



El passat que deixem enrere

El 2012 ja és història. Ho és tot just des del passat dia 31 de desembre quan les campanades de Cap d'Any determinaven, amb poca eufòria general, que el 2013 presentava les seves credencials de cara a un futur ple d'incerteses i de preocupacions. En el cas d'Espanya i des de fa ja uns quants anys -massa per a moltes persones-, aquesta incertesa general es concreta en una situació preocupant a nivell general i econòmic. Es tracta d'una incertesa de la qual n'hem informat àmpliament al llarg de l'any a les nostres pàgines.

FER UN RESUM DE L'ANY PASSAT és parlar d'unes xifres econòmiques que preocupen especialment els vallesans, una comarca afectada durament per la crisi econòmica a tots els nivells i que ha deixat més de 38.000 aturats a la comarca, amb moltes famílies afectades. Moltes d'aquestes persones, com les més de 6.000 que es troben a l'atur a Granollers, tenen poques esperances de trobar solucions i hauria de ser una responsabilitat de la societat i principalment dels polítics que ens governen, donar una sortida a aquesta angoixant situació. Moltes d'aquestes persones van dir adéu al 2012 amb l'esperança d'oblidar-lo quant abans millor, amb ganes, això sí, de seguir treballant i lluitant per tal que el 2013 ofereixi millors perspectives.

LA SITUACIÓ GENERAL QUE DIBUIXEN DES D'EUROPA presenta un panorama decebedor i no sembla que l'horitzó presenti a curt termini solucions als greus problemes que ens afecten. Marcat el camí, ara sembla com si els governants espanyols no poguessin fer d'altra cosa que obeir les ordres dels mandarins europeus no tenint gairebé cap mena de possibilitat de dir alguna altra cosa que no surti de la norma i el guió establert des de Brussel·les.

EN CLAU CATALANA I SEGUINT AQUEST FIL, el recentment elegit president de la Generalitat de Catalunya, Artur Mas, té l'obligació amb la corresponsabilitat d'ERC d'Oriol Junqueras de seguir treballant per tal de solucionar moltes de les inquietuds i situacions que els catalans els estan reclamant en aquests moments. Les retallades anunciades per aquest any que poden pujar a més de 3.000 milions d'euros són una espasa que amenaça ja uns ciutadans durament castigats per les mesures que es vénen aplicant des de fa mesos.

ÉS DES D'AQUESTA SITUACIÓ, la que ens deixa l'any 2012, un any que molts preferirien oblidar per sempre més, que s'ha de reconsiderar el nou any 2013 que acabem d'estrenar, tot i que ofereixi tota mena de conjectures i d'incerteses econòmiques i socials. Molts sectors de la població no podran aguantar gaire més una situació complicada que esdevé preocupant des de fa anys. La lectura del resum de l'any 2012 és l'exemple de les coses que han passat i que... no voldríem veure reflectides a les nostres pàgines durant aquest any, però ja és ben sabut que la realitat és tossuda i que moltes massa vegades s'imposa, es repeteix...

km.
d'

PACO MONJA, director



UNA EUFÒRIA CONTROLADA

Diuen els que la van viure en pla festa fora de casa, que la nit de Cap d'Any, no ha destacat enguany per la seva solemnitat i que l'any 2012 va ser acomiadat amb més prudència i resignació festiva que d'altres anys. Diuen també que les estovalles dels restaurants vallesans es van omplir de propostes gastronòmiques més modestes i els àpats no van ser tan generosos. I diuen també que van ser moltes les famílies i amics que van tornar a les trobades de grups per compartir temps, begudes i barres de torró.

Pel que fa a les festes (de caire popular i sense massa complicacions), s'ha apostat per la participació general, que és tant com parlar de coparticipació a l'hora de fer les despeses, un eufemisme que serveix per a expressar bé les situacions que ens tocarà viure els 12 propers mesos fins que el 2014 (el 2013 té un significat simbòlic numèric que no agrada tothom) faci acte d'aparició en l'escena del calendari. Ja veurem quin resum ens tocarà fer en el seu moment. Per ara i després de l'eufòria controlada (i resignada en molts casos), seguirem vivint el dia a dia dels 362 dies que encara li resten al nou any. El resum està escrivint les primeres línies amb unes retallades i augments dels serveis ja anunciats. Més i més del mateix...

La esencia del ejercicio físico y su importancia en la vida diaria

Opinió

Muchos habréis leído algo como esto: *"Aquellos de vosotros que practicáis algún deporte con cierta regularidad, habéis elegido una de las mejores estrategias de salud física y mental que existen en vuestro entorno"*. A nivel general estoy totalmente de acuerdo; en lo individual, habría que matizar.

Correr es tal vez la especialidad más económica si exceptuamos caminar; pues sólo necesitamos un par de zapatillas, un pantalón y una camiseta. En realidad, salvo unas zapatillas normales, para el resto nos podemos apañar con esa ropa que no nos pondríamos para ir a la oficina.

Uno de los mayores retos para el practicante novel es por lo general el miedo a no ser capaz de hacer, lo que hacen "otros"; pero como todo en la vida, se trata de ir quemando etapas y comenzar pisando el primer escalón. No se necesita demasiado tiempo para comprobar que salvo que nos fijemos metas poco realistas, todo el mundo es capaz si se adapta a su nivel, a sus cualidades y circunstancias.

Así lo que comienza como un punto oscuro por culpa de esas expectativas negativas (*no se si seré capaz; no sé qué me da con este barrigón, parezco una tortuga, etc.*), que podemos atribuir a la imaginación, que no es más que el puente para llegar al miedo por lo general la práctica habitual, deriva en un estado de satisfacción general a medida que vamos alcanzando pequeñas mejoras.

Ahora el deportista ya no se ve como un inútil, su autoestima ha ganado muchos enteros; sabe que sale de los

primeros y llega de los últimos, pero le da igual; intuye ya, que esto no es tan complicado y se ve capaz, es feliz.

De ese estado de satisfacción, no sería impensable que el deportista llegase a alcanzar otro estado próximo a la euforia, donde cada día espera el momento de calzarse las "zapas" para salir a correr unos kilómetros más, sabiéndose ya, tan capaz como el que más de hacer treinta minutos o incluso cincuenta.

A veces el siguiente paso es el más escabroso; pues aquellos que ven que van dominando los caminos, las pistas y las carreteras, incluso que son capaces de dejar atrás a otros deportistas que en los comienzos veían como inalcanzables, se comienzan a preguntar si no podrán ganar carreras, medallas y títulos...

Y aquí es donde muchos finalizan su carrera deportiva; incluso en el caso de conseguir esas medallas; lo que comenzó como una lucha personal y se fue convirtiendo en un placer diario terminará probablemente por convertirse en la obligación de satisfacer a otros, en vez de a uno mismo. Para entonces se habrá acabado la diversión y habremos llegado *"al principio del fin"*. Aspectos todos a considerar para aquellos que se inician en el deporte y aquellos otros (ahora son centenares...) que preparan pruebas como la ya popular y tradicional Mitja Marató Granollers-Les Franqueses-La Garriga que tanto éxito tiene y a tantos miles de atletas reúne en cada edición para satisfacción de los organizadores.



Paco Arcilla

PACO ARCILLA
Entrenador de atletismo