

Treball de fi de grau

Títol

Autor/a

Tutor/a

Departament

Grau

Tipus de TFG

Data

Full resum del TFG

Títol del Treball Fi de Grau:

Català:

Castellà:

Anglès:

Autor/a:

Tutor/a:

Curs:

Grau:

Paraules clau (mínim 3)

Català:

Castellà:

Anglès:

Resum del Treball Fi de Grau (extensió màxima 100 paraules)

Català:

Castellà:

Anglès:

La normalització de l'ús de les xarxes socials
entre els atletes com a eina de promoció, difusió
i augment de l'interès de la pràctica esportiva

Implementació de Twitter com a eina
potenciadora de la marca personal d'un atleta



GIF



140

Tuita

Autora: Laia Tinoco Mogas
Tutor: Josep Maria Blanco Pont
Grau: Periodisme, UAB
Data: 03/06/2016



La fotografia de la portada és la pista on es va fer el Campionat d'Espanya de Pista Coberta Absolut, celebrat el 5 i 6 de març a Madrid. Pertany a la Federació Espanyola d'Atletisme.

Índex

Llista de figures.....	3
Llista de taules.....	4
1. Introducció	5
1.1. Presentació i justificació del tema	5
1.2. Preguntes d'investigació	7
1.3. Objectius del treball	8
2. Marc teòric	10
2.1. Xarxes socials.....	10
2.2. Hàbits d'ús	13
2.3. Twitter	14
2.4. Els esportistes a Twitter	15
2.5. La imatge a Twitter	17
2.6. La creació del “jo”	18
2.7. L'audiència imaginada	19
2.8. Marca personal	20
2.9. Les marques a l'esport.....	23
2.10. Atletes com a marques personals	23
2.11. Teoria de la identitat.....	24
3. Metodologia	26
3.1. Justificació dels criteris metodològics.....	26
3.2. Procés metodològic	28
3.2.1. Selecció d'atletes amb compte de Twitter	28
3.2.2. Entrevistes en profunditat i qüestionari	32
4. Anàlisi de contingut	37
4.1. Descripció de l'anàlisi dels tuïts.....	37
4.1.1. 200 metres llisos.....	37
4.1.2. 800 metres llisos.....	40
4.1.3. 3.000 metres llisos.....	44
4.1.4. Triple salt.....	48
4.1.5. Llançament de pes.....	51
4.1.6. Combinades.....	53

4.2. Resultats anàlisi tuïts	56
4.3. Entrevistes en profunditat.....	63
4.3.1. Importància d'estar present a una xarxa social.....	63
4.3.2. Ús de Twitter	64
4.3.3. Més enllà de la carrera esportiva	66
4.3.4. Feedback.....	68
4.3.5. Patrocinadors	69
4.4. Qüestionaris.....	72
4.4.1. Anàlisi dels qüestionaris.....	74
5. Conclusions	84
6. Bibliografia	87
7. Annexos.....	92
7.1. Anàlisi de tuïts	92
7.2. Entrevistes en profunditat.....	153
7.2.1. Entrevista a Cristina Lara, velocista.....	153
7.2.2. Entrevista a Kevin López, migfondista	154
7.2.3. Entrevista a Víctor García, fondista	156
7.2.4. Pablo Torrijos, saltador	159
7.2.5. Úrsula Ruiz, llançadora	161
7.2.6. Borja Vivas, llançador.....	165
7.2.7. Alex Bermejo, heptatleta.....	169
7.3. Enquestes.....	170
7.3.1. Model de qüestionari.....	170
7.3.2. Respostes dels atletes	172

Llista de figures

Figura 1. Resultat tuïts atletes 200 metres llisos masculins. Font Pròpia.....	54
Figura 2. Resultats tuïts atletes 200 metres llisos femenins. Font Pròpia.....	54
Figura 3. Resultats tuïts atletes 800 metres llisos masculins. Font Pròpia.....	55
Figura 4. Resultats tuïts atletes 800 metres llisos femenins. Font Pròpia.....	55
Figura 5. Resultats tuïts atletes 3.000 metres llisos masculins. Font Pròpia.....	56
Figura 6. Resultats tuïts atletes 3.000 metres llisos femenins. Font Pròpia.....	56
Figura 7. Resultats tuïts atletes Triple salt masculí. Font Pròpia.....	57
Figura 8. Resultats tuïts atletes Triple salt femení. Font Pròpia.....	57
Figura 9. Resultats tuïts atletes Llançament de pes masculí. Font Pròpia.....	58
Figura 10. Resultats tuïts atletes Llançament de pes femení. Font Pròpia.....	58
Figura 11. Resultats tuïts atletes Heptatló masculí. Font Pròpia.....	59
Figura 12. Resultats tuïts atletes Pentatló femení. Font Pròpia.....	59

Llista de taules

Taula 1. Tuïts dels atletes seleccionats prova de 200 m.ll. Font pròpia.....	38
Taula 2. Tuïts dels atletes seleccionats prova de 800 m.ll. Font pròpia.....	40
Taula 3. Tuïts dels atletes seleccionats prova de 3.000 m.ll. Font pròpia.....	42
Taula 4. Tuïts dels atletes seleccionats prova de Triple Salt. Font pròpia.....	46
Taula 5. Tuïts dels atletes seleccionats prova de llançament de Pes. Font pròpia.....	49
Taula 6. Tuïts dels atletes seleccionats de combinades. Font pròpia.....	51
Taula 7. Resultats entrevistes en profunditat.....	68
Taula 8. Enquestes: Resultats esportius.....	75
Taula 9. Enquestes: Situació personal.....	76
Taula 10. Enquestes: Xarxes socials.....	78
Taula 11. Enquestes: Marca personal.....	81

1. Introducció

1.1. Presentació i justificació del tema

“Ha començat l’atletisme, l’esport rei dels Jocs Olímpics. L’atletisme ens connecta amb el passat, és el cable a terra que descarrega les neurosis del món modern, amb la seva simple narrativa de l’atleta que corre, salta o llança. Aquesta senzillesa té molt a veure amb la fascinació que desperta”, diu el columnista del portal BBCmundo.com, Raúl Fain Binda.¹

La fascinació de la qual parla Fain Binda només es veu a les competicions internacionals com és el cas de Campionats del Món o Jocs Olímpics i també en determinades proves, sobretot als 100 metres llisos. L’atletisme apareix als mitjans tradicionals amb un nom propi: Usain Bolt, el gran protagonista mediàtic.

Els mitjans tradicionals també informen dels podis dels atletes espanyols a les competicions internacionals. Els més habituals són Miguel Ángel López, actual campió del món dels 20km marxa i la saltadora Ruth Beitia. No obstant això, la memòria més recent del Consell Superior d’Esports² indica que a l’any 2012 es van concedir 80.308 llicències per fer atletisme a Espanya.

L’aparició dels atletes espanyols de renom es limita als bons resultats a les competicions internacionals, però ja hem vist que hi ha una bona base d’atletes que practiquen aquest esport a Espanya. Amb una bona comunicació, l’atletisme pot atraure a més seguidors i es poden fer visibles atletes que mereixen ser seguits.

En aquest treball volem donar eines per promocionar la participació dels propis atletes als Campionats d’Espanya i a d’altres competicions prèvies a través de les xarxes socials. Això ajudarà a que l’esportista es doni a conèixer i pugui aconseguir patrocinadors, però també acabarà sent la millor manera de promocionar un esdeveniment esportiu, perquè ells anunciaran la seva participació a la competició i com es preparen per a la cita.

¹ Fain Binda, Raúl (2012). “Londres 2012: su majestad el atletismo, el rey de los juegos” [en línia]. *BBC Mundo*.

http://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/08/120803_juegos_olimpicos_londres_2012_atletismo_rev_jr.shtml (consultat el 30/01/2016). Si no s’indica de manera específica, la traducció de totes les cites ha corregut a càrrec de l’autora d’aquest treball.

² CSD (2012). “Memoria 2012 Licencias y clubes [en línia]. Consejo Superior de Deportes <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/asoc-fed/licenciasyclubes-2012.pdf> (consultat el 02/02/2016)

Les xarxes socials permeten als atletes explicar la seva pràctica esportiva diària i transmetre com ha anat la seva pròpia competició i la dels companys, així com publicar resultats, fotografies i vídeos en directe. A diferència dels mitjans tradicionals, permet tenir un contacte directe amb l'atleta. Això enforteix el vincle amb els seguidors que, a més, es poden comunicar amb ell.

L'atletisme és molt més que guanyar una medalla. Darrera de cada atleta hi ha una història d'esforç i superació que mereix ser explicada. D'aquesta manera, els internautes poden veure com a referents als atletes que no acostumen a sortir als mitjans de comunicació tradicionals.

A les xarxes socials hi ha usuaris que desenvolupen una activitat en la qual és important el suport de les persones que els segueixen. En ocasions, veiem "normal" que aquestes persones tinguin un elevat nombre de seguidors perquè són reconegudes per la seva feina, ja sigui per ser esportistes, actors, cantants, etc. La investigació l'hem enfocat cap als esportistes perquè és interessant veure com transmeten les sensacions viscudes a les seves competicions i com es preparen per aconseguir el seu objectiu.

En aquest treball volem estudiar com els esportistes utilitzen Twitter. En ocasions els usuaris obtenen seguidors perquè han escoltat parlar d'ells fora de les xarxes socials i s'han interessat per seguir en detall la seva vida professional. No obstant això, Twitter també pot donar la oportunitat de fer visible l'esforç i la feina d'aquelles persones que no tenen un nom destacat a la seva professió, ja que pot succeir que els internautes s'interessin per seguir la seva vida.

Hi ha evidències d'estudi sobre l'ús que fan els esportistes a Twitter, però a nosaltres ens ha interessat abordar-lo en l'àmbit de l'atletisme. Aquest esport té unes característiques concretes que les hem trobat adients per desenvolupar la recerca. Es tracta d'un esport individual, però els atletes també participen en competicions de clubs i durant tota la temporada representen a un club. Així que trobem les dues vessants: individual i d'equip. A més, es tracta d'un esport poc mediàtic i, per tant, hi ha pocs atletes que es puguin dedicar al 100% a la pràctica esportiva.

Considerem que un bon ús de les xarxes socials, els pot permetre connectar amb els seus seguidors i aconseguir patrocinadors. És important la connexió de l'atletisme amb

Twitter, perquè aquest esport té variables que no tenen altres especialitats com la individualitat, un aspecte que incideix en com s'utilitza la xarxa social.

La marca personal es pot construir en qualsevol xarxes social, ja sigui Instagram, Facebook o Twitter, però nosaltres ens centrarem en aquesta última perquè és més directe i, sempre que tinguin els perfils oberts, qualsevol persona pot accedir als tuïts dels atletes.

Per fer possible aquest estudi partim del Campionat d'Espanya de Pista Coberta, celebrat el 5 i 6 de març de 2016 a Madrid. A partir de la llista d'inscrits, hem ordenat els atletes en funció de la seva activitat a Twitter i hem fet un anàlisi de contingut dels tuïts publicats dues setmanes abans i dues setmanes després del Campionat. A més, hem fet entrevistes en profunditat amb un i una atleta de curses, salts, llançaments i combinades, a més d'haver dissenyat un qüestionari per a tots els participants.

El treball és exploratori. Volem que serveixi de base per a futures investigacions i d'aquesta manera saber quina línia es pot agafar i quins aspectes s'haurien d'haver fet diferents. D'aquesta manera poder fer un estudi sobre com els atletes fan ús de les xarxes socials i analitzar si són conscients que estan treballant una marca personal. No hem d'oblidar que tot i ser un treball exploratori, a aquest estudi descriurem els tuïts que fan els atletes en un període de temps i investigarem per què ho fan de la manera que ho fan.

1.2. Preguntes d'investigació

Tot treball d'investigació neix amb una o varies preguntes. Des d'un primer moment hem volgut fer un estudi que inclogués xarxes socials i esport. Per això hem fet una recerca bibliogràfica per trobar articles, llibres i documents que parlin de la relació de xarxes socials i esport. Hem vist que hi ha estudis que analitzen l'ús de Twitter per part dels esportistes. En la majoria dels casos són esportistes dels Estats Units o esports molt seguits com el futbol. La nostra primera pregunta d'investigació neix a partir d'aquí.

- Quin ús fan els atletes espanyols de la xarxa social Twitter?

Ens ha interessat fixar-nos en atletes espanyols, en primer lloc perquè és un esport important, però no tan seguit pels mitjans de comunicació i en segon lloc, els situem a

Espanya perquè és el país des d'on es fa aquest estudi i queda proper per a fer la investigació.

A més de veure l'ús que fan els atletes d'aquesta xarxa social, a la recerca bibliogràfica hem vist que els articles també parlen de les marques personals dels esportistes. Això ens ha fet arribar a la segona pregunta d'investigació:

- Són conscients que treballen una marca personal?

Els esportistes tenen una marca personal a les xarxes socials, però ens interessa saber si són conscients que la tenen.

Per tant, les preguntes d'investigació d'aquest treball són les següents:

- Quin ús fan els atletes espanyols de la xarxa social Twitter?
- Són conscients que treballen una marca personal?

1.3. Objectius del treball

Un cop tenim les preguntes d'investigació, ens marquem els objectius que volem aconseguir amb aquest treball. Els hem dividit en funció de la seva naturalesa. D'aquesta manera, obtenim objectius exploratoris, descriptius, explicatius i metodològics:

Exploratoris

- Veure quin ús han fet de Twitter els atletes espanyols que més utilitzen la plataforma, abans i després del Campionat d'Espanya de Pista Coberta.
- Interpretar els tuïts que fan els atletes.

Descriptius

- Descriure com els atletes usen l'eina Twitter.

Explicatius

- Investigar per què els atletes publiquen tuïts de la manera que ho fan.
- Descobrir si els atletes són conscients que al fer ús de les xarxes socials treballen una marca personal.

Metodològics

- Crear un model de qüestionari per analitzar la marca personal d'un atleta.

Aquest treball vol ser una base per a futures investigacions sobre el tema. Es tracta d'un estudi exploratori i, per tant, servirà per saber què pot funcionar i què no per fer aquest tipus d'estudis.

2. Marc teòric

Al marc teòric destacarem les qüestions més vinculades a les xarxes socials i la marca personal perquè ens serveixin de base per a la nostra investigació. D'aquesta manera, partirem de les definicions que fan diferents autors sobre el terme “xarxes socials”, què les caracteritza i com van néixer. A més, parlarem dels seus usos, concretarem de la plataforma Twitter i el paper que tenen els atletes.

