



## Entrevista a Bilel Boukili

**Bilel Boukili és un jove santfrutosenc que, per damunt de tot, té uns objectius clars a la vida. Després d'acabar batxillerat al poble va treure's el títol de tècnic superior en activitats físiques i esportives. Sent un gran interès pel kick-boxing; N'és competidor i entrenador, i creu que la pràctica d'aquest esport promou uns valors fonamentals. Ha estat també monitor del Vitamina-E, casal esportiu que organitza l'Ajuntament. Aquí tenim l'entrevista que ens permet conèixer-lo millor a ell i la seva trajectòria.**

### **Quan vas entrar a batxillerat ja tenies molt clar el teu objectiu? Quin era?**

Vaig començar el batxillerat perquè el meu principal objectiu eren els estudis, aprovar i amb bona nota i si et refereixes a objectius de futur, en aquell moment no els tenia clars fins a finals del batxillerat que vaig decidir seguir estudiant el grau superior d'activitats físiques i esportives. Durant l'etapa del batxillerat ja practicava el meu esport, amb un creixement constant i molta motivació per seguir millorant com a esportista i com a persona. Va ser una etapa una mica complicada per mi i a la vegada positiva, ja que vaig superar el fet de combinar el meu esport de competició amb els estudis. Poques persones són conscients que pujar a un ring implica moltes hores de treball, molt esforç i dedicació.



### **Un cop acabat els estudis, vas iniciar un camí en el món del kick-boxing. Per què vas iniciar-te en aquest món i què li diries als joves que també volen seguir en aquest camí?**

Vaig començar el camí en el món del kick-boxing a l'edat de 15 anys. M'hi vaig iniciar al gimnàs del poble on es van començar a fer classes i no vaig dubtar en apuntar-me a provar, ja que m'encantaven els esports de contacte i les pel·lícules de lluitadors. No coneixia gens el que era i al principi m'hi vaig apuntar pensant només a aprendre a defensar-me, però en poc temps vaig decidir que volia entrenar al màxim per competir i gaudir al màxim d'aquest esport amb tants valors, com el respecte i la disciplina. Gràcies al kick-boxing sóc millor persona.

### **El kick-boxing és molt desconegut en general per la societat, i en certa manera no està del tot ben acceptat socialment. Creus que això influeix en els més petits a l'hora de triar aquest esport?**

No està ben acceptat per la societat que no el coneix i no s'ha interessat per saber que és i tots els beneficis que aporta a les persones que el practiquen.

El kick-boxing de la mateixa manera que la majoria dels esports de contacte com el karate, el taekwondo, etc, inculca valors molt importants com el respecte, el control, la disciplina, confiança, concentració i l'ordre.

No obstant això, pel fet de ser desconegut per a molts, entenc que molts pares i mares tinguin dubtes al respecte, de l'estil: no representa la violència? No són molt petits per practicar-lo? A quina edat es pot començar? Lluny de ser una apologia de la violència, les arts marcials es basen en el control i en la justícia. Els nens o nenes que en practiquen òbviament deixen anar molta adrenalina a les classes, però els ensenyen que fora de la classe no es posen en pràctica els seus coneixements, només en cas de necessitat o com a mitjà de defensa.

### **Cada cop més joves s'interessen per fer esport al carrer, vas ser un dels impulsors de la creació d'un espai públic al parc del bosquet. Amb quina finalitat?**

Per a qui no ho coneix el "street workout" és un moviment socioesportiu que es basa en entrenar al carrer, usualment en parcs i espais públics, usant el nostre i qualsevol objecte de l'entorn. Per als seus seguidors el considerem encara més que una modalitat d'entrenament, ja que s'acaba convertint en un estil de vida, caracteritzat per valors com el respecte, la força i l'educació. Vaig ser un dels impulsors del parc d'entrenament que tenim al bosquet, perquè vaig investigar sobre aquest moviment i em va cridar molt l'atenció principalment perquè no era necessari entrenar dins un recinte tancat per posar-te en forma i vaig comprovar que entrenar al carrer amb un grup d'amics i també de desconeguts, i penjats a unes barres era més divertit. Per altra banda volíem fomentar l'entrenament al carrer per a tothom qui volgués del nostre poble i dels pobles del voltant, i sobretot per un grup social que no es podia permetre o no tenia interès a pagar la quota d'un gimnàs per exercitar el seu cos.

### **Creus que l'esport al carrer acabarà substituint l'entrenament tradicional en el gimnàs?**

No crec que sigui així, l'esport al carrer està en creixement i l'esport al gimnàs va molt avançat per tota la gent que hi té interès. Està clar que fer esport a cada lloc té els seus diferents beneficis, però això sí, recomano totalment a tots aquells que van bastants dies de la setmana al gimnàs que provin de combinar-ho amb fer entrenament al carrer, ja que és molt saludable per la ment i una gran manera de desconexió de la rutina.

### **Per acabar, un consell per totes les persones que trobin el seu camí en el món del kick-boxing o del street workout?**

El meu consell és que se centrin a gaudir al màxim aprenent i practicant cada modalitat esportiva, sense obsessionar-se ni pressionar-se, ja que la vida no gira al voltant d'aquests i que hi ha coses més importants. Que organitzin el seu temps, donant sempre prioritat als estudis i que no deixin de formar-se i de créixer a la vegada com a persones i com a esportistes.

Bernat Bernabeu