. Mi experiencia de los 200 últimos metros de una carrera había sido siempre la de un intenso dolor. (p. 163)
178. Para mí, correr por aquella recta siempre había sido cuestión de “aguantar”. Pero, para Dick, los últimos 200 metros eran cuando un corredor debía “acelerar”. (p. 163)
179. Dentro había diagramas y gráficos, y un programa de entrenamiento en el que Dick especificaba un constante incremento de los kilómetros que yo podría correr. Era un programa que me exigiría paciencia y confianza. (p. 163)
180. El 10 de octubre de 1996 me operaron de la rodilla izquierda. (p. 164)
181. Entonces pensé que estaba débil, cuando, en realidad, lo único que pasaba era que me había excedido en mis entrenamientos, sin permitirme ningún tipo de recuperación. (p. 165)
182. No había aprendido esta sencilla teoría: que el entrenamiento debe equilibrarse con el descanso. Yo pensaba que el sueño era una pérdida inútil de tiempo. (p. 165-6)
183. Y que un “buen” entrenamiento debía ser duro, rápido y doloroso. Como decía el cliché: “Sin dolor no hay progreso”. (p. 166)
184. Quizá aquella operación había tenido un motivo:
185. forzarme a descansar y
186. enseñarme a tener paciencia. (p. 166)
187. Pero, en lugar de ello, sentía que había perdido mi identidad. Tenía que empezar todo de nuevo. (p. 167))
188. Cuando vi el estado de mi cuádriceps al quitarme la prótesis, no podía creer a mis ojos. Se habían encogido hasta la mitad de tamaño, y lo único que quedaba de ellos era un reducido bulto de tejido, casi todo graso y tembloroso. (p. 167)
189. Hice lo posible por combinar los ejercicios (p. 168)
190. A pesar de todo, llegué a pesar 68 kilos,
191. y me sentía fatal. (p. 168)
192. Yo había tenido la esperanza de correr junto a las mejores corredoras del país. Soñé despierta con entrenar en Hayward Field. (p. 169)
193. Deplazaba mi pesado y desentrenado cuerpo por las pistas, pateando el mantillo como un elefante.
194. Le dije a Dick que me sentía como una vaca marina en una piscina. (p. 170)
195. En marzo de 1997, me operaron el pie izquierdo. (p. 171)
196. Las operaciones y las molestas lesiones
197. eran el precio de haberme entrenado demasiado, y del proceso de “reentrenamiento” al que

Annex

sometía a mi cuerpo;