Un segon bloc d'aquest marc teòric és la marca personal. Considerem que és important recopilar informació sobre aquesta temàtica perquè els atletes, al cap i a la fi, construeixen una marca personal pròpia. Al marc teòric recollim el concepte i les teories d'autors sobre les marques a l'esport, els atletes com a marques personals i la teoria de la identitat.

2.1. Xarxes socials

El treball se centra en analitzar com utilitzen els atletes les xarxes socials. Wasserman (1995) defineix xarxa social com a “un conjunt finit o conjunts finits d'actors i la relació o relacions definides sobre ells”. De fet, Caldevilla assegura que “els grans protagonistes actuals de la societat digital són les xarxes socials” (Caldevilla, 2010).

Més concretament, si ens centrem en les xarxes socials que hi ha a Internet, Boyd i Ellison (2007) les descriuen com a pàgines web que permeten als usuaris “construir un perfil públic o semipúblic dins d'un sistema acotat, articular una llista d'usuaris amb els què comparteixen una connexió i veure i recórrer la pròpia llista de connexions i les fetes per altres usuaris dins del sistema”. La naturalesa de les connexions varien depenent de cada xarxa social. “La participació i el sentiment de pertinença és fonamental a l'hora que un usuari sigui actiu a la plataforma” (Ureña, 2011).

En canvi, a les Jornades sobre Gestió en Organitzacions del Tercer Sector a la Universitat Di Tella de Buenos Aires, Argentina (2001), van arribar a la conclusió que allò que caracteritza a les xarxes socials és la interacció. “Les xarxes són formes d'interacció social, definida com a un intercanvi dinàmic entre persones, grups i institucions en contextos de complexitat” (Alemany, 2009). Ho defineixen com un

sistema obert i en construcció permanent que involucra a persones que comparteixen les mateixes necessitats i problemàtiques i s'identifiquen entre sí.

El primer antecedent de xarxa social a Internet és a l'any 1995 quan un ex estudiant universitari nord-americà va crear el web classmates.com per “mantenir contacte amb els seus antics companys d'estudi” (Morduchowicz, Marcon, Sylvestre, Ballestrini, 2010).

No va ser fins el 1997 quan es crea la primera xarxa social tal i com la coneixem ara, amb la principal característica que es poden crear perfils d'usuari i llistes d'amics. Es tracta de sixdegrees.com. “Es va promoure com a una eina per a ajudar a les persones a connectar-se entre elles i poder enviar missatges”, però en aquella època els usuaris començaven a fer servir Internet i molts no tenien amics amb accés a aquesta eina. (Boyd, Ellison, 2007).

La primera xarxa social a Espanya va ser *eConozco*, creada al desembre de 2003 per tres catalans: Toni Salvatella, Albert Armengol i Horaci Cuevas, però a l'estar orientada a les relacions professionals no va tenir molta cabuda. Ja al 2004, es va crear *Orkut*, una xarxa social orientada a les relacions personals que només admetia aquells contactes que havien rebut una invitació a través d'un altre contacte (Caldevilla, 2010).

Segons Del Moral (2005), els principals usos de les xarxes socials són:

- El manteniment de les amistats, per seguir en contacte amb amics, familiars o coneguts. “De no ser per aquest servei, anirien perdent relació com ha ocorregut des de temps immemorables previs al sorgiment de les xarxes socials” (Caldevilla, 2010).
- La creació de noves amistats. Les xarxes socials potencien el manteniment de les amistats, però també ajuden a crear nous vincles. Quan una persona és activa a les xarxes socials comparteix contingut i interactua amb els seus contactes. És per aquest motiu que usuaris que en un principi no es coneixen de res, a través d'un amic o conegut poden acabar establint una relació. Caldevilla ho relaciona amb la teoria dels “sis graus de separació” de Frigyes Karinthy, que consisteix en què no cal contactar amb més de 6 persones per tenir un amic o amiga en comú (Caldevilla, 2010).

- L'entreteniment. Si més no, l'ús principal de les xarxes socials és social, per tal de relacionar-se, mantenir amistats i crear-ne de noves. Bona part dels usuaris les fan servir per desconnectar i entretenir-se amb les publicacions dels perfils que segueixen. Poden mirar les actualitzacions d'estat dels seus coneguts, veure quins és el tema del dia a Twitter o simplement llegir què escriu la gent sobre un tema en concret (Caldevilla, 2010).
- La gestió interna d'organitzacions empresarials. Aquest ús va més enllà de les xarxes socials que estem habituats a veure. Es tracta de xarxes socials privades i internes d'empreses o sectors per tal d'agilitzar tràmits o facilitar la comunicació entre els professionals (Caldevilla, 2010).

A més, l'autor proposa cinc paraules clau per comprendre les xarxes socials (Caldevilla, 2010),:

1. Interactivitat. Sheizaf Rafaeli (1988) la defineix com “una expressió extensiva que en una sèrie d'intercanvis comunicacionals implica que l'últim missatge es relaciona amb els anteriors i al mateix temps relatiu a altres previs”. Caldevilla (2010) assegura que les xarxes socials han permès als usuaris aconseguir una cosa impensable anys enrere que és enviar missatges al moment, així com fotografies o vídeos. “La instantaneïtat és el gran avenç al què tots ens hem habituat sense dificultat. Ho assumim com a lògic i natural, mentre que fa dos mil anys, qualsevol d'aquestes transmissions d'informació haurien estat mesos a cavall. L'evolució i el progrés fan que tothom vulgui participar i aprofitar-se de la tecnologia de manera immediata”.
2. Personalització. Les xarxes socials donen la possibilitat de “tenir un major control sobre quines notícies volem rebre, destacar i compartir, a priori”. Cada usuari es presenta com vol ser vist davant dels altres internautes. A més, aporten confiança als usuaris perquè poden escollir a qui seguir, amb qui parlar, etc. “Gràcies a la personalització dels perfils en diferents xarxes, un sol usuari pot tenir un perfil a una per amics íntims, un altre per a coneguts i excompans i un altre perfil professional amb experiències i metes en un altre plataforma” (Caldevilla, 2010).

3. Multimedialitat. Permeten jugar amb tot tipus d'eines, ja siguin imatges, vídeos, enllaços o altres suports. “La narració digital permet una bretxa amb la forma narrativa que juxtaposa continguts dels mitjans convencionals perquè afavoreix la combinació de diferents elements” (González, Caldevilla, 2010).
4. Multiedició i retroalimentació. Caldevilla (2010) assegura que “la tendència actual és que els continguts publicats a Internet no només es concebin per ser llegits i oblidats”, sinó que la interactivitat ajuda a que els missatges no deixin de circular per Internet. “Qualsevol usuari d'una xarxa social pot ser un breu lapse temporal emissor, transmissor i receptor d'informació”, afirma.
5. Revolució lingüística. “En la majoria dels casos els usuaris són moderadors de les seves pròpies opinions i actuacions” (Caldevilla 2010). La informació que es publica a les xarxes socials pot ser vista per qualsevol persona amb accés a Internet.

“Les noves tecnologies són una oportunitat perquè qualsevol persona que tingui alguna cosa a dir i oferir, pugui fer-ho. S'ha democratitzat la visibilitat i la notorietat” (Pérez Ortega, 2011). Aquesta primera aproximació al concepte de “xarxes socials” ens permet comprendre aquesta vessant de la web 2.0 i els principals usos que té.

2.2. Hàbits d'ús

Un altre aspecte important a analitzar és recollir dades sobre els hàbits d'ús que tenen els espanyols envers les xarxes socials. Aquestes ocupen gran part del dia dels internautes. Els usuaris inverteixen una mitja de 3h i 5 minuts al dia en navegar per Internet i utilitzar les xarxes. A més, l'estudi de l'IAB (2015) recull que la majoria d'internautes utilitzen aquests plataformes per a un ús social i la principal funció és estar al corrent de les accions que fan els seus contactes.

Segons l'enquesta d'AMIC dels usuaris d'Internet (AMIC, 2015), l'ús diari de les xarxes socials supera les tres quartes parts dels entrevistats (17.928). Pel que fa al comportament dels internautes a les xarxes socials, la sisena onada de l'estudi de la IAB estima que les utilitza el 82% dels usuaris d'entre 18 i 55 anys. Això representa més de

14 milions d'usuaris a Espanya. Segons l'estudi, Facebook és la xarxa social més utilitzada (88%), seguida per Youtube i Twitter (22%).

Tot i que l'ús prioritari sigui el social, els usuaris també segueixen a marques. Ho fan 9 de cada 10 internautes i la principal motivació per seguir aquest tipus de perfil és l'interès per la marca (IAB, 2015).

Per tant, Twitter és una de les xarxes socials més utilitzades a Espanya i és curiosa la dada que 9 de cada 10 internautes segueixen una marca perquè els interessa tot allò que té a veure amb ella i que aquesta els pot oferir. És un punt a favor en aquest estudi, perquè la promoció que pugui fer un atleta d'una marca, pot ajudar a que els seus seguidors s'interessin per ella.

I no només això, perquè quan parlem de marques també podem parlar de marques personals. De la mateixa manera que s'interessen per un producte o una empresa, els usuaris poden trobar interessant el dia a dia d'un esportista i decidir seguir-lo a Twitter.

2.3. Twitter

De totes les xarxes socials hem apostat per Twitter perquè té la característica principal de la immediatesa. Els internautes poden fer tuïts al moment, penjar fotos, vídeos i comunicar d'una manera més dinàmica i directe.

A més, sempre que els perfils estiguin oberts, és molt més fàcil que nous usuaris arribin al seu perfil, ja sigui per mitjà d'etiquetes, temes del moment o persones que tinguin els usuaris en comú.

La plataforma Twitter va ser creada a l'any 2006 pels emprenedors Jack Dorsey, Biz Stone i Evan Williams amb la intenció d'impulsar una xarxa social a Internet que es basés en els model d'SMS, els missatges breus. En un principi el seu objectiu era facilitar la comunicació dels treballadors de l'empresa Odeo, però al juny de l'any 2006 la xarxa social s'obre al públic (Orihuela, 2011).

“Les bases del model comunicatiu de Twitter són la senzillesa, ja que es basa en missatges de text de fins a 140 caràcters; la mobilitat de la producció i el consum dels

missatges; l'articulació entre missatgeria i web, així com l'asimetria de les relacions entre els usuaris" (Orihuela, 2011).

Twitter convida als usuaris a contestar a la pregunta "Què estàs fent", per així crear una línia del temps actualitzada amb missatges curts variats, "des de notícies d'última hora fins a missatges d'humor" (Marwirck, Boyd 2010).

Kathleen Hessel, presidenta d'Sports Media Challenge de Charlotte als Estats Units (Fisher, 2009) ressalta la importància de Twitter com a eina. "Hi ha un nivell de proximitat i immediatesa que un no pot aconseguir en un altre lloc, fins i tot si ho comparem amb Facebook. Aquest factor pot fer que pugui diferenciar-se i ampliar horitzons". A més, com cita en aquest mateix article, una de les fites de la seva empresa va ser ajudar a Shaquille O'Neal a endinsar-se al món de Twitter i arribar al seu primer milió de seguidors a la xarxa social. Actualment, a data del març de 2016, compta amb 11,7 milions.

2.4. Els esportistes a Twitter

Des de l'any 2008 Twitter ha esdevingut una xarxa social online per atletes professionals que busquen connectar amb els seus seguidors (Fisher, 2009). Per exemple, Lance Armstrong va publicar un missatge a Twitter preguntant als seus seguidors si voldrien acompanyar-lo amb la bicicleta. El resultat van ser més els mil participants que van aparèixer per participar a la proposta (Cromwell, 2009). Armstrong també va fer ús d'aquesta xarxa social per anunciar la seva segona retirada com a ciclista professional. El portal *VeloNews* va citar els seus tuïts com a font d'informació en les seves notícies relacionades amb el tema (VeloNews, 2010).

Així també ho afirmen Hambrick, Simmons, Greenhalgh i Greenwell (2010) que asseguren que "els atletes poden fer servir Twitter per connectar directament amb els seus seguidors. D'aquesta manera, els missatges no estaran filtrats pels departaments de relacions públiques de les entitats esportives i els mitjans de comunicació" i a la vegada és una font directa que fan servir els mitjans.

De fet, els atletes, els equips i les lligues sempre s'havien comunicat amb els seus seguidors a través d'un intermediari, els mitjans de comunicació. Aquesta barrera l'han

trenat amb l'arribada d'Internet i com a conseqüència, noves xarxes socials que han ajudat a augmentar la interacció i “han fet canviar la naturalesa de la comunicació entre els atletes i els seus seguidors” (Hambrick, Simmons, Greenhalgh i Greenwell, 2010).

La plataforma Twitter ofereix als seus usuaris accedir a la vida dels atletes professionals. Els esportistes poden fer servir el seu perfil a la xarxa social per comentar la seva actuació en un esdeveniment esportiu o interactuar amb els seus companys i els seus seguidors (Sutton, McDonald, Milne, Cimperman, 1997).

Kassing i Sanderson (2010) van estudiar a ciclistes que van utilitzar Twitter per comunicar-se entre ells i amb els seus seguidors durant el *Giro d'Itàlia* de l'any 2009. El seu estudi va revelar que els ciclistes fan servir la xarxa social per compartir informació sobre les condicions de la cursa i la seva condició física. D'aquesta manera, es comuniquen entre ells i donen als seus seguidors de Twitter una mirada d'allò que succeeix fora del circuit.

Uns altres autors que han estudiat l'ús de Twitter són Clavio i Cooper (2010). En el seu estudi, van recollir informació sobre tres poblacions per analitzar com i per què els individus fan servir aquesta xarxa social. El primer dels casos analitzats, i el què més interessa per aquest estudi, van ser els seguidors d'un atleta professional retirat. Es va trobar que aquests internautes utilitzaven la plataforma per seguir connectats a l'atleta per mitjà dels seus tuïts i per saber informació personal sobre ell.

Un factor important a Twitter és l'accessibilitat, perquè això està directament relacionat amb el suport que reben els equips i els atletes. Un bon perfil i una bona accessibilitat pot portar a que inverteixin més diners en l'equip (Wann, Branscombe, 1993) i beneficiarà directament a equips o atletes perquè serà més senzill que els espònsors s'interessin en el seu perfil (Dees, Bennett, Villegas, 2008).

