



5.3. Cas 3

Club de *running* Nosotras Deportistas

“ Corrent per la igualtat des de la diferència ”

El fundador de l'olimpisme modern, Pierre de Coubertin, considerava que una olimpíada femenina seria impracticable, antiestètica i incorrecta i, a més, la pràctica esportiva no resultaria beneficiosa per a la salut i “l'encant” de les dones. Aquesta afirmació, feta en 1912, condensa en bona mesura l'esperit d'aquella etapa tan crucial per a l'esport modern. Es considerava, així, que les dones podien deslluir l'espectacle esportiu i, en conseqüència, el seu lloc havia d'estar preferentment a un costat de les pistes i els camps de joc, acompanyant els seus marits, tant si aquests eren esportistes com si eren espectadors.

Es podria pensar que aquestes formes de representar el rol de les dones en l'esport quedarien ràpidament obsoletes durant el segle xx, però gràcies al quantiós nombre de treballs elaborats sobre l'evolució de la presència femenina en l'esport, coneixem que això no va ocórrer així. Va haver d'avançar molt el segle xx per a poder assistir a una relativa normalització de les proves femenines en, per exemple, les diverses especialitats dins de l'atletisme, entre les quals es troba el que posteriorment s'ha popularitzat sota l'etiqueta de *running*.

Aquesta dificultat en l'avanç de la participació femenina en l'atletisme hui en dia ens resulta, si més no, xocant. Contrasten aquestes reticències al si de l'olimpisme amb la relativa normalització en el paisatge urbà i periurbà



de cada vegada més dones corrent. El *running* s'ha convertit, sense cap dubte, en un dels esports amb més difusió entre persones que no es dediquen a l'esport de manera federada. Aquesta àmplia presència del *running* constitueix un dels motius pels quals s'ha inclòs aquest esport entre els casos seleccionats en aquest informe per a estudiar-lo amb més profunditat.

Fins als anys seixanta del segle xx, la carrera a peu, l'antecedent del *running*, se circumscribia a un reduït nombre de practicants, aclaparadorament masculinitzat. El panorama en relació al *running* comença a canviar a partir dels anys seixanta del segle passat, quan els governs van començar a centrar l'atenció en l'esport com a part de les seues polítiques de salut. El *running* es va presentar llavors com un recurs relativament accessible, fonamentalment, perquè es tracta d'un esport que pot prescindir fins a cert punt d'instal·lacions específiques i té uns escassos requisits físics i tècnics a l'hora d'iniciar-se a practicar-lo, la qual cosa li confereix un atractiu especial a l'hora de promocionar-lo en el marc de les polítiques de salut a les quals acabem d'al·ludir.

Aquest interès per part dels governs es materialitzaria a partir dels anys seixanta, per exemple, en campanyes com les denominades "Esport per a tots", lema que serveix per a retolar esdeveniments celebrats en diversos països i ciutats. Si acudim a les fonts periodístiques de l'època, resulta palpable aquest inusitat interès per l'esport per a tots, i el que encara resulta més eloqüent és la relació entre aquest interès i les emergents representacions sobre els vincles entre l'esport i la salut. Començaven a aparèixer estudis científics que no solament relacionaven les dues qüestions, sinó que fins i tot en feien intents d'estimació quantitativa, normalment expressant els beneficis de la pràctica esportiva en anys de vida guanyats per aquelles persones que practicaven esport de manera freqüent. Aquests estudis, i el seu correlat en els programes nacionals de promoció de l'esport per a totes les persones, introdueixen un aspecte que posteriorment va a ser central: la relació de l'esport amb el cos. A través de la noció de sobrepés es donaria un impuls important a l'expansió d'un nou ideal de salut que estableix una correlació directa (quasi que podríem dir que perfecta) entre el cos i la salut.

A més de la promoció d'una determinada concepció de salut i la seua relació amb el cos, en aquests anys hi



ha hagut dos processos que també han tingut una influència notable en l'expansió del *running*. L'eixamplament de les anomenades classes mitjanes és el primer d'aquests processos. Malgrat l'heterogeneïtat del que anomenem normalment "classe mitjana", la veritat és que hi ha hagut una divulgació d'estils de vida que, a través de la publicitat i els mitjans de comunicació, s'han difós de manera ideal entre àmplies capes de la població. En segon lloc, juntament amb els canvis en els estils de vida que comporta aquesta idea de classes mitjanes, ens trobem també en societats en les quals l'oci ha passat a ser major en termes quantitatius (degut en part a la reducció progressiva de la jornada laboral) i, el que és més destacable, ha esdevingut en un element constitutiu de les identitats socials: cada vegada més, les activitats que fem en els nostres moments d'oci tenen un pes elevat en allò amb el que volem que se'ns identifique (això, d'altra banda, es torna més important en la mesura en què l'ocupació es flexibiliza i passem a ocupar llocs de treball que ja no duraran tota la nostra vida laboral).

Aquests són, a grans trets, alguns dels factors i processos que estan darrere de l'auge que va viure el *running* en l'últim terç del segle xx i el seu consegüent *boom* en aquests dos decennis que portem del segle xxi. A partir de 1970, juntament amb les polítiques de l'"Esport per a tots", vam veure també sorgir carreres i esdeveniments organitzats a les principals ciutats del món. En aquest mateix context naix, per exemple, la Marató de València, en 1981, que en l'edició de 2019 va registrar un total de 25.000 dorsals.