198. también sabía que en ese camino no había atajos. (p. 172)
199. Gracias a las lecciones de paciencia que me daba Dick,
200. y a sus ánimos constantes,
201. superé los siguientes meses de inactividad forzosa. (p. 172)
202. Estaba perdiendo peso, y me sentía mejor. (p. 172)
203. Durante todo el verano, yo había seguido el programa de Dick, corriendo largas distancias, para elevar mi umbral anaeróbico. (p. 172)
204. Intenté hacerme la idea, ¡pero me parecía tan lejano!
205. En aquel momento, odiaba mi propio cuerpo. (p. 173)
206. Mientras avanzaba por la última recta, algo en mi empeine se rompió (...) Pero en cuanto dejé de correr, apenas si pude caminar.
207. No cabía duda: aquello significaba el final de otra temporada (...) Por la mañana, me era imposible del todo caminar. (p. 174)
208. Pensaba que el tiempo curaría la mayor parte de las heridas, y lo único que había que hacer era esperar. Ella tenía lo que a mí me faltaba: verdadera paciencia. (p. 176)
209. Entendía que necesitaba un plan, un propósito... una meta. (p. 182)
210. Al cabo de dos semanas volvió a dolerme el pie.
211. Tuve que aceptar que la temporada se había acabado para mí. (p.182)
212. Con esa aceptación, llegó otra mayor. Por fin acepté que si no aprendía a curarme correctamente, y a entrenarme bien,
213. era posible que mi carrera no llegara a buen puerto. (p.182)
214. Le concediese a mi cuerpo la ocasión de curarse. (p.182)
215. Después de dos operaciones, innumerables inyecciones de cortisona, acupuntura, asistencia quiropráctica, cuatro pares de aparatos ortopédicos y ocho meses de fascitis en el pie,
216. al final comprendí que tenía que darme un respiro. (p. 182-3)
217. Todo corredor sabe que el reloj no es su único adversario. En realidad, hay tres carreras en marcha: contra el reloj, contra los demás adversarios, y contra el mayor oponente, que es uno mismo. (p. 186)
218. Siguen moviéndose hacia delante, a pesar del terrible dolor, y contra todo lo que les dicta el sentido común.
219. Ésta no es una respuesta que pueda obtenerse mediante el entrenamiento: debe ser intrínseca al propio atleta. (p. 186)
220. Incluso cuando no gano la carrera contra mis adversarios, puedo ganar la otra carrera, la interna, contra mí misma, al no ceder al dolor
221. y a las dudas,
222. o ganar la contrarreloj estableciendo un récord personal. (p. 186)
223. ¿Cómo ha sido capaz de hacer eso?, me pregunté. Había aumentado su ritmo al final. (p.188)
224. Quiero aprender a correr así. (p. 188)
225. ¿Podría sentarme allí sin pensar: Qué habría pasado si no hubiera tirado la toalla?
226. No, decidí que no podía retirarme. No si pretendía ser feliz. (p. 189)
227. Yo me sentía más frustrada que nunca,
228. y empecé a cuestionar algunas de las teorías de Dick sobre la resistencia y lo que consideraba una falta de intensidad en su programa. Quería adquirir más velocidad, disfrutar de entrenamientos formales, y poder dar “acelerones”, rápidos aumentos de velocidad, manteniendo un esfuerzo soportable. (p. 190-1)
229. Ya había tenido bastante: la falta de variedad
230. me estaba volviendo loca. (p. 191)
231. Ahora, correr al nivel de la élite
232. me parecía totalmente impensable. (p. 191)
233. Me sentí alucinada
234. por haberlo hecho en menos de 18 minutos. Lo que es más importante: mi pie aguantó bien todo el recorrido. (p. 192)
235. Nada de volver a arrastrar los pies, nada de mimar en exceso mi cuerpo. Simplemente, salir ahí fuera y medir mis fuerzas. (p. 193)
236. Me enseñó lo que era la “carrera rítmica”, consistente en recorrer entre 5 y 8 kilómetros a un ritmo regular, potenciando la respiración, pero justo por debajo de la falta de oxígeno.
237. Al principio, no podía mantener el mismo ritmo 5:20 de los otros corredores,
238. pero, gradualmente, fui mejorando. Me estaba fortaleciendo, y ni siquiera lo sabía. (p. 196)
239. Porque ahora pesaba 56 kg y mi constitución había cambiado mucho. (p. 197)