Una de les raons que expliquen l'èxit d'una xarxa social com Twitter és la presència d'atletes d'elit i el fet que ells mateixos gestionin la imatge que donen (Pegoraro, 2010). D'aquesta manera, hi ha un canvi en la manera de rebre informació dels atletes. Ja no només està filtrada pels mitjans de comunicació sinó que ells mateixos tenen l'oportunitat d'exposar-se tal i com volen ser percebuts (Lebel, Danylchuk, 2014).

2.5. La imatge a Twitter

La importància de la imatge de l'esportista a les xarxes socials la tenen en compte fins i tot els organismes internacionals. L'Institut Canadenc de l'Esport va redactar uns principis pels atletes d'elit. En ell, Allen assegura que en els últims anys les xarxes s'han anat obrint pas en les nostres vides (Allen, 2014). Elles mateixes generen noves oportunitats i desafiaments en relació a com ens comuniquem. Han canviat tot el panorama comunicatiu, però més encara quan es tracta d'atletes individuals. Aquest col·lectiu està més exposat públicament i ha de saber manejar la seva imatge, perquè les xarxes socials generen aspectes positius i negatius. Un bon ús de les xarxes implicarà moure la balança cap als aspectes positius.

Allen (2004) dóna tres claus que poden aplicar els atletes a les xarxes socials. La primera d'elles és ser un mateix i exposar-se als seguidors amb sinceritat. "Als usuaris els hi agrada saber qui ets fora de l'esport. Alguns dels atletes més reconeguts són aquells que no només són estimats per allò que fan a la pista, sinó per com són quan no estan en ella".

La segona és tenir present que s'ha de ser un mateix. Els espònsors es fixen en les teves interaccions, les teves publicacions i a qui segueixes. La tercera és mantenir als seguidors informats de tot allò que fas i sempre que es pugui acompanyar-lo d'imatges. Els atletes han d'expressar les seves emocions abans i després de les competicions, comunicar els resultats, impressions, així com explicar com van els entrenaments i altres aspectes del seu dia a dia no relacionats amb l'esport.

Entre els factors que han d'evitar els atletes a les xarxes socials estan els comentaris i les imatges ofensives i vigilar amb el nom d'usuari. Aquest últim aspecte diu tant com la fotografia de perfil, ja que és la impressió inicial.

Per tant, la imatge dels atletes a les xarxes socials va més enllà. "Les noves tecnologies et permeten una cosa més important que només dir que ets capaç de fer alguna cosa, et permet i t'obliga a demostrar-ho". "No és imatge, és identitat i són valors personals". Els valors són fonamentals per la marca personal, ja que és allò que representes i la petjada que deixes en la ment dels altres (Pérez Ortega, 2011).

“L’ombra que cadascú de nosaltres projecta a l’espai digital és la suma de diversos impactes que afecten tant a la nostra activitat personal com a la professional” (Curtich, 2011), fins al punt que la representació d’un mateix pot significar mostrar imatges i missatges que representin la imatge amb la què volem que ens vegin (Mehdizadeh, 2010).

2.6. La creació del “jo”

La web 2.0 “permet compartir informació amb altres usuaris, publicar continguts propis, valorar i remesclar continguts de tercers, cooperar a distància i, en definitiva, apoderar-se de la tecnologia per convertir-la en part de la nostra vida” (Orihuela, 2008). Actualment hi ha un ús generalitzat de les xarxes socials, “on els usuaris contribueixen i expressen el seu ‘jo’” (Escobar, Román, 2011).

Erving Goffman (1981) considera que les relacions humanes representen un paper, però algunes d’elles es queden a la realitat. L’autor diferencia dos espais, l’escenari i els bastidors. En aquests últims és quan les persones es preparen per a les relacions comunicatives i a l’escenari és on es produeix la relació comunicativa.

Javier Serrano-Puche (2012) aplica el model de Goffman a la interacció a les xarxes socials i s’interessa per la capacitat de crear un propi paper. Serrano-Puche defineix l’escenari com aquell lloc on té lloc l’actuació. En aquest estudi, l’escenari seria Twitter, ja que és el lloc on es relacionen amb altres usuaris. En canvi, als bastidors “l’actuant pot descansar, treure’s la màscara, abandonar el text i deixar a un costat el seu personatge (Goffman, 1981). Serrano-Puche considera que aquesta afirmació també es pot aplicar a les xarxes socials. Els bastidors equivaldrien a la vida offline. Això equivaldria a Twitter perquè tot i que a vegades se’ls hi escapen actes involuntaris, els usuaris sempre estan a temps de pensar bé les coses o pot influir el què creus que una persona pensa de tu.

El ser biològic es converteix en persona quan se n’adona de la seva individualitat (Goffman, 1981). És llavors quan s’ha de construir la seva màscara, és a dir, quan es construeix el seu propi paper. L’actor es presenta sota una màscara perquè vol donar una impressió determinada. No obstant això, aquest rol no és sempre conscient, ja que

existeix l'expressió que es dona (verbal) i l'expressió emanada (no verbal). En qualsevol procés de comunicació hi ha expressions controlades i les persones intenten crear el seu personatge amb elles, però amb les accions involuntàries apareixerà el seu veritable “jo”.

Autors com Liu (2007) asseguren que cadascú “assumeix el seu rol amb la intenció de controlar les impressions que generen en el seu públic” i la persona acaba expressant la seva identitat en l'activitat online oferint una *performance* dels seus gustos i aficions.

En ocasions, les persones actuem d'una determinada manera per tal de donar una impressió que “sens dubte, evocarà en ells la resposta específica que a ell li interessa obtenir” (Goffman, 1981). De fet, les xarxes socials permeten, segons Arcila (2011), que “cadascú es construeixi una màscara amb major facilitat i rapidesa, inclús varies simultàniament en diferents espais d'interacció i no sempre coherents entre sí”.

A les xarxes socials hi ha “una tensió latent entre la imatge real i la imatge idealitzada del jo” (Serrano-Puche, 2012). L'actuant escull la seva fotografia en funció de com vol ser percebut per la resta d'usuaris. En les xarxes socials ‘creem perfils’ que resulten, d'alguna manera, versions millorades de nosaltres mateixos. “Cadascú assumeix el seu rol amb la intenció de controlar les impressions que generen en el seu públic” (Serrano-Puche, 2012).

Aquest punt del marc teòric és important per al nostre treball perquè ens servirà de lligam entre el què veiem a l'anàlisi dels tuïts i allò que ens diguin a les entrevistes en profunditat. De fet és una pregunta que hem aplicat tant als qüestionaris com a les entrevistes i és quina imatge creuen els atletes que donen a les xarxes socials. Si creuen que es comporten tal i com són ells o volen mostrar una imatge millorada del què són.

2.7. L'audiència imaginada

Un altre teoria és l'audiència imaginada. Alice Marwick de la Universitat de Nova York i Danah Boyd, de l'equip de recerca de Microsoft (2010), asseguren que tots en tenim una. Per exemple, quan una persona parla per telèfon, s'imagina que l'altre l'està escoltant. Però el què succeeix a les xarxes socials és que els internautes saben que qualsevol pot llegir què escriuen, però arriba un moment que perden la noció de l'espai i

el temps. És per això que les persones a vegades actuen a les xarxes socials com si el seu abast estigués delimitat.

Els lectors dels Tuïts poden ser molt diferents dels què s'imagina el "tuïter" (Marwirck, Boyd, 2010). L'audiència no està marcada pels seguidors que un té a Twitter, ja que quan el compte d'un individu és públic, ho pot veure qualsevol persona, fins i tot si no té Twitter. Els "retuïts" poden introduir contingut a noves audiències (Marwirck, Boyd, 2010)

Twitter dona l'oportunitat de tenir vàries audiències en una, un fenomen que també se'n diu "context de col·lapse" (Marwirck, Boyd, 2010). Els tuïts hauran d'adreçar-se a persones de diferents grups que normalment no se solen reunir. Per gestionar els diferents perfils d'audiència, en molts casos s'opta per crear més d'un compte a Twitter, en funció de quin tipus d'ús li vulguis fer, o donar-te d'alta amb un sobrenom (Marwick, 2005).

Aquesta teoria també ha servit per preguntar als atletes qui creuen que són els seus seguidors i a qui es dirigeixen quan publiquen contingut a Twitter.

2.8. Marca personal

A més de les xarxes socials i més concretament Twitter, interessa veure què diuen els estudiosos sobre la marca personal. Un atleta que exposi la seva carrera esportiva a les xarxes socials i que tingui un nombre de seguidors, estarà formant la seva marca personal.

"Estem en una nova era en la què cada persona es qui té la batuta i la responsabilitat de la seva pròpia vida" (Casado, 2011). "La marca personal és un concepte pel qual es considera a un mateix com a un segell, amb ànim de diferenciar-se i aconseguir el màxim èxit tant en les relacions socials com en les personals" (Beteta, 2011).

S'ha de desenvolupar "transmetent característiques que ens fan ser diferents per sobresortir" (Polacci, Moroy, 2011). En cap cas consisteix a vendre's a un mateix, sinó que tot allò que les persones puguin percebre de nosaltres mateixos, sigui el què realment som, tant a nivell professional com a nivell personal (Molinero, 2011). En

realitat, “la marca personal o reputació pretén aconseguir identificar i comunicar allò que et fa valuós, útil i fiable” (Pérez Ortega, 2011).

Gràcies a la marca personal, l'atleta pot ser un referent en el seu entorn, tot i que aquest sigui reduït. “No es tracta de ser el president dels Estats Units o un personatge popular o famós, sinó de ser una persona en la què tots es miren” (Pérez Ortega, 2011). De fet, tenir una marca personal “ben situada i valorada augmenta les possibilitats d'èxit”. L'autor també afirma que hi ha aspectes negatius i positius de crear una marca personal. El negatiu és que “qualsevol moviment que facis està mirat amb lupa”. No et pots permetre errors com una mentida perquè “destruiràs la marca”. L'aspecte positiu és que “seràs valorat, estimat i desitjat per aquelles persones que sintonitzen amb tu i confien en tu”. A més, tota persona que gestioni la seva marca personal, ha de saber que no pot agradar a tothom.

“La creació d'una marca pròpia parteix de l'interior i d'allò més autèntic d'una persona. A partir d'allà es construeix una estratègia coherent” (Pérez Ortega, 2011) i en èpoques com l'actual, la marca personal permet sobresortir, destacar i ser més visibles.

És important el posicionament de la marca personal. El seu objectiu és “ocupar un lloc d'honor en la ment d'aquells que et coneixen. Per aconseguir-ho has de realitzar un autoanàlisi profund sobre qui ets i què pots oferir”. (Pérez Ortega, 2011).

Pérez Ortega (2011) nombra tres principis bàsics a tenir en compte a l'hora de crear una marca personal. Ho anomena “la fórmula del reconeixement”. Aquests principis són la rellevància, la confiança i la notorietat. La rellevància significa tenir alguna cosa útil que oferir i que pugui ser interessant o necessari per als usuaris. La persona que impulsi la seva marca personal ha de guanyar-se la confiança dels seus receptors. La competitivitat és alta i hi ha moltes persones que poden oferir productes, serveis o experiències semblants a la teva. La confiança serà clau perquè decideixin seguir la teva marca personal. Per últim és necessari donar-se a conèixer, d'aquí ve el terme notorietat.

Pérez Ortega (2011) també ha estipulat dotze passos per crear una marca personal:

1. Definició de l'àmbit de posicionament. Tenir clar a quin grup de població es vol arribar i definir en quin àmbit i territori es vol actuar. Si no es tenen clars aquests punts, el propietari de la marca personal es perdrà intentant arribar a tothom.

2. Identitat. Analitzar-se a un mateix i identificar els rols propis. “Ens hem acostumat a ser allò que altres volen que siguem, i hem acabat assumint que som allò que diu la nostra targeta de visita o una descripció del lloc de treball” (Pérez Ortega, 2011). S’ha d’interpretar les qualitats que se’t plantegen i no s’han de quedar només amb un rol. Totes les persones poden anar més enllà i ser més d’una cosa. “No et limitis ni deixis que altres et limitin” (Pérez Ortega, 2011).
3. Motivació i valors. Què és el què et motiva a voler impulsar la teva marca personal i perfeccionar-la. “És fonamental que descobreixis allò que t’apassiona i lluitis per aconseguir-lo”, perquè d’aquesta manera també compartiràs aquest entusiasme a les persones que et segueixen (Pérez Ortega, 2011).
4. Fixar objectius. Definir què es vol aconseguir. No es tracta d’obsessionar-se per aconseguir-ho, “és important anar prenent mesures que ens apropin a ell”. D’aquesta manera, no es perdrà temps ni recursos i podràs actuar en la bona direcció.
5. Definició d’oferta personal. Què pots oferir i què et diferencia dels altres. Es tracta de dissenyar el tipus de producte que vols veure, identificar què se’t dona bé i “convertir-lo en una contribució valuosa pels altres”.
6. Posicionament. “Ocupar un lloc d’honor en la ment d’aquells que et segueixen”. Per aconseguir-ho has de fer un autoanàlisi profund sobre qui ets i què pots oferir. A més, s’ha de transmetre credibilitat i guanyar-se la confiança del consumidor o el públic, perquè serà el què et diferenciï dels teus rivals directes.
7. Descobrir i gestionar les percepcions. Saber com ens perceben els demés. Pot succeir que tinguin una imatge equivocada de la marca personal. En aquest cas, s’hauran de canviar certs aspectes perquè canviï aquesta percepció.
8. Generació de confiança. Tot i oferir la teva marca personal, s’ha de treballar diàriament perquè les persones confiïn en tu i la teva marca.
9. Diferenciació. Distingir-se perquè fas les coses millor que els altres o d’un altre manera que capta més l’atenció del públic. Al mercat està molt disputat i competit i s’ha de treballar amb els petits detalls que marquen la diferència.

10. Visibilitat. Una vegada ja sabem què volem oferir i com fer-ho, t'has de moure per ser visible en aquells nuclis on vols que et tinguin en compte. No serveix de res treballar bé si després no arriba al públic.
11. Elaborar una estratègia. Amb tota la informació anterior, s'ha de fer un calendari i començar a treballar per aconseguir els objectius plantejats.
12. Control i manteniment. S'ha de fer un seguiment de la marca personal. No sempre funcionarà el pla establert. És per aquest motiu que s'ha de revisar i millorar-ho en tot moment.

2.9. Les marques a l'esport

Les empreses gestionen les marques personals per crear un vincle emocional entre els consumidors i les marques (Edsall, Grimaldi, 2004).