El naixement d'aquestes maratons i d'altres esdeveniments concernents al *running* estan, alhora, relacionats amb el trànsit en la reputació simbòlica d'aquesta pràctica esportiva. Entre els anys seixanta i huitanta del segle xx, el *running* es converteix en una activitat que, d'una manera més o menys directa, identifica les persones que la practiquen amb posicions modernes, fins i tot un poc disruptives. Com expliquen alguns autors especialitzats en aquest esport, en aquests anys en què emergeixen expressions contraculturals, el *running* (amb les diferents etiquetes amb les quals ha sigut conegut) va passar a primer pla com una nova manera d'expressar l'autodeterminació. Es podia córrer en espais públics, en carreteres i en parcs, i portar roba que trencava amb els codis habituals. Córrer permetia a les persones fer exercici en públic, suant i exposant el seu cos, cosa que abans es limitava a àrees confinades com gimnasos. En resum, córrer significava practicar una activitat nova i



Carrera 10K FEM

PRIMER CATEGORÍA
DE 10KM DE VALENCIA

Día de la Mujer

nosotrasdepistas.com

DEPUTADO DE VALENCIA

29

1746

30

508

r...¡Deportista!

www.correro10kfem.com

#TUMEJORVERSIÓN

Serrano

Celebrando los 10 años



“ A Espanya, la proporció de dones entre les persones que practiquen *running* és del 43 % aproximadament (encara que aquesta dada pot variar un poc segons la font que consultem), ara bé, en les maratons segueixen representant al voltant del 12 %.

”



insubmissa, en una època en què les expressions de rebel·lia van passar a crear tendència.

Aquest període del *running* com una pràctica que entroncava amb les posicions més inconformistes i innovadores va estar dominat, principalment, per persones joves situades en posicions socioeconòmiques fins a cert punt elevades: noves classes mitjanes-altes urbanes, amb professions qualificades i amb un consum cultural superior a la mitjana. Fins als anys noranta ja entrats, quan aquest esport incrementa la seua popularitat, no veurem diversificar-se la composició social de les persones que el practiquen. Es va donar, a més, una progressiva incorporació de persones pertanyents a grups d'edat majors (actualment la mitjana d'edat en la pràctica d'aquest esport se situa al voltant dels 28 anys). Finalment, també es va apreciar un lent però sòlid augment de la presència de dones entre les persones que ixen a córrer de manera habitual: a Espanya, la proporció de dones entre les persones que practiquen *running* és del 43 % aproximadament (encara que aquesta dada pot variar un poc segons la font que consultem), ara bé, en les maratons segueixen representant al voltant del 12 %.

Des d'aleshores, la participació en les carreres i en els esdeveniments associats s'ha accelerat, especialment en els últims quinze anys, en el que ha sigut denominat en la literatura com a la segona onada de carreres. Hem assistit en aquests anys a la transformació en megaesdeveniments d'algunes de les proves celebrades en diverses ciutats, com les maratons, mitges maratons, etc. A més d'aquest increment en les magnituds dels esdeveniments singulars, també hem pogut observar la multiplicació de proves, carreres, competicions, etc., que tenen lloc als països occidentals, els quals registren (especialment en el cas de països com Espanya o Alemanya) uns quants milers d'esdeveniments anuals. De fet, en els últims dos o tres anys han començat a emergir veus que alerten dels efectes de la proliferació d'aquestes proves, que arriben a resultar un vertader repte per a la conciliació dels usos de l'espai públic en algunes ciutats. Així, per exemple, només el calendari provisional de proves previstes per a 2020 a la ciutat de València suma 51 carreres. D'altra banda, a Madrid, s'ha passat en huit anys de 50 proves anuals a més de 150, la qual cosa ha portat la Federació d'Associacions de Veïns a proposar la creació d'una normativa nova que regule aquesta activitat. Es tracta d'una qüestió a la qual probablement caldrà parar atenció en el futur immediat.



Però aquest exemple de la ciutat de Madrid ens serveix també per a introduir una altra de les dimensions del *running* contemporani. Les xifres de participació (s'estima que en el conjunt de la Unió Europea practiquen aquest esport al voltant de 50 milions de persones) i la proliferació d'esdeveniments han configurat el *running* com una activitat susceptible de ser monetitzada i utilitzada també per empreses i altres entitats per a promocionar les seues marques. En la justificació de la proposta esmentada de la Federació d'Associació de Veïns de Madrid s'alerta de la mercantilització dels esdeveniments: carreres que van nàixer com a activitats que, entre altres finalitats,



perseguien dinamitzar els barris, han sigut preses per empreses i semblen estar mutant en esdeveniments en els quals les finalitats econòmiques (sota la forma de patrocinis i publicitat, a més de les inscripcions) prevalen i condicionen els aspectes de tipus esportiu o comunitari.

Quant a la quantitat de participants, l'augment experimentat sembla haver donat un nou gir en els últims deu anys. Si atenem a les xifres de participació en els esdeveniments, ja hem citat, per exemple, els trenta mil dorsals previstos en la maratón de València en 2020, xifres que són similars en altres maratons organitzades a ciutats com Nova York, Londres o Sant Petersburg. També és destacable, en aquest sentit, el creixement que han experimentat carreres populars, com les carreres que s'organitzen per Sant Silvestre, que en l'última edició van acollir en total més de cent mil corredors i corredores a tota la Comunitat Valenciana, o l'augment de participants en els circuits de carreres populars organitzats per les diputacions de la nostra comunitat i pels grans ajuntaments (solament el circuit de la ciutat de València va tindre una xifra de quaranta-set mil participants en l'última edició, amb una mitjana de cinc mil dorsals per carrera).