240. Apreté los dientes; mi cuerpo empezaba a dolerme. (p.198)
241. Entonces me bloqueé. (p.198)
242. Más vale que esto haya sido un RP.
243. Sólo deseaba poder disfrutar de alguna recompensa a cambio de todo aquel sufrimiento. (p. 198)
244. Lo que quería enseñarme es que no tenía que malgastar tiempo y energía levantando a mucha altura mis rodillas ni mis pies. Aquel movimiento no contribuía a mis desplazamiento hacia delante. (p. 198)
245. Mi forma física estaba cambiando. (p. 199)
246. Quería que sintiéramos el ritmo, que lo memorizásemos, que lo incorporásemos a nuestros sistemas, de modo que pudiéramos recuperarlo en medio de una carrera, sin necesidad de pensar en ello. (p.199)
247. Además era capaz de mantener aquel ritmo. (p. 199)
248. Estaba experimentando algo nuevo, y me gustaba. Empezaba a plantearme si podría correr largas distancias. (p. 199)
249. No tenía ni idea de si estaba o no preparada para correr aquella distancia, sobre todo frente a aquellas competidoras.
250. Allí estaban algunas de las mejores corredoras del mundo. (p. 200)
251. No sabía como sentirme.
252. Aquella distancia me era totalmente desconocida.
253. ¿Cuándo va a empezar a dolerme? (p.200)
254. Ahora todo el mundo empezó a acelerar: era el momento de correr de verdad. En torno a mí sentía el cambio de marcha. (p. 200)
255. Sacó del bolsillo una moneda de cuarto de dólar. Cara, corres los 1500; cruz, corres los 800 (...) Así es cómo me convertí en corredora de 1500 metros. (p. 201)
256. Empecé a dudar de mí misma. Quizá no sea capaz de esto. Quizá esta no sea mi prueba. (p. 202)
257. ¿Qué narices estás haciendo?, pensé. ¡Corre!
258. Entonces imprimí una nueva velocidad a mis piernas.
259. Pero a estas alturas la línea de meta estaba demasiado cerca, y no me quedaba espacio para atraparlas. (p. 202)
260. Ni siquiera estaba cansada.
261. A dos de las competidoras tuvieron que sacarlas de la pista medio a rastras, completamente agotadas. (p. 203)
262. Hay un dolor peor del que una pueda sentir durante una carrera: el dolor que supone saber que no ha corrido con todas sus fuerzas (...) Era peor que perder. (p. 203)
263. Si me hubieran sacado casi a rastras de la pista, completamente exhausta, también podría haberlo asumido.
264. Pero salir caminando de la pista sabiendo que dentro de mí había más energías que podría haber invertido... aquel fue el dolor más intenso que haya experimentado jamás. (p. 203)
265. Pero los anillos olímpicos brillaban. Intenté encontrarle un sentido a lo que estaba viendo. ¿Era una señal o un mensaje,
266. que me decía que era capaz de aspirar a más? (p. 204)
267. En ocasiones, cometer un error es lo mejor que nos puede pasar.
268. Depende de lo que optemos por hacer al respecto: ignorarlo, y por tanto volver a cometerlo, o decidir aprender de él, de modo que no volvamos a repetirlo. (p. 204)
269. Para disputar esos Campeonatos, había que tener un tiempo inferior a 4:08 en la carrera de 1500 metros. (p.204)
270. Por la mente de cada una de nosotras rondaba exactamente el mismo pensamiento: rebajar aquel tiempo. (p. 204)
271. Me tambaleé y me dejé caer sobre la hierba. (p. 205)
272. Estudiamos vídeos de carreras clásicas. Vimos documentales sobre famosos corredores olímpicos, estudiamos sus estrategias, aprendimos de ellos. (p. 206)
273. Aquella carrera es dolorosamente lenta (...) Este tipo de carrera que le pone a uno los nervios de punta, que pone a prueba la paciencia y no sólo la resistencia física. (p. 206)
274. Las carreras de los Juegos Olímpicos o los Campeonatos Nacionales son lentas y siguen una táctica, porque no existe nadie que marque un ritmo preestablecido. Ser el primero durante la carrera supone poner en peligro la resistencia. (p. 206)
275. Se quedó corriendo junto a los demás, esperando... y esperando. Esperaba que empezase la auténtica carrera. (p. 206)