Degut a la naturalesa de l'esport, alguns estudiosos defensen que el sentiment que evoken els fans dels atletes és més fort que a d'altres indústries (Underwood, Bond, Baer, 2001). Tot i que Couvelaere i Richelieu (2005) asseguren que perquè una marca esportiva sigui exitosa, ha d'haver-hi també un element d'èxit esportiu.

La imatge de la marca està basada en les percepcions dels consumidors a partir de les associacions que fan els consumidors de la pròpia marca (Aaker, 1997). No obstant això, abans que el consumidor percebi aquesta imatge, el propietari ha de representar allò que vol per la seva marca i així establir una identitat (Aaker, Joachimsthaler, 2000).

Ens adonem de la importància que tenen les marques a l'esport, però atès que l'estudi és de caràcter exploratori, descriptiu i explicatiu, mirarem si es pot generar una eina per crear una marca personal.

2.10. Atletes com a marques personals

La marca personal d'un atleta és "qui ha establert el seu propi significat i valor fent servir el seu nom, cara o altres elements de la marca al mercat" (Arai, 2014).

Cada vegada més, els atletes construeixen la seva marca personal fora de la pista. (Arai, 2014). Per exemple, Lebron James ha treballat molt la seva imatge a través de la Responsabilitat Social Corporativa, ja que ha impulsat iniciatives com la fundació LeBron James. La marca personal de l'atleta inclou "interacció, reacció i l'experiència personal dels seguidors que senten quan entren en contacte amb la marca d'un atleta" (Ballouli, Hutchinson, 2012)

Pegoraro i Jinnah (2012) van estudiar la marca personal dels atletes a través de la plataforma Twitter, entre ells el jugador de bàsquet Shaquille O'Neal. Van arribar a la conclusió que la clau era mantenir als seus seguidors informats del seu dia a dia, fer servir les xarxes socials per crear persones que es diferenciïn d'ells mateixos i fer servir aquestes plataformes per interactuar i entrar en contacte amb els seus seguidors.

Els atletes que construeixen una bona marca personal a les xarxes socials, aconseguiran l'atenció d'espònsors que s'interessaran per la seva influència (Pegoraro, Jinnah, 2012). Arai (2014) crea un model de marca personal d'un atleta. Primer identifica l'actuació de l'atleta, l'aspecte atractiu i la vida comercial. Entre aquests tres temes, hi ha deu subdimensions: coneixements atlètics, estil de competició, esportivitat, rivalitat, atractiu físic, símbol, aptitud corporal, història personal, model a seguir i esforç.

2.11. Teoria de la identitat

Un cop vistes quines qüestions es poden tenir en compte per estudiar els atletes com a marca personal, anem a conèixer una aproximació a les teories d'identitat. En aquest treball no ens aproximarem en detall, però sí que en parlem perquè ens servirà de base per formular preguntes dels qüestionaris que se'ls hi donarà als atletes.

Branding és crear una identitat per la teva marca (Bastos, Levy, 2012). Les teories de les marques es poden aplicar a les marques personals. McCall i Simmons (1966) asseguren que les identitats es formen a través del procés d'identificació. Hi trobem dues, la identitat social (basat en categories socials) i la identitat personal (significats que s'atorga el propi individu).

Altres estudiosos, com Stets i Burke (2000) afirmen que la identitat personal requereix que els individus es defineixin a ells mateixos a partir de les relacions socials que els envolten.

Aaker i Joachimsthaler (2000), en canvi, defineixen la identitat de marca com a un cúmul d'associacions entre els consumidors, la diferenciació de la marca respecte als consumidors i mantenir el compromís de la marca durant un període de temps.

Kapferer (1997) crea un model que explica les diferències entre les marques i els seus competidors, a partir de sis components: el físic, la personalitat, la cultura, les relacions, el reflex i la pròpia imatge. Adaptant aquest model, Chernatony (1999) estableix un model d'identitat de marca en termes de visió i cultura, ja que seran claus pel posicionament de la marca, la personalitat i les relacions.

D'altra banda, Ghodeswar's (2008) proposa un model per crear una identitat de marca. Es basa en el posicionament de la marca, comunicar el missatge de la marca, seguir el seu rendiment i treure-li partit.

“La marca personal està encaminada a perseguir el progrés a través del màrqueting personal i la promoció d'un mateix” (Lobpries, 2014) Però no s'ha de relacionar la marca personal amb un negoci. “El màrqueting personal és una activitat humana, des del treballador que intenta impressionar al seu cap fins a un president intentant guanyar-se el suport del públic” (Kotler, Levy, 1969).

El concepte d'identitat és complex i degut al caràcter exploratori, descriptiu i explicatiu d'aquest estudi no l'hem pogut aplicar en profunditat. Hem mirat d'obtenir respostes a través del qüestionari, però de totes maneres això no seria suficient per a futures investigacions. Per fer un correcte estudi de l'ús de Twitter tenint en compte la identitat, s'hauria de parlar també amb els seguidors de cada atleta. Per motius de temps no ha estat possible fer-ho i per tal de fer una primera aproximació ens limitarem només a veure aquest aspecte des de la vessant de l'atleta.

3. Metodologia

3.1. Justificació dels criteris metodològics

Un cop revisat el marc teòric i d'assegurar-nos que és interessant realitzar la investigació, s'ha d'escollir el tipus d'estudi que emprarem (Hernández, Fernández, Baptista, 2006). L'estudi pot ser qualitatiu, quantitatiu o mixt.

En la seva majoria, la investigació és qualitativa, ja que es fonamenta en un estudi inductiu. (Hernández, Fernández, Baptista, 2006) posen l'exemple d'una entrevista. “L'investigador va cas per cas fins arribar a una perspectiva general”. A més, a diferència de l'estudi quantitatiu, no es basa en dades numèriques, sinó en “l'obtenció de perspectives i punts de vista dels participants”.

Per a l'estudi qualitatiu es fan servir entrevistes, revisió de documents, discussions de grup... “El seu propòsit consisteix a ‘reconstruir’ la realitat tal i com l'observen les actors d'un sistema social prèviament definit” (Hernández, Fernández, Baptista, 2006). Si ho traslladem al nostre estudi, en interessa saber quin és l'ús que fan els atletes de Twitter, però també el perquè. Les raons per les quals l'utilitzen més o menys, què els va portar a fer-se un perfil a les xarxes socials, si són conscients de que tenen una marca personal, etc.

“L'investigador està directament involucrat amb les persones estudiades i amb les seves experiències personals” i “adquireix un punt de vista intern, tot i que manté una perspectiva analítica o una distància com a observador extern” (Hernández, Fernández, Baptista, 2006).

La investigació, doncs, es divideix en dues etapes. Una primera on s'analitzen els tuïts que han elaborat els atletes de cara al Campionat d'Espanya de Pista Coberta de 2016 i una segona on es fan les entrevistes en profunditat i enquestes. Per tant, a la fase de l'entrevista s'entra en contacte amb les persones estudiades, però sempre es pregunta amb una certa perspectiva a partir del què s'ha analitzat abans en els tuïts.

Com a resultat de l'anàlisi qualitativa, es produeixen “dades en forma de notes extenses, diagrames, mapes o ‘quadres humans’ per generar descripcions bastant detallades” (Hernández, Fernández, Baptista, 2006). A la primera fase es fa un anàlisi de contingut dels tuïts dels atletes. No obstant això, en aquest apartat, també ens interessa basar-nos

en dades numèriques per tal de saber quin és el nombre de tuïts que publiquen en un període de temps, si publiquen més tuïts sobre la seva carrera esportiva o la personal, etc. Això suposa incorporar elements de l'anàlisi quantitativa.

“La metodologia qualitativa no és incompatible amb la quantitativa, el què obliga a una reconciliació entre elles i recomana la seva combinació en aquells casos i per aquells aspectes que la reclamin” (Ruiz, 2012). Com diuen Hernández, Fernández i Baptista (2006), Guba i Lincoln (1989) parlen del “creuament dels enfocaments”, és a dir, la unió de la investigació quantitativa i la qualitativa en un mateix estudi.

L'enfocament mixt “és un procés que recol·lecta, analitza i vincula dades quantitatives i qualitatives en un mateix estudi per respondre al plantejament del problema” (Hernández, Fernández, Baptista, 2006) i la combinació es pot donar en diferents nivells. “La barreja pot des de qualificar dades quantitatives o quantificar dades qualitatives fins a incorporar els dos enfocaments en un mateix estudi. En aquest estudi es tracta de quantificar dades qualitatives. Serveix de suport per explicar l'ús que fan els atletes de Twitter.

Per últim, aquest estudi pretén ser una base per a futures investigacions, ja que per motius temporals no és possible fer la investigació tenint en compte tot l'univers, és a dir, tots els atletes que al març de 2016 han participat al Campionat d'Espanya d'Atletisme de Pista Coberta.

Es tracta d'un estudi exploratori, descriptiu i explicatiu. En primer lloc, és exploratori perquè “té l'objectiu d'examinar un tema o problema d'investigació poc estudiat, el qual es tenen molts dubtes o no s'han abordat abans” (Hernández, Fernández, Baptista, 2006). En altres estudis sí que s'ha fet anàlisi de contingut de Twitter, però a Espanya no s'ha estudiat l'ús que fan els propis atletes.

De fet, els estudis exploratoris “serveixen per familiaritzar-nos amb fenòmens menys relativament coneguts, obtenir informació sobre la possibilitat de dur a terme una investigació més completa respecte d'un context particular, investigar nous problemes, identificar conceptes o variables promissòries, establir prioritats per investigacions futures, o suggerir afirmacions” (Hernández, Fernández, Baptista, 2006) i això és el què pretenem amb aquest treball, que sigui una base per a futures investigacions.

L'estudi també és descriptiu perquè “se selecciona una sèrie de qüestions i es mesura o recollida informació sobre cada una d'elles, per així descriure allò que s'investiga (Hernández, Fernández, Baptista, 2006). En aquest cas, descrivim com els atletes usen l'eina Twitter.

A més, al treball investiguem per què els atletes publiquen els tuïts de la manera que ho fan i descobrim si són conscients que al fer ús de les xarxes socials treballen una marca personal. Aquests objectius són de caràcter explicatiu, ja que “el seu interès se centra en explicar per què succeeix un fenomen” (Hernández, Fernández, Baptista, 2006).

3.2. Procés metodològic

3.2.1. Selecció d'atletes amb compte de Twitter

L'objectiu de l'anàlisi és veure l'ús que han fet els atletes de les xarxes socials de cara al Campionat d'Espanya Absolut de Pista Coberta 2016 i la seva preparació. Per fer aquest estudi hem consultat altres investigacions semblants. En la seva majoria, per fer l'anàlisi s'han seleccionat els deu perfils més seguits a Twitter.

Per aquest estudi no ha interessat analitzar només els perfils més seguits, ja que aquests usuaris solen ser reconeguts esportistes d'elit que ja tenen una bona dinàmica a l'hora d'interactuar amb els seus seguidors.

Hem escollit el Campionat d'Espanya Absolut de Pista Coberta, celebrat al març de 2016 a Madrid, com a cita clau per als atletes que escollirem seguir. La Federació Espanyola d'Atletisme publica la setmana del campionat la llista d'inscrits que serveix per tenir una base de dades de tots els atletes que han preparat la cita.

La primera fase de l'estudi és delimitar l'univers. De les llistes d'inscrits, hem seleccionat només els atletes promeses i absoluts fins als 35 anys. Al ser un Campionat d'Espanya Absolut, qualsevol persona amb mínima pot participar a l'esdeveniment.

Hem cregut convenient delimitar-ho a aquestes dues categories perquè són les edats en què els atletes amb bon rendiment entren a formar part de l'elit de l'esport. A més, són edats difícils, perquè s'ha de combinar l'esport amb els estudis o la feina, ja que és molt difícil viure només de l'atletisme. No obstant això, l'esport també els pot generar noves

oportunitats de feina o d'aconseguir espònsors. Per tant, és una bona franja d'edat per estudiar com s'exposen a les xarxes socials.

Del total d'inscrits al campionat hi ha 173 dones i 218 homes. D'aquesta llista, hem descartat aquells i aquelles que no entren en la franja d'edat i els atletes que s'han inscrit en més d'una prova. Finalment, hem trobat que el nombre de comptes d'atletes usuaris de Twitter que analitzarem és de 90 dones i el de 128 homes.

En un principi hem buscat els usuaris de totes les proves que es disputen al campionat. Aquestes són els 60 m.ll, 200 m.ll, 400 m.ll, 800 m.ll, 1.500 m.ll, 3.000 m.ll, 60 m. tanques, salt de llargada, triple salt, salt amb perxa, salt d'alçada, llançament de pes, pentatló i heptatló.

Per motius de durada temporal d'aquest treball de final de grau, no podem analitzar totes les proves ni tots els atletes, però sí que seria interessant i s'hauria de fer en estudis futurs si es vol obtenir uns resultats precisos. Nosaltres només fem una aproximació.

Hem decidit classificar les proves. Primer, en quatre grups depenent del seu origen (curses, salts, llançaments i combinades) que ens serviran per les entrevistes en profunditat. A partir d'aquesta classificació, hem concretat més. Les curses les hem agrupat en 60 m.ll – 400 m.ll – 1.500 m.ll / 200 m.ll – 800 m.ll – 3.000 m.ll i els salts en salt de llargada – triple salt / salt d'alçada – salt amb perxa.

A les curses hem optat per la segona opció (200 m.ll – 800 m.ll – 3.000 m.ll), perquè representa una prova de velocitat, una de mig fons i un altre de fons. Els atletes no se solen dedicar únicament a una prova. En un campionat poden inscriure's als 60 metres o als 200; o inscriure's als 800 i als 1.500 metres per escollir a últim moment quina prova disputar, com ha estat el cas de l'atleta Isabel Macias en aquest campionat. Aquesta elecció és la més equilibrada i així tindrem representants de cada grup d'atletes.

Pel que fa a la decisió de salts, hem optat per escollir l'opció de triple salt i llargada perquè en una primera tria d'observació dels perfils a Twitter hem vist que és on hi havia més varietat. En un primer moment anàvem a analitzar els tuïts dels atletes que han participat a les dues proves, però ens hem adonat que són dues disciplines molt semblants. En el cas de les curses hem escollit tres proves perquè són diferents entre sí, es tracta de seleccionar a atletes de velocitat, mig fons i fons. Com als salts no hem vist aquesta diferenciació i seria analitzar el mateix perfil d'atleta, hem optat per escollir

l'opció del triple salt. La decisió s'ha pres perquè tant en categoria femenina com en la masculina té atletes molt actius a Twitter i a les xarxes socials.