Aquest creixement de la participació comporta un considerable repunt de l'impacte econòmic i comercial del *running*. Al que ja s'ha dit sobre els esdeveniments, caldria afegir la puixança de tot un mercat d'equipaments i accessoris per a practicar *running*. Per citar només un exemple que il·lustre la magnitud de l'impacte del *running*, el nombre de parells de sabatilles especialitzades per a la pràctica del *running* s'ha incrementat anualment a un ritme mitjà de quasi huit-cents mil parells.

A l'impacte econòmic, caldria sumar, per tant, la rellevància que pren el *running* en les estratègies comercials de les empreses vinculades amb el sector esportiu. Als patrocinis ja apuntats anteriorment, caldria afegir tot un desplegament d'estratègies comercials que poden anar des de les formes més clàssiques (anuncis en premsa,

“ Per citar només un exemple que il·lustre la magnitud de l'impacte del *running*, el nombre de parells de sabatilles especialitzades per a la pràctica del *running* s'ha incrementat anualment a un ritme mitjà de quasi huit-cents mil parells. ”



ràdio, televisió, etc.), a les noves estratègies transmedia. En aquest sentit, és necessari destacar, per l'interés que tenen per a les finalitats d'aquest treball, dues qüestions. En primer lloc, cal tindre en compte que els productes associats al *running* no es limiten a peces i equipaments esportius, sinó que inclouen tot un ventall de productes i serveis que, en conjunt, ofereixen la possibilitat als corredors i corredores d'incorporar i sumar-se a un estil de vida: productes alimentaris, turisme esportiu, gimnasos especialitzats, etc., s'articulen simbòlicament fins a formar un conjunt d'experiències que "han d'estar presents" en l'estil de vida dels corredors i corredores. En segon lloc, en aquesta renovada orientació comercial de "vendre" experiències i estils de vida vinculats amb el *running*, pren força l'estratègia d'utilitzar esportistes que destaquen pels seus triomfs en el *running*. Per exemple, dins de les curses de muntanya, les anomenades *trails*, que atrauen cada vegada gran part de practicants del *running* que ja fa cert temps que corren, personatges mediàtics com la parella Killian Jornet i Emelie Forsberg són patrocinats per marques com Salomon. Més enllà d'exhibir els productes d'aquestes marques, aquests nous referents dels corredors i corredores juguen el paper d'arquetips en els estils de vida que es pretenen associar al *running* i mostren en els seus comptes d'Instagram i Facebook aspectes de la seua quotidianitat com l'alimentació, les pautes que segueixen abans de cada competició, etc. Aquests arquetips es converteixen en vides a emular, en guies d'orientació per a aquelles persones que s'inicien en el *running*.

El club de *running* Nosotras Deportistas: redefinint el *running* femení

A continuació, després d'aquest ràpid repàs a alguns aspectes de la història recent del *running*, presentem els resultats del tercer estudi de cas d'aquest informe, el qual s'ha basat en el club femení de *running* Nosotras Deportistas. L'experiència d'aquest club ha sigut inclosa entre els casos estudiats per diversos motius: el *running* és un dels esports més practicats per esportistes amateurs, es tracta d'un dels esports que compta amb un dels percentatges més alts de dones practicants i, finalment, les característiques del club Nosotras Deportistas el fan especialment interessant per a poder identificar bones pràctiques en relació a la incorporació de les dones a la pràctica esportiva.



En primer lloc, es fa una breu descripció del club. Més endavant, una vegada presentat el club, s'aporten els resultats del treball de camp. Mitjançant aquests resultats es discutiran alguns dels processos i factors que, d'acord amb el que s'ha estudiat a través del cas, emergeixen de manera clau en la configuració contemporània del *running* i en la relació d'aquest amb la pràctica esportiva de les dones.

Nosotras Deportistas naix l'any 2011. Inicialment sorgeix com una iniciativa per a difondre les notícies vinculades amb les dones i l'esport. Les persones que impulsen aquesta web es coneixien, precisament, per la seua vinculació amb el món de l'esport. Són dones amb una llarga trajectòria en la pràctica esportiva que tenien un ampli coneixement dels èxits i de la presència de les dones en l'esport. Aquest coneixement de la realitat femenina en l'esport les va portar a la conclusió que, en aquell moment, els mitjans de comunicació a penes oferien cobertura del que feien les dones en els diversos esports en què ja començaven a tindre una certa presència, fins i tot com a esportistes professionals. L'escàs desenvolupament de les xarxes socials en aquell



moment també va jugar, segons les seues paraules, un paper en la decisió d'engegar un mitjà a través del qual oferir notícies sobre l'esport femení.

Tot i comptar amb una visió bastant àmplia sobre la posició que ocupava la dona en l'esport (en el moment de la formació del club, per exemple, el percentatge de corredores era aproximadament un 20 % inferior a l'actual), el contacte quotidià amb la informació va portar les impulsores de Nosotras Deportistas a plantejar-se posar en marxa algun tipus de projecte per a incrementar la participació esportiva de les dones. Així va ser com aquell mateix any es va proposar organitzar entrenaments per a preparar una prova de triatló. Segons expliquen elles mateixes, partien des de zero i, per tant, els va semblar bona idea començar pel *running*, una de les tres modalitats que conformen les proves de triatló. En aquesta primera experiència en l'organització d'entrenaments van participar un total de trenta dones.