Annex

276. Al final todo corredor se enfrenta al mismo dilema básico de las carreras tácticas, y le asusta experimentar la sensación de acabar una carrera sin haberlo dado todo de sí. (p. 207)
277. La auténtica carrera no ha empezado todavía. (p. 208)
278. Sabía que, si intentaba acelerar más,
279. mi cuerpo se bloquearía y vacilaría. (p. 208)
280. Por mucho que me hubiese convencido de correr por el mero hecho de hacerlo, y no por obtener medallas,
281. la verdad es que, en el fondo, deseaba la medalla de oro. (...) ¡Tienes que estar de cachondeo!, pensé. Después de haber ganado una medalla de oro en la cuarta carrera de 1500 de mi vida, ¿quieres que te hable de mis ojos? (p. 209)
282. Por fin había alguien que quería hablar de la carrera y a quien no parecía importarle el estado de mi vista. Él me veía como una atleta, y eso era todo lo que me interesaba. (p. 210)
283. Yo no había tirado la toalla, ni siquiera cuando mi cuerpo me lo había exigido. (p. 211)
284. Empecé a cuestionar mis capacidades.
285. Junto con este pensamiento me invadió una tremenda sensación de cansancio, casi de desespero. La rechacé con fuerza. (p. 214)
286. Aceleré, sintiendo como se disipaba mi sensación de cansancio.
287. De repente, me sentí como nueva.
288. Empecé a acelerar por la recta trasera. (p.214)
289. Todas lucharíamos a lo largo de aquellos últimos metros. (p. 214)
290. Pero más que una carrera de 1500 metros, me había parecido un viaje en una montaña rusa. (p. 215)
291. En el espacio de meramente cuatro minutos y cinco segundos, había experimentado todas las emociones posibles, desde la duda a la fatiga, la confianza en mí misma y un estallido final de agresividad. (p. 215)
292. No debería haberme sentido presionada en absoluto;
293. ya había superado mis propias expectativas y las de todo el mundo. (p. 216)
294. La prueba tuvo el mismo estilo de carrera lenta salpicada de súbitos acelerones, pero peor.
295. Esta vez no encajé tan bien ese ritmo. Me pasaron tanto por la derecha como por la izquierda,
296. y me sentí engullida por el grupo, zarandeada adelante y atrás por los cambios de ritmo. Era una sensación espantosa; me sentía como el rabo de un perro. No conseguía encontrar un ritmo fijo,
297. y no me quedaban energías para dar el acelerón en mi vuelta final. (p. 216)
298. El hecho de correr era algo más que un deporte; sencillamente, era el movimiento que me resultaba más natural. (p. 219)
299. Para mí, correr era purificador y necesario. (p.219)
300. Cualquier corredor te dirá cuáles son los efectos secundarios físicos y emocionales de no correr: los de un adicto que no puede acceder a su droga. Cuando no podía correr, me sentía estancada; la cabeza se me llenaba de tareas triviales, y se me ponían los nervios de punta. Cuando no corría me sentía más fatigada que cuando sí lo hacía. (p. 219)
301. Mi experiencia en los Campeonatos Mundiales me había enseñado que correr a ese nivel exige al atleta que se meta dentro de sí mismo (literalmente, dentro de su propio cuerpo), de su mente, su corazón, sus pulmones y sus músculos, y descubra de qué está hecho. (p. 219)
302. Veo que puse en peligro mi entrenamiento, y que violé todos los principios importantes del “desafío” y la “recuperación” que Dick Brown me había enseñado. (p. 220)
303. Empezaba a pensar que cuando corría mejor era cuando lo hacía como estilo de vida, no como algo a lo que me dedicaba de 4 a 5:30 cada día. (p.221)
304. El entrenamiento era toda una forma de pensar. Todo lo que hacía, cada kilómetro que recorría, cada hora que dormía, cada comida que ingería, debían tener su propósito. (p. 221)
305. Quería enfrentarme a obstáculos más implacables, volverme más fuerte. (p. 221)
306. Las fuerzas que sentía, derivadas de entrenar en condiciones extremas, eran algo nuevo para mí. (p.222)
307. Este año quiero correr los 5000. (p. 222)
308. La corredoras de larga distancia incitan a competir, porque se necesitan buenos oponentes para hacer una buena carrera. Cuando no se dispone de ellos, una corre sola, allá en cabeza, y únicamente contra el reloj, sin grupo ni marcadoras de ritmo que la inciten a seguir. Yo había aprendido a valorar a mis adversarias tanto como el hecho de vencerlas. (p. 223)
309. Para ser competitiva en los Juegos Olímpicos,
310. necesitaría correr más rápido; de hecho, en un tiempo inferior a 15 segundos. (p. 223)
311. En 1999, me había sentido agradecida por cada paso que daba sin lesionarme. De hecho, había caído presa de una superstición: la gratitud era mi amuleto de la buena suerte. (p. 223)