En el cas dels llançaments només hi ha la prova de pes i en les combinades trobem l'heptatló a la categoria masculina i el pentatló a la femenina. Per tant, en aquests dos casos hem analitzat les úniques disciplines que hi ha a pista coberta.

De cada prova escollida, hem seleccionat els comptes de Twitter de les dues persones més seguides i les dues que menys fan servir la xarxa social. Aquesta tria ha estat així per raons de temps i perquè creiem que així s'obtindran uns mínims resultats que poden servir de base per a futures investigacions.

L'estudi es basa en dues fases. La primera és l'anàlisi de contingut. És a dir, l'anàlisi directe dels Tuïts (Patton, 2002). L'estudi d'aquest treball es basa en l'estudi qualitatiu que han fet Hambrick, Simmons, Greenhalgh i Greenwell (2010) sobre l'ús que fan els atletes professionals a Twitter. Els investigadors han classificat cada tuït en una de les sis categories que proposen. Ells han fet la proposta de treball a partir de les prediccions del consum en línia de l'esport de Seo i Grenn (2008) i Clavio (2008). La classificació és la següent:

- **Interactivitat.** És la comunicació directa de l'atleta amb els seus seguidors.
- **Diversió.** Són aquells tuïts que escriuen els atletes però no tenen relació amb l'esport, com pot ser parlar amb amics o comentar una pel·lícula.
- **Informació compartida.** Es refereix a tota la informació que l'atleta pot compartir amb companys d'equip o rivals. Són els tuïts relacionats amb els entrenaments, les competicions i el seu dia a dia com a atleta.
- **Contingut.** Són tots aquells tuïts que contenen vídeos o imatges, així com enllaços a altres pàgines web. Aquí inclourem també aquella informació que han penjat a un altra xarxa social i automàticament també la comparteixen a Twitter. Sucedeix, en gran mesura, amb Instagram. Hi ha la possibilitat de penjar una fotografia a aquesta plataforma i que es generi un tuït al teu perfil amb l'enllaç d'Instagram.
- **Fanship.** Són els tuïts que els atletes escriuen per parlar sobre esports o sobre l'esport que ell mateix practica, però en aquest cas parlant d'altres atletes o

altres equips. És allò que entenem com a ser seguidor, tot i que ell també és esportista.

- **Promocional.** Són els tuïts relacionats amb espònsors, sorteigs amb els seus seguidors i properes cites atlètiques.

Aquesta classificació permet saber la vessant temàtica dels tuïts dels atletes i alhora també veure la quantitat de tuïts que destinen a cada categoria temàtica. En aquest estudi ens ha interessat adaptar la classificació exposada anteriorment. En una graella col·loquem per columnes nom d'usuari, prova, data del tuït i a continuació les sis categories (interactivitat, diversió, informació compartida, contingut, *fanship* i promocional). A l'hora de començar a analitzar, ens hem adonat que els tuïts poden estar en més d'una categoria. Per tant, incorporem un columna més anomenada "descripció dels tuïts" per tal d'explicar en detall què apareix a cada publicació. Això ens permet tenir més informació de l'anàlisi. A les categories proposades per Seo i Grenn (2008) i Clavio (2008) ens dediquem a posar una "x" a cada casella que correspongui al tuït.

L'anàlisi de tuïts s'ha fet a partir del Campionat d'Espanya Absolut de Pista Coberta que ha tingut lloc a Madrid el 5 i 6 de març. A partir d'aquesta data hem delimitat dues setmanes abans del campionat i dues setmanes després. En termes específics, l'anàlisi es fa del 20 de febrer al 20 de març. Hem escollit un mes en total amb l'epicentre al Campionat d'Espanya, perquè es puguin veure les dues setmanes de preparació, el transcurs del campionat i les dues setmanes posteriors, per si hi ha atletes que triguen més en comunicar els seus resultats i per veure també què fan després del campionat. Per alguns és la cita més important de la temporada hivernal i per altres és la competició prèvia al Campionat del Món que ha tingut lloc del 17 al 20 de març als Estats Units. A més, pel marge de temps que hem escollit, també seleccionem tuïts dels atletes espanyols que han participat al mundial d'atletisme *indoor*.

Una vegada s'ha omplert la taula de tots els atletes (la podem trobar a l'apartat 7.1 Anàlisi de tuïts de l'annex), fem una segona taula amb la informació sintetitzada. Hi ha 8 columnes: Twitter, tuïts totals, interacció, diversió, informació compartida, contingut, *fanship* i promocional. A cada fila hi haurà un dels atletes escollits per fer l'anàlisi.

A l'hora de redactar l'anàlisi de tuïts, primer descrivim les taules amb l'ajuda de la taula completa i la sintetitzada, ja que a una tenim tota la informació detallada i a l'altre tenim la informació numèrica. Això ho fem amb els 48 atletes del nostre anàlisi, 8 per prova, i a continuació redactem els resultats de l'anàlisi. En aquest apartat cerquem les tendències. Aquestes també es veuran a l'anàlisi de resultats, quan fem un gràfic per prova i sexe.

Un cop feta l'anàlisi de contingut, es dona pas a la segona fase de l'estudi. Les entrevistes en profunditat, les quals són processos comunicatius d'obtenció d'informació (Alonso, 1994). La intenció era fer 8 entrevistes en profunditat, dues per modalitat abans esmentada (curses, salts, llançaments i combinades). A més, perquè hagués igualtat de gènere volíem entrevistar al mateix nombre de nois que de noies.

No obstant això, ha estat difícil contactar amb els atletes i finalment només hem aconseguit 6 entrevistes de les abans proposades. A l'heptatleta Alex Bermejo, al saltador Pablo Torrijos, als llançadors Borja Vivas i Úrsula Ruiz, a la velocista Cristina Lara, al mig fondista Kevin López i al fondista Víctor García.

Ens ha faltat una noia pentatleta i una saltadora. Hem intentat aconseguir les entrevistes per mitjà de tots els recursos possibles, però finalment no ha estat possible. Pel que fa a les entrevistes dels atletes de curses, n'hi ha tres. Hem decidit incloure finalment una al fondista Víctor García perquè a més de ser atleta, també gestiona un empresa d'entrenament personal que porta ell mateix. Ens ha semblat molt interessant veure com això influeix en la seva manera de publicar contingut a Twitter

3.2.2. Entrevistes en profunditat i qüestionari

Les entrevistes en profunditat s'han fet a atletes que utilitzen habitualment la xarxa social Twitter i ens interessen per veure com ho estan fent. Una entrevista en profunditat et dona l'oportunitat de preguntar per què han actuat d'una manera o d'un altre i de centrar-te en casos concrets. Les entrevistes que hem fet en aquest treball són semiestructurades.

En funció de l'anàlisi que hem fet del perfil de Twitter de cada atleta hem extret les preguntes més concretes. No obstant això, hi ha preguntes més generals que els hi hem fet a tots els atletes com si creuen que és important que els atletes tinguin un perfil a les

xarxes socials o per què es van crear un perfil a Twitter. A més, tot i haver preparat una entrevista per a cada atleta, aquesta ha pogut canviar en el transcurs de l'entrevista, ja que en funció de les respostes han sorgit noves preguntes o han obligat a canviar l'ordre.

A l'hora de traspasar la informació de les entrevistes al treball, hem dividit les respostes en cinc temàtiques: Importància d'estar present a una xarxa social, ús de Twitter, més enllà de la carrera esportiva, feedback i patrocinadors. Hem inclòs les respostes més destacades a cada apartat. Això és degut a que en les 7 entrevistes ens hem basat en aquestes temàtiques a l'hora de fer les preguntes.

A la resta d'atletes seleccionats per aquest estudi se'ls hi ha enviat, per mitjà de les xarxes socials, un model de qüestionari amb 27 preguntes relacionades amb la seva carrera esportiva (bloc-1), la seva situació personal, les xarxes socials i la marca personal.

Hem cregut adient preguntar als qüestionaris sobre la seva carrera esportiva i la seva situació personal perquè aquests detalls són els què els caracteritzen i els què els pot fer especials i diferents a la resta. Per fer les preguntes sobre la carrera esportiva ens hem basat en qüestionar-nos la informació bàsica que ens pot servir d'utilitat. Finalment hem optat per preguntar si estan becats o reben alguna ajuda econòmica i quins són els seus millors resultats, ja que ens donarà informació sobre quin tipus d'atleta és. Tot i que a nosaltres no ens interessa només analitzar els perfils dels atletes d'elit, és interessant veure quina varietat d'atletes tenim.

Altres preguntes sobre la carrera esportiva són què significa per a ells l'atletisme, ja que això pot influenciarà en com utilitzen la plataforma i per què van començar a explicar els seus resultats esportius a les xarxes socials. En el cas que no expliquin els seus resultats esportius, respondre el per què.

Pel que fa a la situació personal dels atletes, ens ha interessat preguntar si es dediquen només a l'atletisme o ho compaginen amb estudis o una feina i les següents preguntes estan orientades a la conciliació de la vida familiar i l'esport. Nosaltres en aquest treball considerem que és important que els atletes expliquin com compaginen esport i estudis o la feina i potser tenen fills o en tindran en els propers anys. Una dona atleta que es

queda embarassada si treballa bé la seva marca personal pot arribar a beneficiar-se. És per això que hem inclòs tres preguntes relacionades amb aquest tema.

Les altres dues temàtiques que trobem al qüestionari són xarxes socials i marca personal. Pel que fa a les xarxes socials, primer hi ha preguntes introductòries per saber per què creuen que són importants les xarxes socials i per què es van crear un perfil a les xarxes socials. Les segueixen preguntes sobre l'ús que fan de Twitter i com ho fan, quina xarxa social utilitzen més, si han aconseguit algun benefici gràcies a les xarxes socials, quin feedback reben i a quins atletes segueixen. És interessant saber en quins atletes es fixen, perquè es pot donar el cas que intentin tuïtejar com ells.

Hi ha una última pregunta a l'apartat de Twitter i és “quin perfil de seguidors tens a la es xarxes socials”. Aquesta pregunta i les que trobarem a l'apartat de “marca personal”, les hem extret de la informació recopilada al marc teòric. Les altres preguntes són sobre per què tenen aquell nom d'usuari, quina imatge creuen que donen a les xarxes socials, si transmeten una imatge a consciència o no, a quin perfil de persones van dirigides les seves publicacions, què volen aconseguir tenint un perfil visible a les xarxes socials i si s'han replantejat millorar la imatge o presència a les xarxes socials.

La bibliografia sobre la marca personal i teories com la de la identitat i de la creació del “jo” han estat molt importants en la confecció d'aquestes preguntes, ja que ens han fet reflexionar sobre el tema i adonar-nos de la importància de tenir clar com ets, quina imatge vols donar i què vols aconseguir.

Les respostes de l'enquesta són obertes i, per tant, més difícils de codificar i quantificar. Per redactar l'anàlisi recopilarem totes les dades per pregunta i ho escriurem. Finalment, amb els tres anàlisis fets, extraurem les conclusions del treball.

A continuació, exposem el model de qüestionari (bloc-1).

1. Carrera esportiva

1. Estàs becat o reps alguna ajuda econòmica per seguir dedicant-te a l'atletisme?
2. Quines són les teves gestes esportives més destacades?

3. Què és per a tu l'atletisme? (Un hobby, una passió, una passió però també una feina...)
4. Per què vas començar a explicar els teus resultats esportius a les xarxes socials?
5. Si no ho fas, no t'has plantejat explicar la teva experiència esportiva a les xarxes socials? Per què no ho has fet?

2. Situació personal

1. Et dediques exclusivament a l'atletisme?
2. Si la resposta és "no", amb què ho compagines?
3. Crees que quedar-se embarassada és un impediment per a la carrera esportiva de les dones?
4. I per a aconseguir espònsors?
5. Si fossis pare o mare explicaries els teus esforços per conciliar la vida familiar i l'esport a les xarxes socials?

3. Xarxes socials

1. Creus que són importants les xarxes socials per a un atleta?
2. Per què et vas crear un perfil a les xarxes socials?
3. Per què utilitzes les xarxes socials?
4. Quina xarxa social utilitzes més per informar sobre els teus resultats esportius?
5. Segueixes algun patró per publicar contingut a Twitter?
6. Veus important comunicar els teus resultats a les xarxes socials o també el dia a dia (entrenaments, etc)?
7. Has aconseguit algun benefici gràcies a les xarxes socials? (com pot ser un espònsor o el suport dels teus seguidors).

8. A quins atletes segueixes a Twitter?
9. Per què els segueixes?
10. Quin perfil de seguidors tens a les xarxes socials?
11. Quin feedback reps per part dels teus seguidors?

4. Marca personal

1. Quin és el teu nom d'usuari a Twitter i per què el vas escollir?
2. Quina imatge creus que dones a les xarxes socials?
3. Transmets una imatge a consciència perquè vols que els teus seguidors et vegin d'una determinada manera?
4. A quin perfil de persones van destinades les teves publicacions?
5. Què vols aconseguir tenint un perfil visible a les xarxes socials?
6. T'has plantejat treballar en millorar la teva imatge o presència a les xarxes socials?

Tant el model de qüestionari com els qüestionaris omplerts es poden trobar als annexos.

4. Anàlisi de contingut

4.1. Descripció de l'anàlisi dels tuïts

En aquest estudi no ens interessa analitzar els tuïts dels atletes més seguits a Twitter o els atletes d'elit espanyols, sinó que ens centrem en la seva activitat. Considerem que cada atleta té una història i un afany de superació que mereix ser seguit. Sí que partim de la base que els atletes analitzats han participat al Campionat d'Espanya de Pista Coberta 2016. Aquesta només ha estat una competició clau per basar el nostre estudi i a més, perquè és la competició més important de la temporada hivernal per aquells que preparen proves de pista.

De la llista del total d'inscrits al Campionat d'Espanya de Pista Coberta, hem fet una selecció dins d'uns paràmetres ja explicats a la metodologia. Només hem agafat als atletes en categoria promesa i absoluta fins als 35 anys. D'aquesta tria hem obtingut el llistat de 172 dones i 218 homes. Però això no és suficient, ja que s'ha hagut de trobar el Twitter de tots aquests atletes. Finalment hem obtingut el perfil de 90 dones i 128 homes.

En els dos casos hi ha més homes que dones, però perquè en l'anàlisi hi hagués igualtat de condicions hem decidit escollir el mateix nombre. Finalment hem analitzat quatre perfils de cada prova escollida (200 metres llisos, 800 metres llisos, 3.000 metres llisos, triple salt, llançament de pes i combinades) en categoria femenina i masculina. Això fa un total de 48 perfils i 1.491 tuïts.