A partir d'aquest primer projecte, l'activitat de Nosotras Deportistas es va reorientar fins a convertir-se, en l'actualitat, en un club de *running*. Més endavant reprendrem aquesta decisió per a comentar per què, entre els esports que formen el triatló, es van decidir pel *running*. Ara ens interessa especialment destacar la composició del club, el qual està format íntegrament per dones: tant la directiva, com la part tècnica i, sobretot, les corredores. Aquest tret deriva d'una de les premisses que comparteixen les dones que inicien el club. Segons les seues paraules:

"És una manera de fer que les dones tinguen referents i és una manera també que nosaltres, la nostra experiència com a esportistes, es trasllade també al camp tècnic, al camp directiu, al que siga. És una cosa

“**És una manera de fer que les dones tinguen referents i és una manera també que nosaltres, la nostra experiència com a esportistes, es trasllade també al camp tècnic, al camp directiu, al que siga. És una cosa que no està passant en l'esport federat, en l'esport popular fins i tot. Falten moltíssimes dones com a àrbitres, com a tècniques, com a directives, com a presidentes...**”





que no està passant en els... en l'esport federat, en l'esport popular fins i tot. Falten moltíssimes dones com a àrbitres, com a tècniques, com a directives, com a presidentes..."

En 2012, Nosotras Deportistas desenvolupa sessions d'entrenaments guiats per a dones i, en 2013, aconsegueixen un de les fites que posteriorment influirà en les activitats que organitzen. En aquell any, es van convertir en la primera entitat que va organitzar entrenaments gratuïts per a dones. En aquell moment, els entrenaments es van enfocar per a la 10K, que se celebra en el context de la Marató de València. Per a fer-ho, van comptar amb el patrocini d'una fundació privada. Segons expliquen elles mateixes, aquest programa d'entrenaments va ser un èxit de participació, en bona mesura, gràcies a una intensa campanya en xarxes socials mitjançant la qual van aconseguir un bon posicionament per a la seua web, cosa que va augmentar la visibilitat de la seua proposta d'entrenament. El nombre d'inscrites en els entrenaments va ser de 110 dones, de les quals 89 van arribar a la meta de la 10K quatre mesos després.

A partir d'aquesta primera experiència entrenant grups de dones amb una meta definida, una 10K, en els anys posteriors segueixen donant prioritat a aquesta activitat i conformen grups d'entrenament de nivells diferents. Segons ens van explicar des de la coordinació del club, en aquests anys van anar fent diversos encaixos, provant grups, ajustant els nivells d'exigència a cada grup. Així, han donat pas, fa quatre anys, a un projecte més articulat d'escola de *running* per a dones.

L'escola s'estructura per nivells, en funció del temps que fa que practiquen *running* i de la distància mitjana que solen córrer o a la qual aspiren a arribar, i aquest últim aspecte és la principal variable en el moment d'assignar les corredores a un o un altre grup d'entrenament. En concret, compten amb tres nivells: iniciació (de 0 a 5 km), mitjà (de 5 km a 10 km) i avançat (que és més de 10 km: 15 km i fins i tot algun grup de mitja marató). Al marge dels diversos nivells, en Nosotras Deportistas intenten que una partx dels entrenaments es facen de manera conjunta: així, tots els grups es congreguen quan es treballa tècnica o força i també en les sessions de calfament, estirament, etc. Tots aquests blocs solen ser conjunts. En relació al moment de córrer durant els entrenaments, ens expliquen que el que intenten és que sempre les xiques vagin acompanyades, preferentment amb altres

xiques que tinguen un nivell similar, de manera que s'eviten les situacions de desànim i es done una progressió conjunta, la qual es veu reforçada pel fet de dur-la a terme en companyia d'altres persones.

En aquesta línia, una de les qüestions que remarquen des de Nosotras Deportistas és que sempre han donat importància en l'escola de *running* a formar grups en els quals s'entrenen dones que parteixen de zero: sovint es troben amb dones que no solament s'estan iniciant en el *running*, sinó que la participació en l'escola sol ser la seua primera experiència en la pràctica d'un esport de manera reglada.

Aquesta última qüestió és important per a entendre l'orientació dels entrenaments que fa el club i, en general, de la filosofia que hi ha darrere del projecte. Des del club insisteixen que l'escola de *running* té com a finalitat principal ensenyar a practicar un esport, que s'entén com una activitat física que té unes regles i que persegueix unes metes, a les quals s'arriba a través d'unes pautes d'entrenament concretes. L'esport es pot considerar com a tal en la mesura que implica regles i, sobretot, metes. Consideren que l'esport comporta, entre altres coses, aspectes com l'esforç, la constància, el companyerisme, la superació dels propis límits i, com acabem d'apuntar, la consecució d'unes metes.

“ L'esport es pot considerar com a tal en la mesura que implica regles i, sobretot, metes. Consideren que l'esport comporta, entre altres coses, aspectes com l'esforç, la constància, el companyerisme, la superació dels propis límits i, com acabem d'apuntar, la consecució d'unes metes. ”

Aquesta èmfasi a posar l'accent en l'esport i no únicament en l'activitat física es justifica per part de les persones que formen el club apel·lant a diverses qüestions. D'una banda, l'esport està lligat a la competició. Nosotras Deportistas considera que la lògica de la competició és saludable perquè implica aspectes com l'acceptació de les derrotes, la minimització dels fracassos i, sobretot, enfoca les esportistes a treballar per un resultat.