312. Necesitaba recuperarme, pero en lugar de ello me dediqué a hablar con los medios de comunicación. (p.223)
313. Me sentí agotada, y ligeramente enfadada; mi vista era un tema constante. Yo era “la maravilla ciega”. Pero, en mi vida cotidiana como corredora, era una atleta, pero nunca hablábamos de mis carreras. (p. 223)
314. Noté que algo no funcionaba bien en mi cuerpo (...) Noté que mi ritmo respiratorio no era estable, y sentí que las piernas me pesaban como el plomo. (p.224)
315. Me recetó descanso y recuperación. (p. 224)
316. Sentí un dolor molesto; estaba allí, pero no me incapacitaba del todo para moverme (...) El dolor era más fuerte que nunca. No era cuestión de soportarlo, como el día anterior.
317. Ahora, sencillamente, no podía correr. (p. 225)
318. Empezaba a preguntarme por qué me estaba pasando aquello. ¿Me estaría castigando un poder superior, o era el destino? Quizá había pedido demasiado. Tenía que entender por qué me salía todo mal. (p. 228)
319. Le hicieran un implante de caracol en su oído interno, y ahora oía algunos sonidos, incluyendo voces. (p. 230)
320. Había reducido hasta tal punto mis perspectivas, que en el mundo no veía otra cosa que no fueran los Juegos Olímpicos. Entonces me di cuenta de que en eso consistía la verdadera ceguera. (p. 231)
321. Porque no quiero participar en ellos y hacerlo mal. Es decir, no correr al máximo de mi capacidad... no correr todo lo que soy capaz. (p. 232)
322. Ya me había cansado de aquel ciclo de esperanzas y decepción al que me había abocado mi lesión (...) Estaba cansada de aquella montaña rusa emocional, y quería un poco de paz. (p. 234)
323. Decidí intentarlo por última vez: entregarme a fondo. (p. 235)
324. Las lesiones provocan reacciones curiosas en atletas y entrenadores; crean un estrés emocional en ambas parte, como había aprendido en mi experiencia con Dick Brown. (p. 235)
325. Mike había decidido forzar la lesión para ver si mejoraba. (p. 236)
326. A cada zancada que daba, sentía aquella punzada aguda en la rodilla. (p. 240)
327. ¿Cómo demonios he podido hacer algo así?, me pregunté. Hacía meses que no hacía un tiempo de 61 segundos. Imaginé que sería una combinación de memoria muscular y adrenalina. (p. 242)
328. La tensión era casi tan insoportable como el calor. (p. 242)
329. Intenté relajarme y encontrar un buen ritmo, pero el que llevaban las demás era insoportable para mi cuerpo. (p.242)
330. Mis pulmones se llenaban de aire candente y reseco; hacía mucho tiempo que no me costaba tanto respirar. Durante la segunda vuelta, me entró un ataque de pánico: Me abrasaban tanto los pulmones que parecía como si no hubiera corrido en meses.
331. El dolor de mi pecho me hizo olvidar casi del todo el que sentía en la rodilla. (p. 242)
332. En aquel momento, tenía un problema mayor: no tirar la toalla. No era posible que todos aquellos kilómetros y colinas, las largas distancias recorridas por las montañas, hubieran sido en vano.
333. Debes mantenerte en esta carrera, me dije a mí misma. No puedes parar. (p. 243)
334. Mi pierna había resistido. Pero justo entonces me fallaron las dos, y me fui al suelo de rodillas. Me ardían los pulmones. (p. 243)
335. Resérvate todo el tiempo que puedas (...) Sería un desastre para mí si salía con demasiado ímpetu. Pronto empezaría a fallarme el oxígeno. Tenía que conservar mis fuerzas pero, al tiempo, ser agresiva. (p. 245)
336. Pensé en la posibilidad de renunciar a la carrera. (p.245)
337. Cansada del dolor en la rodilla,
338. y cansada de la tensión con Mike. (p. 245)
339. Empecé a conversar conmigo misma, centrándome en las cosas positivas. Ésta es una gran oportunidad. Éstas son las Pruebas Olímpicas, y tú estás en ellas. Has recorrido un largo camino. (p. 246)
340. Había demasiada tensión en el ambiente. (p. 246)
341. Ese ejercicio adormecía la zona dolorida, y tenía la esperanza de que lo hiciera durante el tiempo suficiente como para arrancar en la salida y meterme en la carrera; entonces ya me olvidaría del dolor gracias a la descarga de adrenalina. (p. 246)
342. Estaba tranquila. Había llegado al punto de la aceptación. Era muy sencillo: correría lo mejor que pudiera, y aceptaría el resultado, fuera cual fuese. (p.246)
343. El futuro no está escrito. (p. 246)
344. El ritmo inicial era perfecto para mí: Regina y Suzy evitaron situarse en primera posición, lo cual indicaba que no iba a ser una carrera de potencia, sino táctica. ¡Estupendo! El ritmo era rápido pero

no excesivamente. (p. 247)

345. Era la candidata más probable en todo el grupo a la tercera plaza. Me situé justo detrás de ella, fijando la vista en su espalda. No iba a perderla de vista; sería su sombra. (p. 247)

346. Eché atrás la cabeza, levanté los brazos por encima del rostro y contemplé el cielo azul, tan azul (...) Hoy voy a dejar que lo celebres. (p. 248-9)

347. Llegué a comprender que las lesiones, el estrés y las emociones que se manifestaban en forma de lágrimas o de arrebatos de ira también formaban parte del juego. Las circunstancias imprevistas formaban tanta parte del deporte como las recompensas. Uno tenía que saber esto de entrada, y estar dispuesto a aceptarlo. (p. 250)

348. Cuatro años por cuatro minutos: aquello era lo que significaban los Olímpicos. Cuando lo reducía todo a esta ecuación; cuando contabilizaba todos los kilómetros, todos los entrenamientos empapados en sudor, todas las zapatillas desgastadas. (p. 251)