4.1.1. 200 metres llisos

A la prova dels 200 metres llisos hem escollit els perfils de Cristina Lara, Cristina Castellar, Oscar Husillos i Josué Mena com els més actius i de Paloma Díez, Marta Gómez, Alberto Salcedo i Alberto Muñoz com els menys actius.

Usuari	Total tuïts	Interactivitat	Diversió	Informació compartida	Contingut	Fanship	Promocional
Oscar Husillos (oscarhusillos)	103	19	3	38	29	54	6
Josué Mena (JMena200)	18	0	1	5	4	8	2
Alberto Salcedo (Wetako)	3	0	0	2	2	0	0

Alberto Muñoz (Alberto_200ml)	2	0	0	0	0	2	0
Cristina Castellar (Criscastellar12)	28	4	3	9	26	2	11
Cristina Lara (crislaraperez)	17	4	1	10	9	2	0
Paloma Díez (pal_dc)	10	0	0	3	8	7	0
Marta Gómez (Martixu10)	0	0	0	0	0	0	0

Taula 1. Tuïts dels atletes seleccionats prova de 200 m.l. Font pròpia.

En el període analitzat, **Oscar Husillos** és el que més tuïts ha publicat entre els atletes de la prova dels 200 metres llisos, amb un total de 103 tuïts. L'atleta té 23 anys i majoritàriament fa servir Twitter per comentar altres competicions d'atletisme. Com veiem a la taula, la meitat dels seus tuïts estan catalogats com a “fanship”, és a dir, acostuma sempre a parlar d'atletisme, però no només de competicions seves. S'interessa per altres campionats, competicions i dels resultats esportius dels seus companys o amics.

En aquest apartat també prenen molta importància els retuïts, ja que no és sempre ell el què publica informació, sinó que es limita a retuïtejar tots aquells tuïts que li semblen interessants. Per tant, en l'apartat d'informació compartida i fanship trobem tuïts seus, però en la majoria dels casos són retuïts de seguidors, atletes, clubs o mitjans de comunicació. En aquest darrer cas, ha retuïtejat l'enllaç a una entrevista que li van fer al portal WangConnection i un vídeo en el qual resumeix la temporada.

El segon atleta de la categoria dels 200 metres llisos és **Josué Mena**. A diferència d'Oscar Husillos, ha publicat només 18 tuïts. El volum de publicacions és molt més menor, però és completa. D'aquests 18 tuïts, dos són per fer promoció d'un patrocinador, Skoll. En el període analitzat ha competit dos cops i en aquests dos casos sempre ha explicat les seves sensacions de la cursa i en el cas del Campionat d'Espanya ha anunciat que hi participaria després de dos anys. Tot i que, com en l'anterior cas, la majoria dels seus tuïts (8) són per parlar d'esport. Comenta la Marató de Sevilla, la retirada d'Antonio Reina, el positiu de Sharapova i dona la seva opinió sobre l'article que compara la velocitat d'un atleta amb la d'un futbolista. No obstant, Josué Mena no ha interactuat ninguna vegada amb els seus seguidors.

A diferència d'aquests dos atletes, trobem els perfils d' **Alberto Salcedo** i **Alberto Muñoz** que són uns dels menys actius a Twitter. Salcedo ha publicat tres tuïts. Un

felicitant el dia d'Andalusia i dos retuits en els quals apareix el resultat de la prova dels 200 metres llisos al Campionat d'Espanya de Pista Coberta. En el segon retuit és més concret i parlen només d'ell. En aquest cas ha transmès el seu resultat esportiu als seus seguidors, però només ha donat una dada, no sabem com s'ha sentit.

Muñoz en canvi és molt poc actiu a Twitter i gairebé no l'utilitza per explicar els seu dia a dia com a esportista. De fet, en el marc de temps analitzat, només ha fet dos retuits que tenen a veure amb l'esport. Un del triple de Llull que va donar la victòria al Madrid de bàsquet i un altre de Soraya Sáenz Santamaría que felicita a l'equip espanyol de gimnàstica rítmica.

A la categoria femenina, **Cristina Castellar** és la més activa amb 28 tuïts. Tots ells ocupen alguna de les sis categories establertes per fer l'anàlisi. Castellar utilitza amb freqüència recursos multimèdia, ja que 26 de 28 tuïts tenen fotografies o enllaços a altres pàgines web. Interactua amb seguidors, ja que els contesta per exemple quan li pregunten sobre un dels exercicis que fa als entrenaments.

En aquesta atleta sí que veiem molt sovint fotografies i descripcions dels entrenaments que ha fet i del seu dia a dia com a esportista. Per exemple, es fa una foto a les pistes d'entrenament i es dona ànims a ella mateixa per afrontar el dia, explica quan té un dia de descans, penja una foto desplaçant-se cap al Campionat d'Espanya... No obstant, en el període analitzat ha coincidit amb un reportatge que li han fet a un suplement del diari Marca i la majoria dels seus tuïts fan referència a aquesta publicació. Podem veure des del dia de la sessió de fotos, fins els dies després de la publicació. Es tracta d'un reportatge que han fet a un grup d'atletes que han posat en marxa un negoci, entre elles, Cristina Castellar.

La segona atleta més activa és **Cristina Lara** amb 17 tuïts. Aquesta atleta no ha fet cap tuït promocional, tot i ser una de les millors velocistes espanyoles. Més de la meitat dels seus tuïts (10) donen informació sobre el seu dia a dia com a atleta i sobretot dona molta informació sobre com se sent. Durant el Campionat d'Espanya de Pista Coberta hi ha un moment que fa un tuït en el què es queixa perquè tot i guanyar les eliminatòries li han posat al pitjor carrer a les semifinals. A l'acabar la competició explica el resultat i les sensacions i en un altre tuït felicita als seus companys i emfatitza el nivell que hi ha hagut al campionat. A més, en quatre ocasions interactua amb els seus seguidors que la feliciten.

Sol acompanyar les seves publicacions amb enllaços o fotografies i només en una ocasió publica un tuït en el que no parla d'atletisme, sinó de la seva vida personal. A més, en dues ocasions fa retuït de dues publicacions que parlen de temes relacionats amb l'atletisme. No obstant, en cap moment comenta cap competició en la que no hagi estat ella.

Paloma Díez, Marta Gómez, en canvi, són les dues atletes que menys fan servir Twitter. **Paloma Díez** ha publicat un total de 10 tuïts, però tots ells són retuïts relacionats amb el Campionat d'Espanya de Pista Coberta. En tres d'ells parlen de la seva prova i en els altres set comuniquen altres resultats. A més, dos d'aquests últims retuïts són a un vídeo de l'entrevista al Campió d'Espanya de 60 metres llisos i al vídeo de la final d'aquesta cursa.

Marta Gómez, en canvi, no ha publicat cap tuït en el període de temps analitzat.

4.1.2. 800 metres llisos

Pel que fa als atletes que competeixen a la prova dels 800 metres llisos del Campionat d'Espanya de Pista Coberta, Kevin López, Álvaro de Arriba, Esther Guerrero i Jadilla Rahmouni són els més actius, mentre que Álex Estévez, Francisco Roldán, Laura Valdés i Sara Gómez són els atletes que menys utilitzen Twitter.

Twitter	Total Tuïts	Interactivitat	Diversió	Informació compartida	Contingut	Fanship	Promocional
Kevin López (Kevinlopezyerga)	218	96	0	83	57	111	14
Álvaro de Arriba (AlvaroDArriba)	134	24	0	109	104	12	3
Álex Estévez (alex_estvez)	11	0	0	5	3	6	0
Francisco Roldán (Roldan800)	3	0	0	2	3	1	0
Esther Guerrero (estherrguerrero)	23	1	0	13	22	3	3
Jadilla Rahmouni (JadillaR)	40	12	0	4	17	19	9
Laura Valdés (ValdesLaur8)	5	3	0	2	2	0	0
Sara Gómez (Sargoba)	0	0	0	0	0	0	0

Taula 2. Tuïts dels atletes seleccionats prova de 800 m.l. Font pròpia.

Ningun dels atletes que hem analitzat i que corren els 800 metres han publicat cap tuït que no tingui a veure amb l'esport. Per tant, només utilitzen els seus perfils per comentar aspectes atlètics o d'altres esports.

Kevin López és el migfondista masculí més actiu amb 218 tuïts i interactua molt amb els seus seguidors, ja que 96 tuïts són d'aquesta categoria. La classe de tuïts que publica en relació a la interactivitat amb els seus seguidors és molt divers. Altres atletes només interactuen per donar les gràcies, però Kevin López va més enllà. Sempre respon a qualsevol dubte, pregunta a qualsevol internauta si ho veu pertinent, també dóna les gràcies si el feliciten o li donen ànims i manté llargues conversacions amb altres atletes i seguidors.

En el període analitzat parla de dopatge, del Campionat del Món d'atletisme i també té una llarga conversació sobre per què no ha anat al Campionat del Món tot i tenir mínima per a participar-hi. No deixa cap tuït dels seus seguidors a l'aire, sinó que intenta respondre perquè les coses quedin clares. En 83 ocasions parla de la seva carrera esportiva, ja sigui explicant que ha entrenat, a quina competició estarà present, quina prova correrà i sempre comparteix imatges de les competicions i explica el resultat i com s'ha sentit. Numèricament a les taules apareix que parla més d'atletisme en general (111 tuïts) que de la seva pròpia carrera (83 tuïts), però això és degut a que comenta altres temes o competicions amb seguidors i aficionats i acaben mantenint una conversació a Twitter. No obstant això, Kevin López també retransmet competicions com el Campionat d'Espanya de Cros.

Per últim, 14 tuïts tenen a veure amb els seus patrocinadors, el principal Nike. Ell representa a la marca i per tant ha anat als actes de presentació que aquesta fa. En aquestes ocasions ha publicat tuïts sobre les noves bambes, dient que va de camí a la presentació, imatges de la presentació, etc. A més, de cara al Campionat d'Espanya de Pista Coberta també va haver-hi ocasions en les quals etiquetava a la marca als seus tuïts.

Álvaro de Arriba és el segon migfondista més actiu amb 134 tuïts i en 24 d'ells interactua amb els seus seguidors. En el seu cas no respon, sinó que els hi fa retuït quan aquests li donen ànims o el feliciten, tot i que sí que respon quan un seguidor li pregunta pels horaris del Campionat del Món de Pista Coberta. La majoria dels seus tuïts fan referència a la seva carrera esportiva, ja que representen 109/134 tuïts. En algun

moment penja alguna foto entrenant i explica el moment en el qual es troba o per exemple en una ocasió que diu que ahir va fer un dels millors entrenaments.

També comparteix fotos seves de les competicions, explica a quines cites estarà present, els resultats i com s'ha sentit. A més, hi ha una sèrie de mitjans com la COPE de Salamanca, la Tribuna de Salamanca, WangConnection, Salamanca RTV i Cadena SER que sempre es fan ressò dels seus resultats. Parlen sobre ell, publiquen notícies i l'entrevisten. Cada vegada que aquests mitjans fan un tuït i l'etiqueten, ell el retuïteja per tal que ho puguin veure el seus seguidors. En 12 ocasions parla d'altres competicions alienes a ell com la última cursa indoor d'Antonio Reina.

Per últim, en tres ocasions apareixen tuïts patrocinats de Nike, ja que l'etiqueta en una publicació seva i en un altre ocasió es tracta d'un retuït de les noves bames. També retuïteja a un patrocinador que li dóna ànims de cara al Campionat del Món.

Alex Estévez, en canvi, és dels atletes que menys ha tuïtejat durant el mes analitzat. Al seu perfil apareixen 11 retuïts. No interactua amb els seguidors i només parla d'esport. Cap tuït és de material propi, ja que com hem dit abans, tot són retuïts. En 5 ocasions tenen a veure amb la seva trajectòria, ja que donen informació sobre la marca que ha fet i comenta el nivell que hi ha a la seva prova. Però la categoria on trobem més tuïts posicionats és la de "fanship".

En 6 ocasions retuïteja publicacions que no l'afecten directament en l'àmbit esportiu, com pot ser el tuït d'un ciclista que explica el seu entrenament, el tuït d'un rival, el tuït d'un internauta que es queixa que als informatius d'Antena3 només han parlat del Mundial d'atletisme per dir que una pentatleta va donar amb la bola de pes a un fotògraf, etc.

Francisco Roldan és un dels migfondistes que menys utilitza Twitter, ja que apareixen només 3 publicacions al seu perfil. Totes són retuïts. Un d'ells a l'atleta Antonio Reina que ha publicat una fotografia de la competició del dia anterior i surt Roldán en ella i dos tuïts de Ràdio Sabadell. El mitjà l'etiqueta a la publicació i anuncia que parlaran d'ell al programa.

Pel que fa a les noies migfondistes, **Jadilla Rahmouni** és la més activa amb 40 tuïts. En 12 ocasions interactua amb els seguidors, ja sigui donant retuït als missatges que li envien, donant les gràcies o responent als internautes. Només en quatre ocasions parla

de la seva carrera esportiva. En una d'elles assegura que acaba d'arribar d'entrenar, en un altre explica les seves sancions després de córrer el Meeting de Madrid i retuïteja un tuït de WangConnection amb l'enllaç a una entrevista que li han fet després del Campionat d'Espanya de Pista Coberta.

La majoria dels seus tuïts són sobre altres competicions atlètiques i els resultats de companys seus i en tres ocasions comenta el partit de futbol de l'Atlético de Madrid. Per últim, 9 tuïts són promocionals. Per exemple, retuïteja a la marca Gold Nutrition que ha compartit l'enllaç a la seva pàgina de Facebook o a la botiga Más que running, que li dona les gràcies per haver visitat l'establiment. S'ha de dir que aquesta botiga té productes de la marca Gold Nutrition, un dels seus patrocinadors. Tots els tuïts promocionals tenen a veure amb Gold Nutrition i els seus productes a excepció d'un retuït que fa al vídeo de les noves bambes Lunar Epic de Nike.

Esther Guerrero també és una de les migfondistes que més utilitza Twitter. Al seu perfil apareixen 40 tuïts i només en una ocasió interactua amb un seguidor. Ella li dona retuït a una publicació en la qual el seguidor comparteix el vídeo de la cursa d'Esther Guerrero al Míting Centenari i també li dona l'enhorabona i ànims pel Nacional. Totes les seves publicacions són retuïts, excepte un tuït de l'1 de març en el qual anuncia que estarà a l'IV Jornada de l'Esport Femení de Girona.

