



## OBJECTIUS DE L'ESCOLA

Des de l'escola de Trail ens proposem difondre el trailrunning arreu de la comarca d'Osona. Ajudant a iniciar i desenvolupar a les persones en el món del trailrunning.

La voluntat de l'Escola de Trail Diedre és el treball en la vessant esportiva, utilitzant aquesta activitat concreta com a base i fil conductor per a poder treballar una sèrie d'objectius paral·lels pensant en un desenvolupament molt més global dels participants.

Primer formarem **persones**, seguidament **esportistes** i per últim, en farem **corredors de muntanya**, però sempre tenint la diversió per bandera.

Així doncs, per ordre d'importància, els objectius de l'escola amb els seus atletes seràn:

### 1. Diversió

- El punt de partida, és que els nostres esportistes, **s'ho passin bé**. Ja sigui entrenant, aprenent, jugant, competint, etc. No entenem l'esport sense diversió.

### 2. Formar persones.

- Som conscients que estem davant de **PERSONES que practiquen trailrunning**.

Farem servir el trailrunning com a eina per a poder ensenyar valors tan importants com: l'altruisme, l'autoacceptació, l'empatia, el respecte, el companyerisme, la cooperació i el treball en equip. Tindrem l'objectiu d'educar i **fer-ne millors persones**.

- Intentarem **inculcar la cultura de l'esforç** que implica la pràctica del nostre esport. Una manera de fer i pensar bàsica que servirà per al desenvolupament de la persona al llarg dels anys: Sacrifici, constància, responsabilitat, humilitat, conèixer i acceptar el fracàs, etc.

### 3. Formar esportistes.

- No ens importaran els resultats obtinguts pels nostres atletes. Valorarem i premiarem el seu esforç, la constància, les ganes, la companyonia i el gaudi del dia a dia.

D'aquesta manera, **ensenyarem a estimar i gaudir de l'esport**.

- Prioritzarem l'ensenyament d'una **llarga vida esportiva** per davant del rendiment esportiu a curt termini.

Mitjançant una correcta pràctica de l'esport, aconseguirem l'adquisició d'uns bons hàbits esportius, que permetran fer de l'esport una forma de vida. D'aquesta manera, respectarem, ajudarem i enfortirem la salut de l'atleta a llarg termini.

- Aquesta llarga vida esportiva, ens permetrà mantenir l'estabilitat necessària per a poder desenvolupar l'atleta al llarg dels anys i així millorar-ne el seu **rendiment a llarg termini**, respectant totes les etapes de creixement i de la vida, al ritme propi de cadascú.

#### 4. **Formar corredors de muntanya.**

El tret distintiu que fa especial el trailrunning, és que es combina l'esport i la natura.

*"La muntanya ofereix bellesa i pau, però a la vegada és imprevisible i indomable."*

A l'escola, aprendrem a moure'ns per les muntanyes: pujades, baixades, grimpades, crestes, fang, etc. Aconseguirem que les muntanyes siguin accessibles i divertides, i així ens hi podrem moure amb habilitat i sense por.

Buscarem despertar un interès per l'entorn natural que ens envolta per així respectar-lo i estimar-lo.

#### 5. **Rendiment**

Per últim, sempre respectant els 4 punts anteriors, tot aquell atleta que estigui disposat a donar un pas més, en busca de rendiment; demostrï compromís i una bona actitud davant dels companys, entrenadors, entrenaments i l'entorn; tindrà l'Escola a la seva disposició per tal de **potenciar la seva carrera**. Sempre respectant i tenint en compte el seu desenvolupament global **a llarg plaç**.

*"L'entrenament i la formació poden fer canviar la mida d'una muntanya"*

Herve Barmasse, *guia de muntanya i alpinista*