349. Había sido testigo de mi transformación, de una ex-heptatleta lesionada que pesaba 61,5 kilos a una atleta olímpica de 1500 que ahora sólo pesaba 51,2 kilos. (p. 251)

350. Era una planificación tremendamente completa. Me di cuenta de las horas y el esfuerzo que habría dedicado a organizarla: había tenido en cuenta todas las contingencias, y había planificado cada uno de los días de entrenamiento, desde el 1 de agosto hasta las finales olímpicas. (p. 252)

351. Me apegué a ellos, agradecida por su estabilidad y respaldo.

352. Suponía un tremendo alivio saber que estábamos todos tan concentrados en un mismo objetivo. (p. 252)

353. Se acabaron las lágrimas, las depresiones, la ira. En aquellos momentos, todo eso no hubiera sido más que una pérdida de energía.

354. Por fin había aprendido a tener paciencia. (p. 253)

355. La idea era la de permitir que los equipos de corredores norteamericanos se aclimatasen a la temperatura y a las diferencias horarias australianas. (p. 256)

356. La lesión en la cintilla iliotibial había desaparecido por completo, y por fin disfrutaba del cien por cien de mis capacidades. (p.257)

357. Gritándome palabras de ánimo y fomentando mi confianza en mí misma,

358. y en esa época hice los mejores tiempos de los últimos dos años. (p. 257)

359. ¿Cómo era posible que me hubiera adelgazado tanto? Ni siquiera ahora estoy segura (...) Fuera cual fuese la explicación, yo era más ligera. Lo sentía cuando hacía footing sobre el césped de la Villa, con tanta facilidad, sin esfuerzo. (p. 259)

360. Pero allí sólo estaban los mejores saltadores, lanzadores y corredores de obstáculos. Eran la élite de la élite, y era impresionante disfrutar de su compañía. (p. 260)

361. Me concentré por completo en prepararme para los 1500 (...) Me limité a comer, descansar y entrenarme. (p. 262)

362. María había obtenido la medalla de oro en los 800 metros. (p. 262)

363. Mi verdadero punto débil era que, a pesar de estar completamente sana, aún no creía en mí misma. (p. 263)

364. A medida que se acercaba la última ronda de los 1500, mis nervios se dispararon.

365. Una vez más, me había pasado ligeramente de la raya en mis entrenamientos, y cuando llegó la eliminatoria estaba un poco cansada y angustiada. (p.263)

366. Mientras me dedicaba a mi ritual cotidiano de precalentamiento. (p. 263)

367. Pero en ese momento, mientras me ponía el uniforme, me sentía exhausta. La expectación había resultado agotadora. (p. 264)

368. Iba a correr contra una mujer que había ganado dos medallas de oro en los Juegos Olímpicos de 1996, y otra en los Campeonatos del Mundo de 1999. (p. 265)

369. Una de las peculiaridades del atletismo de alto nivel es que no se permite que los atletas entren en el estadio hasta unos minutos antes de su prueba (...) En cuanto entramos por la puerta, me desorienté (...) Después de orientarme, me dirigí a mi posición de salida. (p. 265-6)

370. El ritmo se ralentizó casi de inmediato. Sería una carrera táctica. (p.266)

371. Lo importante era intentar permanecer todo lo tranquila y relajada que me fuera posible. Pero para ello tenía que luchar contra una sensación de urgencia que me decía: ¿Venga! ¿Muévete ya, adelanta! (p. 266)

372. ¿Dónde estamos? ¿Éso era la recta delantera o la trasera? Los dos lados del estadio me parecían idénticos. (p. 266)

373. Me había equivocado,

374. y para corregir ese error tendría que entregarme a fondo (...) Hice lo único que podía hacer: me coloqué sobre las puntas de los pies e hice un frenético sprint hacia la meta. (p. 267)