Els seus retuïts són sempre perquè els mitjans i les marques l'etiqueten i solen ser el Pla de l'Estany, el CN Banyoles, l'Esportiu, Runner's World, Diari de Girona, Nutrinovex i WangConnection. En 13 ocasions aquests retuïts són sobre les seves pròpies competicions i donen el resultat o adjunten el vídeo de la cursa o la notícia o crònica de la prova. Per últim, en tres ocasions els retuïts són de la marca Nutrinovex, els quals diuen que és la nova ambaixadora de la marca, li donen ànims pel Nacional i en un tercer tuït li donen l'enhorabona per la victòria al Campionat d'Espanya de Pista Coberta.

Les migfondistes que menys utilitzen Twitter són **Laura Valdés**, amb 5 tuïts i **Sara Gómez** que no ha estat activa en el període analitzat. Valdés respon i dona les gràcies a tres seguidors i retuïteja al Playas de Castellón. El club anuncia els resultats de l'atleta al Nacional Indoor.

4.1.3. 3.000 metres llisos

A la prova dels 3.000 metres llisos els atletes masculins més actius a Twitter són Víctor García amb 272 tuïts i Jorge Blanco amb 58, mentre que els fondistes que menys l'utilitzen són Artur Bossy amb 31 tuïts i Aitor de la Coba amb 13. A la categoria femenina, Teresa Urbina és la més activa amb 79 tuïts, seguida de Laura Méndez amb 39. Al fons de la llista femenina trobem a Carolina Robles i a Laura Benguria amb 15 i 2 tuïts respectivament.

Twitter	Total tuïts	Interactivitat	Diversió	Informació compartida	Contingut	Fanship	Promocional
Víctor García (victor3000obst)	272	181	0	25	82	60	13
Jorge Blanco (JorgitoPisha)	58	11	6	19	42	17	4
Artur Bossy (Arturbossy)	31	9	0	6	10	16	0
Aitor de la Coba (fernandez_5000)	13	0	1	5	7	2	2
Teresa Urbina (TeresaUrbina85)	79	33	1	39	37	9	4
Laura Méndez (laurix_me)	39	9	2	8	29	12	1
Carolina Robles (Karitocaroca)	15	2	1	5	9	8	0
Laura Benguria (LauraBenguria)	2	0	0	0	0	2	0

Taula 3. Tuïts dels atletes seleccionats prova de 3.000 m.ll. Font pròpia.

Victor García és l'atleta amb més publicacions al seu perfil de Twitter de tot l'anàlisi que hem fet, ja que compta amb 272 tuïts. De la mateixa manera que ha passat amb Kevin López, García interactua molt amb els seus seguidors. De fet 181/272 tuïts són retuïts o en resposta als seus seguidors. Víctor García no només utilitza Twitter per mostrar el seu perfil com a atleta, sinó que també és entrenador personal i té una empresa. Al seu Twitter es veuen les dues vessants, comunica sobre les competicions que fa, però també hi ha un seguiment dels seus atletes. Per tant, el més destacat d'aquest perfil és la interactivitat. Retuïteja tots els missatges que li envien els seus seguidors i els contesta un per un ja sigui per donar les gràcies, parlar amb ells o resoldre qualsevol dubte.

El fondista parla sempre d'atletisme i només 25 tuïts se centren en la seva carrera esportiva. Aquests tuïts són molt variats, en un d'ells comparteix el vídeo de la última cursa que va córrer, comparteix també les seves actualitzacions al blog i de cara al

Campionat d'Espanya de Pista Coberta publica fotografies, anuncia el resultat i les seves sensacions i retuïtja a tots els mitjans que han publicat el resultat de la seva cursa o que han compartit l'enllaç a les notícies, cròniques i entrevistes dedicades a ell.

Víctor García va estar repescat per córrer el Campionat del Món de Pista Coberta i en el període analitzat es veu part d'aquest viatge. García anuncia l'hora en què es podrà veure la seva cursa per Teledeporte, comparteix les llistes de sortida, publica fotografies entrenant a la pista del Mundial o del seu dorsal i torna a retuïtejar a mitjans de comunicació. En aquest cas WangConnection que enllaça una notícia sobre com arriba Víctor García al Mundial de Portland. 60 tuïts són sobre atletisme i l'atleta comenta les curses i els resultats dels seus companys i sobretot, com hem dit abans, dels seus atletes. Per últim, hi ha 13 tuïts patrocinats, ja sigui per promocionar la seva empresa o retuïts dels seus espònsors.

Un altre dels fondistes que més tuïteja és **Jorge Blanco** amb un total de 58 tuïts. En 11 ocasions interactua amb els seus seguidors per donar les gràcies, parlar amb ells o fer retuïts. Aquest atleta sí que arriba a parlar una mica de la seva vida personal i penja una foto esmorçant, una en un avió de camí a Espanya, una informant que acaba d'arribar a casa, un altre comentant la temperatura del seu municipi... En total són 6 tuïts classificats a l'apartat de "diversió".

En 19 ocasions parla de les competicions que fa. Sol utilitzar Instagram per penjar allà les fotografies i acompanyar-les d'una descripció on explica com ha anat i com s'ha sentit i aquesta publicació l'enllaça a Twitter. No obstant, també publica des de Twitter penjant una fotografia i explicant el resultat breument. En aquest apartat també fa retuïts que serveixen per a informar als seus seguidors, ja que aporten dades com horaris, prèvies o notícies de competicions en les quals participarà ell. La majoria dels tuïts 42/58 estan acompanyats de fotografies, vídeos o enllaços.

Per últim, hi ha 4 tuïts patrocinats, ja sigui en forma de retuït o per exemple dient que diumenge acaba la temporada hivernal i ara es farà l'últim massatge. Una manera per promocionar l'empresa del seu fisioterapeuta.

Els inscrits a la prova dels 3.000 metres del Campionat d'Espanya de Pista Coberta són força actius a Twitter i així ho demostren les dades. **Artur Bossy** és un dels que menys tuïteja i hem comptat 31 publicacions al seu perfil. 9 d'elles són el resultat d'interactuar

amb els seus seguidors. Els dóna les gràcies o els respon i a tres d'ells també els retuïteja. Pel que fa a la seva vida esportiva, hi dedica 6 tuïts al seu perfil. Després de cada competició comparteix una fotografia i comunica el resultat. Això ho fa amb el Campionat d'Espanya de Cros i amb el Campionat d'Espanya de Pista Coberta. En aquest cas, però, hi dedica dos tuïts per tal de poder explicar tot el què vol dir. A més, en una ocasió comparteix una fotografia amb la llista d'inscrits de la prova dels 3.000 metres del Campionat d'Espanya Promesa i assegura que està de camí. No obstant, no explica com li va anar aquesta competició.

També retuïteja mitjans com és el cas de SomosAtletismo que ha fet una prèvia de la prova dels 3.000 metres del Nacional, cursa en la qual Bossy estarà present. Per últim, hi ha 16 tuïts que fan referència a altres esportistes. 5 d'ells parlen de la victòria de Carles Castillejo al Campionat d'Espanya de Marató amb mínima pels Jocs Olímpics. La primera plaça li assegura el bitllet a Rio i l'Artur Bossy el felicita. A més, retuïteja els mitjans que es fan ressò de la notícia. Bossy també parla del Campionat del Món d'atletisme i de futbol.

Aitor de la Coba és el fondista que menys tuïteja. Al seu perfil hi ha 13 publicacions. No interactua amb els seguidors, un dels tuïts és motivacional amb el missatge “mai et donis per vençut” i 6 tuïts sí que tenen a veure amb la seva carrera com a esportista. Retuïteja en dues ocasions la imatge del podi del Campionat d'Espanya de Cros Curt, ja que el seu club ha estat segon, comenta dels entrenaments que fa i publica una fotografia per acomiadar la temporada hivernal, després del Nacional Indoor. Assegura que ja comença a preparar-se per la temporada d'estiu. En menor percentatge de tuïts, comenta altres competicions. Opina que la marató de Sevilla ha estat “brutal” i retuïteja la imatge d'un grup d'atletes al Nacional de cros per clubs. Per últim, pel que fa als patrocinadors, etiqueta a Nike en una fotografia del seu entrenament i publica fotografies de la inauguració de la botiga Kamary.

A la categoria femenina, **Teresa Urbina** és la més activa a la xarxa social amb 79 publicacions. Té força contacte amb els seus seguidors, ja que 39 tuïts es classifiquen dins d'aquesta categoria i combina retuïts amb respostes. Només en una ocasió s'allunya una mica de la temàtica esportiva, quan felicita al seu fisioterapeuta pel seu aniversari. De totes maneres, el nombre més alt de tuïts (39) tenen a veure amb el seu

dia a dia com a esportista. Després de cada competició penja una foto seva o de les medalles aconseguides i explica com ha anat.

No obstant això, també retuïteja a seguidors que donen el resultat o mitjans de comunicació que donen informació. En aquest aspecte, a part de resultats, també hi ha enllaços a prèvies i cròniques dels campionats i reportatges que li han fet. Sempre acompanya els tuïts amb imatges. Urbina també dóna als seus seguidors informació sobre altres atletes, ja que comenta la última cursa indoor d'Antonio Reina, parla de l'amistat que la uneix amb una rival seva, celebra que la ciutat de Madrid torni a tenir una pista coberta... Per últim, hi ha 4 tuïts patrocinats, en dues ocasions etiqueta als seus espònsors al tuïts i en els altres dos casos retuïteja a la marca que la patrocina.

Laura Méndez, per la seva banda, compta amb 39 tuïts al seu perfil. En 9 casos interactua amb els seus seguidors i sempre ho fa de manera que els hi dóna les gràcies. Hi ha una excepció i és perquè un seguidor li envia una fotografia que li ha fet competint. Méndez ha retuïtejat dues publicacions que no tenen res a veure amb l'esport. Un és un missatge filosòfic i l'altre amb la informació que el programa CRONO es podrà veure a la TV Mediterráneo.

En el seu cas hi ha 8 tuïts amb informació seva esportiva. Méndez combina Twitter amb Instagram i Facebook i així es veu perquè enllaça les publicacions que penja a aquestes xarxes socials. En elles parla dels seus entrenaments, parla del final de la temporada i explica que aquest cap de setmana és el Nacional Indoor i comparteix el vídeo de la seva competició de l'any passat, explica les sensacions viscudes al campionat i també explica les sensacions del Campionat d'Espanya de Cros.

Només en una ocasió anuncia productes d'un dels seus patrocinadors amb un enllaç a Facebook i 12 tuïts tracten d'esport en general. Es tracta d'un retuït amb la informació que Jesús España ha aconseguit la mínima pels Jocs Olímpics de Rio, el club Playas de Castellón feliciten al Vila-Real de futbol i horaris del Mundial Indoor.

Carolina Robles és una de les fondistes que menys tuïts publiquen (15) i en dues ocasions interactua amb els seus seguidors. Una es per respondre i l'altre per aclarir el seu resultat al Campionat d'Espanya de Cros. Mostra els seus gustos personals més enllà de l'esport amb un retuït al comediant Dani Rovira i en 5 ocasions sí que informa dels seus resultats. Ho fa per mitjà de retuïts als principals mitjans com

WangConnection que publica la prèvia al Nacional, una entrevista que li han fet i els resultats. 8 tuïts parlen d'esport com el positiu de Sharapova, horaris del Mundial Indoor, el rècord d'Espanya d'Álvaro de Arriba...

Per últim, **Laura Benguria** és la fondista que menys utilitza Twitter. Només l'ha fet servir per retuitejar una publicació de l'entrenador Arturo Martín que parla de la temporada de l'atleta Marta Silvestre i diu que no ha pogut ser. Benguria li contesta donant-li l'enhorabona i dient que Marta és un exemple a seguir.

4.1.4. Triple salt

Pel que fa al triple salt, els atletes més actius són Pablo Torrijos i Anxo Blanco, mentre que els saltadors que menys l'utilitzen són Iñigo Uribarren i Asier San Sebastián. A la categoria femenina, Ana Peleteiro i Patricia Sarrapio són les que més tuïts publiquen, mentre que Felicidad Castellet i Débora Calveras són les menys actives a Twitter.

Twitter	Total tuïts	Interactivitat	Diversió	Informació compartida	Contingut	Fanship	Promocional
Pablo Torrijos (ptorrijos916)	52	4	1	24	38	14	4
Anxo Blanco (anxu_bn)	34	4	11	7	17	11	0
Iñigo Uribarren (uri1470)	0	0	0	0	0	0	0
Asier San Sebastián (axioma91)	0	0	0	0	0	0	0
Ana Peleteiro (Apeleteiro)	94	12	6	38	66	19	9
Patricia Sarrapio (SarrapioP)	7	2	0	3	7	2	0
Felicidad Castellet (FeliCastellet)	9	0	0	0	8	9	0
Débora Calveras (Dcalverasb)	0	0	0	0	0	0	0

Taula 4. Tuïts dels atletes seleccionats prova de Triple Salt. Font pròpia.

D'entre els participants a la prova de triple salt del Campionat d'Espanya, **Pablo Torrijos** és l'atleta més actiu a Twitter amb 52 tuïts. En quatre ocasions interactua amb els seus seguidors i només ha publicat un tuït que no té res a veure amb esport i és sobre les festes del seu poble. La meitat dels seus tuïts fan referència a la seva carrera esportiva. El què succeeix amb aquest perfil és que hi ha una sèrie de perfils com Playas

de Castellón, Diputació de Castelló, Ajuntament de Benicàssim i mitjans de comunicació que es fa ressò de les seves gestes esportives o comuniquen a on competirà. Torrijos sempre és etiquetat a aquestes publicacions i les retuïteja per tal de que les puguin veure els seus seguidors.

Utilitza Twitter per explicar a quines competicions estarà present, quin ha estat el resultat, com li ha anat, etc. A més, en 14 ocasions comenta altres competicions d'atletisme, fins i tot resultats dels Campionats Nacionals d'altres països. En el seu cas hi ha tuïts referents als seus patrocinadors, però en cap cas fa res per patrocinar-los. Simplement, anuncia la col·laboració amb ells. Per últim, 38/52 tuïts tenen suport multimèdia ja sigui vídeo, imatge o enllaç a altres pàgines.