Més enllà del cas de Nosotras Deportistas, aquesta orientació a les metes ens aproxima a una qüestió que està present en la literatura científica especialitzada en el *running* i, en general, sobre l'esport. Es tracta de la dimensió



ascètica de l'esport, en el sentit que s'exerciten un conjunt de pràctiques travessades per un ideal d'autodisciplina i vinculades amb la consecució d'un objectiu. Tal com succeeix en l'ascetisme religiós, del qual la literatura especialitzada agafa la idea, amb aquestes pràctiques els individus tracten de "renovar-se", de convertir-se en una persona "nova". Aquest ascetisme es pot rastrejar principalment a través dels entrenaments que fan les persones que practiquen *running* d'una manera més o menys constant. Amb aquests entrenaments, s'interioritzen i s'incorporen qüestions com l'esforç, fins i tot un cert patiment, com a maneres d'arribar a aconseguir les metes. Encara que es tracte d'un lema qüestionat per moltes persones dins de l'esport, és significativa la difusió de l'expressió *No pain, no gain* (sense dolor no hi ha resultats), que podem trobar impresa en multitud de peces esportives i en altres objectes. Aquesta frase, amb la qual semblen identificar-se no poques persones practicants de diversos esports, denota la idea d'autodisciplina que hi hauria darrere d'aquest ascetisme esportiu.

"És que canvia tot, t'adones que, si em cuide, si m'alimente millor, el meu rendiment serà millor. Si a la nit, per exemple, en compte de gitar-me a les dues, em gite a les deu, doncs també m'alçaré més descansada. Llavors, aquests condicionants... doncs comences a plantejar-te que la teua vida va al voltant de tot, que ha de canviar."

Aquesta espècie d'ascesi seria avaluada per les pròpies persones a través de les marques, els temps aconseguits en cada carrera, que es converteixen en una sort de senyals i constitueixen una orientació cap a l'automesura per part dels corredors i corredores. Aquesta automesura serà satisfactòria sempre que se seguisca una minuciosa preparació, la qual, més enllà dels aspectes esportius, pot arribar a ocupar l'espai d'una vertadera guia de comportament. Això és especialment notori en les societats contemporànies, en les quals la popularització d'una determinada idea del que s'espera dels subjectes ha portat a naturalitzar una espècie de compulsió cap a l'activitat, una activació que evoca els dictats del capital humà en el món de l'empresa: els subjectes han de tindre cura d'aquests "capitals" que porten incorporats, tractar d'evitar-ne la devaluació i intentar revaloritzar-los a qualsevol preu, encara que siga a través de la renúncia ascètica. No obstant això, com apuntàvem més amunt, aquesta qüestió cal enquadrar-la en un context més ampli, més enllà del cas que presentem.

Una cosa que sí que és possible identificar entre algunes de les persones que participen en l'experiència de Nosotras Deportistas és la incorporació de certs hàbits en el dia a dia. Una de les experiències que sembla aportar la pràctica regular del *running* és la sensació de progressió i de millora. Dones que comencen des de zero en poques setmanes

“Una de les experiències que sembla aportar la pràctica regular del *running* és la sensació de progressió i de millora. Dones que comencen des de zero en poques setmanes passen d'aguantar a penes uns pocs minuts a veure incrementar la seua resistència temporal en carri”

passen d'aguantar a penes uns pocs minuts a veure incrementar la seua resistència temporal en carrera, i això es tradueix al seu torn en la possibilitat de córrer cada vegada distàncies superiors. Aquesta progressió sembla tindre un efecte virtuós, ja que millora l'adherència als entrenaments (les dones intenten no perdre sessions d'entrenament), i això, alhora, redunda en un millor rendiment.

“És important, perquè és com quan estàs estudiant: tu decideixes si vols quedar-te en el sis o vols arribar al deu. El deu implica l'esforç, implica anar marcant els teus objectius. Que potser el teu objectiu no és per a enguany, sinó per a d'ací a dos anys, però tu el tens present i vols esforçar-te per a poder arribar al deu.”

En aquest procés d'adherència a la pràctica del *running*, les corredores van adquirint hàbits nous i es produeix un procés de redefinició d'aspectes quotidians. A mesura que augmenta el rendiment i es millora l'autopercepció en relació a les pròpies capacitats, qüestions com l'alimentació i l'autocura passen a considerar-se de manera instrumental en la seua relació amb el *running*. És a dir, si fins a un moment determinat l'alimentació és una finalitat en si mateixa, quan s'insereix en un procés d'adherència al *running*, passa a ser avaluada en relació amb la pràctica esportiva i els seus resultats: d'una finalitat passa a ser un mitjà, un mitjà per a obtindre un millor rendiment esportiu. Així ens ho explicaven elles mateixes:

“En el tema de l'alimentació, sí que és veritat que, quan comences a fer esport, comences a veure moltes coses, més que com finalitats, com un mitjà. Llavors l'alimentació deixa de ser alguna cosa diguem... una

“ Respecte a les dones que formen part del club i assisteixen a l'escola de *running*, ens trobem amb un grup en el qual predominen les edats intermèdies, al voltant de 40 anys. No obstant això, el rang d'edat va dels 25 als 60 anys. ”



finalitat, diguem, per a... l'alimentació forma part, igual que l'entrenament, del que et pot ajudar a millorar. Aleshores, doncs hi ha una sèrie de coses que després has d'anar introduint: el tema dels hidrats quan fas carreres una miqueta més llargues, posar una càrrega d'hidrats els dies previs a la carrera... I comences a interessarte per altres coses. Això ve a mesura que tens un poc més de nivell."