375. Me sentía disgustada conmigo misma.

376. Había juzgado mal a mis adversarias y mis propias capacidades. (p. 267)
377. Me puse en cabeza. Estaba cansada de chocar con mi adversaria; eso hacía que la carrera pareciera más laboriosa de lo que era. Quería colocarme primera para relajarme y dejar de esquivar a las demás. (p. 268)
378. Volví a ponerme sobre la punta de los pies, e hice un sprint con todas mis fuerzas. Concentré cada célula y molécula de mi cuerpo a llegar a la línea de meta. (p. 269)
379. Había hecho un tiempo de 4:06:14, a menos de un segundo de la mejor marca que había conseguido en mi vida, y sólo había conseguido quedar sexta. (p.269)
380. Empezaba a darme cuenta de que los Olímpicos constituían una categoría deportiva por cuenta propia. Sencillamente, no existía ninguna experiencia que pudiera haberme preparado para aquello. (p. 269)
381. Una vez más, había cometido algunos errores y me había desorientado y desesperado, pero al final había logrado clasificarme. (p.270)
382. Las eliminatorias empezaron con cincuenta atletas, ahora sólo quedaban doce, y yo era una de ellas. Era una hazaña que pocas personas comprendían. (p. 270)
383. Me alegró disponer de ese tiempo para recuperarme. (p. 270)
384. Ahora te toca salir ahí fuera y patear cuatro traseros. Piensa “¡medalla, medalla, medalla!”
385. Aquellos mensajes me subían la moral, pero seguía sin creer en mí misma. (p. 270)
386. Durante los dos días siguientes, vacilé entre la duda y la confianza en mí misma. (p.271)
387. Matt me devolvía la confianza en mí misma. (p. 271)
388. El sentido común me decía que correr bien era una función tanto fisiológica como psicológica. (p. 271)
389. Correré con todas mis fuerzas, daré todo lo que tenga. (p. 272)
390. El ritual previo a la carrera: el precalentamiento, los estiramientos, las zancadas de prueba y la cuarentena de uno a otro lugar. (p.272)
391. Realicé por última vez el ritual del reloj. (p. 272)
392. Lo que nadie te dice de la presión es que no se trata sólo de un término, sino de un estado de ánimo. Cuando se dice que una persona se siente presionada, lo cierto es que siente esa presión, en la debilidad de sus brazos y piernas, en la aceleración de su respiración en el temblor de sus manos, o en los pensamientos frenéticos e inconstantes de una mente que, de repente se siente presa de la confusión.
393. Para todo eso yo sólo conocía un antídoto: la experiencia. (p. 272)
394. Iba a ser otra carrera táctica. (p.273)
395. A ese ritmo, no importaría nada hasta llegar a los últimos 400 metros, donde la ganadora sería la corredora que dispusiera de una mejor capacidad de aceleración. (p. 273)
396. Mientras corría en cabeza, me dije que debía conservar todo el oxígeno posible para la agotadora última vuelta. (p.274)
397. Esperar y esperar hasta la última vuelta, el momento en que la carrera empezaría de verdad. (p. 274)
398. Aceleré demasiado pronto
399. y su cuerpo se bloqueó a 75 metros de la meta. (p. 276)
400. Me había convencido de que no tenía la velocidad de las otras corredoras. (p. 277)
401. En cada vuelta de la eliminatoria, había adquirido un conocimiento táctico. Aprendí acerca de mí misma y de mi potencial. Aprendí cosas sobre mis competidoras: que también ellas tienen debilidades e inseguridades. (p. 277)
402. Aprendí que, por muy intensamente que uno entrene, la carrera depende de lo que uno crea. Si hubiera pensado de una forma distinta, quizá podría haber acelerado como el resto de las corredoras. De alguna manera, mi motivación y confianza habían vacilado un poco, y lo había pagado caro. (p. 277)
403. Los músculos, tendones, corazón y pulmones fueron creados para que los pongamos a prueba, y para desplazar de forma natural nuestro cuerpo por el medio ambiente que nos rodea. (p. 283)
404. Cuando examiné mi actuación en Sydney, en busca de sus puntos fuertes y débiles, decidí que, en realidad, era una corredora de resistencia.
405. También decidí que mi verdadero potencial está en la prueba de 5000 metros. (p. 284)
406. Cuando me dirigía a la exhibición, me sentía extremadamente tranquila y confiada. (p.284)
407. Superé el récord anterior en casi 15 segundos, y mi tiempo de 15:07:33 fue el sexto más rápido del mundo alcanzado dentro de una pista cubierta. (p. 285)
408. Lo que realmente me hace feliz no es el hecho de obtener medallas, sino simplemente el proceso de intentar conseguirlas. (p. 286)
409. Nada me ofrece el mismo desafío, la misma recompensa o visión.
410. La capacidad de correr cada día, la libertad de mover mi cuerpo sin padecer dolor y sentirme como si pudiera correr para siempre. (p. 286)