Respecte a les dones que formen part del club i assisteixen a l'escola de *running*, ens trobem amb un grup en el qual predominen les edats intermèdies, al voltant de 40 anys. No obstant això, el rang d'edat va dels 25 anys als 60. En relació a la situació laboral, la majoria tenen ocupació, encara que també hi ha algunes dones aturades. Si atenem a l'ocupació, la diversitat és més alta: en el club participen dones que són directives, amb un nivell de qualificació elevat, i n'hi ha també unes altres que tenen ocupacions poc qualificades.

Les motivacions per a practicar *running*

Les motivacions a l'hora d'apuntar-se a l'escola de *running* caldria distingir-les, almenys, en funció de dos criteris: d'una banda, les que tenen a veure amb la decisió de practicar un esport i, d'una altra, aquelles que els porten a triar practicar-lo en un club format íntegrament per dones. En relació al primer tipus de motivacions, la salut es configura com el referent en el qual s'emmarca el procés de decisió. En parlar de salut, en el context del *running*, caldria posar-la en relació amb el concepte més ampli del benestar o, segons l'expressió anglesa que s'ha popularitzat, *wellness*. Recordem que aquesta expressió, *wellness*, englobaria dimensions com el benestar físic i l'emocional. Per a aconseguir "benestar" en les diverses dimensions, des d'aquesta perspectiva s'ha difós una idea que s'ha convertit en quasi una noció de sentit comú, una espècie de consens difícilment qüestionable, segons el qual el benestar físic seria central per a aconseguir un equilibri en la resta de dimensions. En aquest sentit, l'activitat físicoesportiva ha vist revaloritzar la seua consideració social, en la mesura que aquest tipus d'activitat podria tindre efectes positius amb un impacte que tindria el potencial d'aconseguir influir en diverses facetes de la vida.



D'altra banda, més enllà de les dones que formen part de Nosotras Deportistas, en l'àmbit més extens, els requeriments concernents al cos acostumen a presentar-se de manera recurrent entre la gamma de motius que addueixen les dones que comencen a practicar esport i, en particular, *running*. A més de la difusió d'estudis i, en general, de coneixement científic sobre la relació entre exercici físic i millora de l'estat general de salut, la proliferació de les campanyes publicitàries i d'esportistes que gaudeixen de prestigi social, han ajudat a crear una vinculació quasi directa entre aspecte corporal i pràctica d'esport. Aquesta relació és encara més acusada entre les dones, de les quals es podria pensar que senten més pressió social per a mantindre el cos en el contorn dels cànons que es difonen a través dels mitjans de comunicació. Així, una de les qüestions que sol pesar en la decisió de començar a practicar esport té a veure amb aquesta qüestió.

A més d'aquesta idea del benestar, les corredores d'aquest club coincideixen a afirmar que el temps que destinen a practicar el *running* és un temps que es dediquen en exclusiva a elles mateixes. Aquesta qüestió és important especialment entre aquelles dones que són mares. Acumulen durant la setmana un treball constant destinat a la cura d'altres persones (fills, pares i mares majors, etc.), entre que el *running* el fan per motius que tenen a veure exclusivament amb elles mateixes. Així, el temps de l'entrenament i de les carreres es constitueix com un temps que viuen com a alliberador i com una manera d'autoafirmació.

El segon tipus de motivacions guardarien relació, com hem dit, amb el fet de decidir participar en un club format íntegrament per dones. Aquesta qüestió és rellevant, ja que en les entrevistes a les corredores de Nosotras Deportistas apareix com un factor important en els seus relats.

"El fet que aquest club supose una continuïtat en els meus valors, per a mi ha sigut important a l'hora de triar aquest club. Quan jo llig la pàgina web i veig el que diuen, m'identifique totalment (...) i el que em vaig trobar va ser un ambient... jo sempre ho he dit: el club el que t'aporta és la sororitat. Entrenar-se amb dones no té res a veure amb entrenar-se en un club mixt, perquè d'alguna manera en l'ambient hi ha una sensibilitat per a entendre'ns, per a entendre'ns en qüestions molt bàsiques. Per exemple: la càrrega familiar que tenim durant la setmana, ací ho pots parlar i saps que hi ha companyes que t'entenen, que et



comprenen. Hi ha una empatia important.”

Ací, ahora, és possible identificar diversos aspectes. En primer lloc, aspectes que serien de tipus esportiu: les dones, especialment aquelles que tenen experiència en la pràctica d'un esport de manera reglada, tendeixen a pensar que en un club dirigit i entrenat per dones trobaran més persones en la mateixa situació que elles respecte al rendiment en el *running* i, a més, comptaran amb entrenaments més enfocats a aquesta situació. En segon lloc, els aspectes que podríem anomenar de sociabilitat també tenen un pes relativament alt en la decisió d'inscriure's en un club femení: el fet que la totalitat del club el formen dones envia senyals que les experiències vitals s'assemblaran més entre elles del que ho farien en el cas d'estar en un club amb homes. Ho veiem en les paraules d'una de les corredores, una dona, mare de tres fills, que fa dos anys que s'entrena i participa en l'escola de *running*:

“**Entrenar-se entre dones no té res a veure amb entrenar-se en un club mixt, perquè d'alguna manera hi ha en l'ambient una sensibilitat per a entendre'ns, per a poder entendre coses molt bàsiques, com, per exemple, la càrrega familiar que tenim durant la setmana: poder parlar-ho sabent que hi ha companyes que t'entenen, que saben de què parles; hi ha una comprensió, una empatia molt important.**”

“Entrenar-se entre dones no té res a veure amb entrenar-se en un club mixt, perquè d'alguna manera hi ha en l'ambient una sensibilitat per a entendre'ns, per a poder entendre coses molt bàsiques, com, per exemple, la càrrega familiar que tenim durant la setmana: poder parlar-ho sabent que hi ha companyes que t'entenen, que saben de què parles; hi ha una comprensió, una empatia molt important. Fins i tot hi ha moments en què no és necessari ni tan sols parlar, perquè vens ací, t'esplaies, rius... és que l'ambient convida a simplement córrer i estar somrient.”

Aquesta última part de la cita il·lustra un altre dels aspectes que destaca a l'hora d'entendre el cas del club Nosotras Deportistas i els seus resultats en relació a l'adherència de les dones que s'hi uneixen en la pràctica del *running*. Ens referim a la sociabilitat que experimenten les corredores en aquest club. Entre els trets que les nos-

tres informants coincideixen a destacar es troben les relacions personals que s'estableixen entre elles durant els entrenaments i després d'aquests, tant en les carreres com en activitats extraesportives (reunions, esmorzars, etc.). Aquests elements, encara que coincideixen amb el que ocorre en altres clubs d'aquest o d'altres esports, en el cas d'un club no mixt té algun element diferencial que és necessari atendre. En aquest cas, com véiem en la cita anterior, els elements que travessen les relacions que es traven van més enllà de l'aspecte esportiu, es dona un reconeixement implícit entre persones que, al marge de la seua condició socioeconòmica, compten amb experiències amb trets similars pel fet de ser dones. Encara que les nostres informants no ho enuncien d'aquesta manera, podríem pensar que es crea un espai de seguretat entre les dones corredores: no solament una seguretat física, sinó una seguretat comunicativa que facilita processos de reconeixement mutu, els quals estan al seu torn en la base de la creació d'una forta identitat de grup.

Aquesta especificitat d'un club de *running* de dones es manifesta també en algunes de les activitats que desenvolupen. A més de la web, durant el curs organitzen xarrades i tallers per a sensibilitzar sobre la situació de la dona en l'esport i, en particular, en el *running*. Encara que és possible que l'activitat més rellevant siga l'organització de la carrera 10KFem. Aquesta carrera compta amb cinc edicions (en 2020 se celebrarà la sisena edició) i va ser la primera carrera no mixta a Espanya d'aquestes característiques. Tal com expliquen des de Nosotras Deportistas, l'objectiu d'aquesta carrera és fomentar l'esport femení i, alhora, oferir una experiència plenament esportiva a les dones que hi participen. Això últim té a veure amb el fet que les úniques carreres on hi ha una participació de dones similar o superior a la dels homes són carreres benèfiques, no són esdeveniments que tenen un objectiu esportiu, sinó que es tracta de carreres (com les que organitza l'Associació Espanyola Contra el Càncer) la principal finalitat de les quals és extraesportiva. Segons la interpretació d'aquesta situació que fan en Nosotras Deportistas, aquesta identificació de carreres benèfiques amb dones contribueix poc a la promoció de l'esport femení. Des del nostre punt de vista, a més, aquesta identificació pot actuar fins i tot en el sentit contrari i reforçar en l'imaginari una atribució cap a les dones que les situa en l'espai de les cures (en aquest cas de forma solidària), espai que encara que utilitza alguna manifestació de tipus esportiu s'allunya de l'esport en si.

L'elecció de la distància de la 10KFem guarda relació amb l'experiència a l'escola de *running* de Nosotras Depor-



tistas. Segons ens expliquen, deu quilòmetres és una distància assequible, els pot fer una dona que, encara que no haja corregut mai, seguisca un pla d'entrenament periòdic. Amb unes dues sessions setmanals, en aproximadament quatre mesos és factible completar una carrera 10 K. Aquesta meta, una vegada aconseguida, suposa un reforç important per a aquelles dones que s'han iniciat de manera relativament recent en el *running*. D'aquesta manera, un dels plans d'entrenament de la seua escola està orientat a aquesta distància.

A més, entre les motivacions de la posada en marxa de la 10 KFem es troba també, segons les organitzadores, una voluntat de donar visibilitat a la dona en un context esportiu. Això últim ho expliquen amb l'exemple de les carreres populars mixtes: en aquest tipus de carreres, la línia d'eixida sol estar ocupada de manera aclaparadora per homes, i el mateix ocorre amb l'arribada a meta, en la qual, malgrat haver-hi diverses categories, quan arriben les primeres dones com a màxim se subjecta de nou una cinta, però no sol haver-hi la mateixa recepció que quan entra el primer dels homes. Un altre aspecte d'aquestes carreres és que en les fotos (que solen servir de reclam en les webs dels periòdics en els dies posteriors a la carrera) se sol apreciar com els homes ocupen els espais centrals de les calçades per les quals discorre la carrera, mentre que les dones solen estar en una posició molt menys central. Així, des de Nosotras Deportistas es planteja 10 KFem com un esdeveniment esportiu en el qual les dones siguen les principals protagonistes i la seua visibilitat, en un context de competició esportiva, siga màxima.

Això ens porta a l'últim aspecte que voldríem destacar en relació al cas de Nosotras Deportistas. En preguntar-los pel seu punt de vista en relació a les possibles mesures que es podrien prendre per a millorar la presència femenina en l'esport, la seua posició s'inclina cap a un tractament específic per a les dones. Tal com elles mateixes afirmen, l'esport és l'espai per excel·lència de la separació i la diferència: en nom d'una competició tan equilibrada i justa com siga possible, en pràcticament tots els esports se separen les persones que els practiquen en funció de l'edat, el nivell, el sexe o altres variables que puguin ajudar a conformar grups més o menys homogenis. Des del seu punt de vista, a més d'ocupar les dones espais en els llocs directius i tècnics, els esports femenins haurien de comptar amb els seus propis estàndards, amb criteris i orientacions específiques que garantisquen una experiència esportiva adequada a les dones. Tanquem aquest cas amb una cita d'una de les nostres informants



que condensa aquesta posició:

“Les dones hem anat a l’esport, que no és un espai que nosaltres hàgem creat: hem anat a l’espai d’uns altres, creat per uns altres. I hem de descobrir quin és el nostre espai i ací hi ha diverses motivacions, sensibilitats, hi ha coses diferents i les hem de descobrir. Perquè el que passa ara mateix és que, les que estan en l’esport, ho estan perquè van a un espai creat per uns altres i, bé, doncs bé, però és que ens n’estem deixant moltes darrere. No hi ha cap raó perquè les dones no estiguen en l’esport, tan beneficiós com és. Nosaltres hem de trobar el nostre propi espai en l’esport.”

Per a concloure la descripció del cas de Nosotras Deportistas, es recullen a continuació algunes de les valuosos aportacions que podem obtindre d’aquesta experiència. En primer lloc, en relació a l’èxit d’aquest club a atraure l’atenció de dones cap a la pràctica del *running*, destaca el fet que es tracte d’un espai íntegrament format per dones. Aquesta característica implica una sèrie de trets que tenen un efecte positiu en l’atracció de l’interés de les dones per vincular-se a un club de *running*. D’una banda, que totes les corredores siguin dones sembla reduir les pors a “no arribar”, a formar part d’un club en el qual no es podrà estar a l’altura de la resta de membres. D’altra banda, la comunicació entre les corredores traspassa els límits de l’aspecte esportiu: hi ha un procés de reconeixement per ocupar posicions similars en altres espais (principalment en les responsabilitats familiars), la qual cosa facilita la confiança i acaba per crear una complicitat que inclou aspectes extraesportius.

El club també té bons resultats en la continuïtat de les dones en la pràctica del *running* i en l’assistència als entrenaments. L’estratègia seguida pel club en relació a la preparació dels 10K juga un paper important en aquest sentit. Aquesta marca actua com un referent motivacional: suposa un gran al·licient per a les dones que parteixen de zero el fet de treballar per arribar en un període de temps breu per a tindre una resistència en carrera que els permeta recórrer aquesta distància. Al marge de la marca en concret, treballar amb objectius assequibles ajuda a millorar l’autopercepció de les dones com a corredores i, en reduir la frustració, incrementa la motivació.



Els entrenaments parcials conjunts també suposen una pràctica a tindre en compte. Aquesta manera d'entrenar-se possibilita la interacció entre dones que acaben de començar amb unes altres que acumulen temps com a corredores i que ja expliquen que han aconseguit metes destacades. Es tracta d'una trobada que pot tindre un efecte *push-up* i animar les noves corredores, les quals en poc de temps es troben entrenant-se amb corredores més experimentades.

En un pla més general, entre les motivacions destaca la sensació que tenen les dones que el *running* és una activitat que fan per elles i per a elles. Aquesta vinculació entre esport i autonomia (o, si es vol, autocura) podria ser important a l'hora de pensar en estratègies d'atracció de dones cap a la pràctica esportiva.

Finalment, les propostes que fan des del club mateix poden aportar alguna pista interessant per a explorar en el futur. Des del club plantegen la necessitat de pensar l'esport de manera que es puguin adaptar els estàndards i algunes altres qüestions, especialment allò referent a la importància que les dones estiguen presents en tots els llocs implicats en un club (directives, entrenadores...). És el que hem anomenat buscar la igualtat des de la diferència.

BONES PRÀCTIQUES DEL CAS NOSOTRAS DEPORTISTAS

1. És un club format íntegrament per dones. Aquesta característica atrau cap a la pràctica del *running* dones que podrien sentir-se menys còmodes en clubs masculins: les dones se senten més confiades quan en el club troben altres dones que experimenten situacions quotidianes similars.

2. Proposen metes assequibles a les dones que s'inicien en el *running*. En els primers mesos treballen amb la meta d'aconseguir els 10K. Aquesta marca resulta assequible en un termini no gaire llarg i té un efecte motivador per a aquelles dones que mai abans havien corregut i s'havien entrenat de manera sistemàtica.

3. Fan entrenaments conjunts entre esportistes amb nivells diferents. Identifiquen aspectes de les sessions d'entrenament que són susceptibles de ser realitzats per dones amb nivells de pràctica del *running* diferents: estiraments, tecnificació, etc. Aquesta pràctica millora l'autopercepció de les corredores menys experimentades, alhora que fomenta relacions entre elles i aquelles amb més temps de pràctica esportiva.

4. Donen importància a la visibilitat de la seua pràctica esportiva. En el club compten amb una persona especialista en el sector audiovisual que documenta gràficament els entrenaments i la participació en les carreres. El material audiovisual el pugen als seus comptes a les xarxes socials, de manera que donen visibilitat a l'activitat esportiva de les dones del club.

5. Organitzen un esdeveniment esportiu femení. La 10K que organitza Nosotras Deportistas es planteja com un esdeveniment esportiu, no com un acte de tipus benèfic. Amb aquesta acció permeten que les dones visquen una experiència plenament esportiva i, al seu torn, col·laboren a donar projecció a l'esport femení.



Vídeo cas 3