Anxo Blanco ha publicat un total de 34 tuïts en els quals compagina esport i diversió. En quatre ocasions parla amb els seus seguidors per donar les gràcies. Onze tuïts són els que fan referència a diversió i són acudits. Només set tuïts fan referència a la seva pròpia carrera esportiva i són retuïts sobre el resultat al Campionat d'Espanya de Pista Coberta. És un usuari que sempre fa retuït en comptes d'escriure-ho ell, però quan un usuari li envia un missatge, el respon. Onze tuïts a més fan referència a altres competicions d'atletisme com el Campionat del Món de Pista Coberta o el Nacional d'Estats Units.

Per la seva banda, **Iñigo Uribarren** i **Asier San Sebastián** no han publicat res en el període analitzat.

A la categoria femenina, **Ana Peleteiro** encapçala la llista, ja que és la més activa amb 94 tuïts. En 12 d'ells interactua amb els seus seguidors donant les gràcies i entaulant una conversació amb ells. En només 6 ocasions parla de temes allunyats de l'esport, com el programa de televisió *Cámbiame*, la seva mascota, el seu dia a dia o un vídeo d'entreteniment d'una imitació que va fer la cantant Ariana Grande.

No obstant, del què més parla Ana Peleteiro al seu perfil de Twitter és sobre atletisme i la seva carrera esportiva. Combina retuïts i tuïts propis amb enllaços al seu Instagram, xarxa social on és molt activa. Si analitzem cada categoria, 38 tuïts parlen de la seva carrera esportiva. Apareixen fotografies dels seus entrenaments, recorda moments viscuts en l'atletisme amb vídeos de competicions passades, sempre anuncia quina és la propera competició, si va de camí a les pistes o a la ciutat que acull la prova i a l'acabar-

la expressa les seves emocions. En algunes ocasions, fins i tot, dóna retuït als horaris de la competició i també difon les entrevistes i les notícies que tracten d'ella. Pel que fa als tuïts que parlen d'esport en trobem 19 i la majoria d'ells són d'atletisme. Comuniquen els resultats d'altres competicions, celebren les marques d'altres atletes o donen enllaços per veure els Campionats Nacionals d'altres països.

No obstant, no només parla d'atletisme. També fa retuït a publicacions que parlen de la selecció espanyola de gimnàstica rítmica. Per últim, Peleteiro té patrocinadors i per això dedica 9 tuïts a promocionar la imatge d'una marca d'ulleres de sol i d'Adidas. En el cas de la marca d'ulleres de sol es limita a fer retuïts, però amb Adidas és més complet. Es fotografia les seves noves bames, anuncia que va a la presentació de les noves bames, penja tuïts i fotos a la presentació de les bames, etc. Fa un seguiment més complet.

A la prova de triple salt femení només hem trobat el Twitter de quatre atletes. Ana Peleteiro és la que publicava més tuïts i Débora Calveras la que menys. No obstant, entre mig estan Patricia Sarrapio amb 7 publicacions i Felicidad Castellet amb 9. En un primer moment havíem col·locat a Felicidad Castellet com a segona saltadora més activa, però finalment hem considerat més adient col·locar a Patricia Sarrapio. Tot i haver publicat dos tuïts menys, comparteix tuïts propis. En canvi, al perfil de Felicidad Castellet només hi ha retuïts.

Com hem mencionat, **Patricia Sarrapio** ha publicat 7 tuïts en el període de temps analitzat i no fan referència a cap patrocinador. Interactua dues vegades amb els seus seguidors. En tres ocasions els tuïts fan referència a la seva carrera esportiva i dos tuïts d'altres competicions atlètiques. Els retuïts que fa són al seu club perquè l'etiqueten i parlen d'ella i tots els tuïts que apareixen al seu perfil estan acompanyats d'imatges o enllaços.

Al perfil de Twitter de **Felicidad Castellet** apareixen 9 retuïts i cap d'ells parla de la seva carrera esportiva. Tots són sobre atletisme, gestes que han fet atletes espanyols, menys dos que fan referència a partits del Vila-Real de futbol.

Débora Calveras és la saltadora menys activa, ja que no ha utilitzat el seu perfil en el període analitzat.

4.1.5. Llançament de pes

Al llançament de pes hem escollit analitzar els perfils d'Alejandro Noguera, Borja Vivas, Úrsula Ruíz i Belen Toimil com els més actius a Twitter i els de Ángel Poveda, Antonio Zuasti, Sidorella Bracic i Valentina Marzari com a exemple d'atletes que utilitzen poc aquesta xarxa social.

Twitter	Total tuïts	Interactivitat	Diversió	Informació compartida	Contingut	Fanship	Promocional
Alejandro Noguera (noguera93)	7	0	0	5	5	1	0
Borja Vivas (Borjavivas)	7	0	1	4	4	1	4
Ángel Poveda (angelpg25)	2	0	2	0	1	0	0
Antonio Zuasti (antoniozuasti)	0	0	0	0	0	0	0
Úrsula Ruiz (SulycaRuiz)	36	10	1	14	20	7	5
Belen Tomil (belentoimil)	11	1	2	7	5	0	0
Sidorella Bracic (Sidorella)	4	0	3	1	3	0	0
Valentina Marzari (ValenMarzari)	3	0	3	0	3	0	0

Taula 5. Tuïts dels atletes seleccionats prova de llançament de Pes. Font pròpia.

En el perfil de Twitter d'**Alejandro Noguera** recollim 7 publicacions, però 6 d'elles són retuits. Tots ells fan referència a l'atletisme i no trobem cap tuït d'interactivitat ni promocional. Sí que veiem, en canvi, que no només parla d'ell al seu perfil. Per exemple, fa retuit al seu company i rival Borja Vivas que diu que competirà dissabte a Antequera. El seu únic tuït propi és un enllaç a Instagram i ho fa per valorar la temporada hivernal i l'actuació al Campionat d'Espanya de Pista Coberta. Els altres tuïts fan referència al seu resultat al Campionat d'Espanya i una jornada d'atletisme per a infants a la què va assistir.

Borja Vivas també ha publicat 7 tuïts en el període de temps analitzat i durant aquest mes no ha interactuat amb cap seguidor, tot i que ha mencionat al cap de comunicació de la Federació Espanyola d'Atletisme per un error a una notícia publicada a la pàgina web. Dóna l'enhorabona a un atleta que ha guanyat un premi i la resta de tuïts són tots sobre la seva carrera esportiva. Després del Campionat d'Espanya de Pista Coberta va penjar una fotografia sopant amb els seus companys i explicant el resultat. A més, va anar al Campionat del Món de Pista Coberta a Portland (Estats Units) i això ha donat

més joc al seu Twitter, ja que els mitjans de comunicació s'han implicat més. En 4/7 ocasions les publicacions de Vivas fan referència als seus patrocinadors.

Ángel Poveda i **Antonio Zuasti** són un altre exemple d'atletes que no utilitzen Twitter per a informar sobre la seva carrera esportiva. Al perfil de Poveda només hem trobat dos retuits que pertanyen a la temàtica de “diversió”, ja que no parlen d'esport. Un és sobre la mort de Tony Burton i l'altre és un acudit. Zuasti, per la seva banda, no ha publicat res en el període de temps analitzat.

A la categoria femenina, **Úrsula Ruíz** és la que publica més contingut, amb 36 tuïts. Interactua molt amb els seus seguidors, 10 tuïts estan classificats en l'apartat d'interactivitat i sempre dóna les gràcies a qualsevol persona que la felicit o respon qualsevol dubte. Només en una ocasió s'allunya de la temàtica esportiva dels seus tuïts quan parla amb el community manager del portal WangConnection sobre la foto que ha escollit. Veiem parla de la seva aparença, però en el fons es refereix a una foto seva competint i a un portal esportiu.

Catorze tuïts fan referència a la seva pròpia informació esportiva i en ocasions són retuits a notícies als mitjans, però Úrsula Ruíz és una atleta que sol penjar fotos entrenant, anuncia a quina hora competeix i a on i a l'acabar cada competició explica el resultat i les seves sensacions. A més, també utilitza sovint fotografies i enllaços per acompanyar les publicacions, ja que 20/36 tuïts són amb contingut multimèdia. També comparteix informació esportiva no directament relacionada amb el què ella fa i hi ha 5 publicacions patrocinades. Un retuit d'unes bambes Kelme, la marca la felicita i ella li dóna retuit o etiqueta als seus patrocinadors a les publicacions.

Un altre llançadora és **Belen Toimil**. En el seu cas ha publicat 11 tuïts. Només en una ocasió parla amb un seguidor, hi ha dos tuïts sobre temes aliens a l'esport i set tuïts donen informació sobre la seva carrera esportiva. Retuïteja una entrevista que li han fet a la Voz de Galicia o altres contes de Twitter que informen sobre els resultats al Campionat d'Espanya de Pista Coberta i en una ocasió utilitza la xarxa social per queixar-se sobre com parlen d'ella els comentaristes de Teledeporte durant el Nacional Indoor.

Sidorella Bracic és una de les llançadores que utilitza menys Twitter. Ha publicat quatre tuïts, dels quals tres són enllaços a Instagram. Només en una ocasió parla del

Campionat d'Espanya de Pista Coberta i és amb una publicació en la qual comunica que està preparada per competir. Els altres tres tuïts fan referència a la seva vida personal.

Per últim, **Valentina Marzari** té un total de 3 publicacions i totes elles fan referència a l'actriu Ana Morgade.

4.1.6. Combinades

A les proves combinades que es fan als campionats de pista coberta, els nois competeixen a l'heptatló i les noies fan un pentatló. A la categoria masculina, els usuaris més actius són Alex Bermejo i Vicente Guardiola, mentre que Javier Pérez i Emilio Esparcia són els atletes que menys l'utilitzen. Les noies més actives són Mar Vico i Paloma Marco i després també analitzem l'activitat d'Olatz Egiguren i d'Irene Casas com a exemples de pentatletes que utilitzen poc Twitter.

Twitter	Total tuïts	Interactivitat	Diversió	Informació compartida	Contingut	Fanship	Promocional
Alex Bermejo (ElTitoBerme)	18	3	0	8	11	0	0
Vicente Guardiola (Vicente_DECA)	10	4	2	3	3	0	0
Javier Pérez (Jprdeca)	1	0	0	0	1	1	0
Emilio Esparcia (emilioesparcia)	1	0	0	1	1	0	0
Mar Vico (MVico)	50	1	12	17	29	13	0
Paloma Marco (PalomaMarcoSans)	10	0	2	5	9	2	0
Olatz Egiguren (olatzEgiguren)	0	0	0	0	0	0	0
Irene Casas (irene_atleta)	0	0	0	0	0	0	0

Taula 6. Tuïts dels atletes seleccionats de combinades. Font pròpia.

Alex Bermejo ha té un total de 18 publicacions, totes elles sobre atletisme. Tot són retuïts, menys dos tuïts amb enllaç directe a fotografies que ha publicat a Instagram. Els retuïts són variats, tres d'ells són a seguidors seus que li donen ànims o el feliciten, tot i que la majoria són retuïts a mitjans o institucions que informen del resultat de l'heptatló al Campionat d'Espanya de Pista Coberta.

A més, també hi ha un retuït a una entrevista que li han fet a WangConnection i diversos retuïts d'enllaços a notícies sobre la seva victòria al Nacional. En primera

persona hi ha un tuït en el què dona les gràcies a l'afició pel seu suport i els hi dedica la victòria al Campionat d'Espanya. Aquest tuït està enllaçat a una publicació d'Instagram, però també hi ha un altre d'aquestes característiques amb un vídeo del resum de la seva competició.

Un altre heptatleta és **Vicente Guardiola** qui a publicat 10 tuïts. En quatre d'ells interactua amb els seus seguidors, ja sigui parlant amb ells o donant les gràcies. Dos d'ells no tenen a veure amb l'esport i són d'un sorteig de videojocs i tres tuïts fan referència a la seva pràctica esportiva. En cap cas parla en primera persona de la seva participació al Campionat d'Espanya de Pista Coberta, sinó que es limita a retuïtejar informació sobre com va la seva competició al Nacional i la crònica de la competició. A més d'informació sobre el Trofeu Ciutat de Cartagena.

Els heptatletes **Javier Pérez** i **Emilio Esparcia** només han publicat un tuït als seus perfils. En el cas de Javier Pérez és un retuït que fa d'una publicació del seu club, el Tenerife Caja Canarias sobre el premi a la Trajectòria Esportiva concedit a Germán Millán i que atorga l'APD de Tenerife. En el cas d'Emilio Esparcia, comparteix un enllaç al seu Instagram on es veu un vídeo d'ell entrenant per la prova de salt d'alçada.

Al pentatló, **Mar Vico** és l'atleta més activa amb 50 tuïts al seu perfil. Cap d'ells és patrocinat i només en una ocasió respon a un seguidor. Més de la meitat dels seus tuïts estan acompanyats de contingut multimèdia (29) i aquesta atleta és un exemple de comunicar la seva vida com a esportista, però també com a estudiant i un altre vessant més personal. 12 tuïts no parlen d'esport, mentre que 17 informen sobre la seva trajectòria esportiva i 13 tuïts parlen d'altres competicions d'atletisme o d'altres atletes. En la seva majoria són sobre el Campionat del Món de Pista Coberta celebrat a Portland, als Estats Units, però també sobre el positiu de Sharapova.

En els tuïts que no parla d'esport explica què ha menjat, l'anècdota que Stevie Wonder esta a la llotja del Camp Nou, ha anat a celebrar l'aniversari del seu pare, retuïteja un *meme*, explica que té son o comentaris d'aquest estil. Pel que fa als tuïts que informen de la seva trajectòria esportiva, en ocasions és ella la què explica com ha anat la competició i com s'ha sentit, però també hi ha casos en els quals fa retuït a mitjans o persones que l'etiqueten, ja que al Campionat d'Espanya de Pista Coberta va aconseguir la millor marca espanyola feta per una pentatleta al salt d'alçada.

Paloma Marco només ha compartit 10 tuïts, dels quals dos són retuïts, set són enllaços a Instagram i només un tuït és fet directament des del seu Twitter. Es tracta d'una fotografia del cartell del Campionat d'Espanya de Pista Coberta als carrers de Madrid. Dos tuïts no tenen a veure amb l'esport, ja que un és sobre Harry Potter i l'altre sobre la Catedral de Zamora. La meitat dels tuïts donen informació sobre la seva carrera esportiva amb imatges de la seva competició. L'atleta també va més enllà i parla d'altres competicions com el Campionat d'Espanya promesa. El tuït diu que es guardarà un minut de silenci.

Per últim, **Olatz Egiguren** i **Irene Casas** són les dues pentatletes menys actives a Twitter. Cap d'elles ha publicat res en el període temporal analitzat.

4.2. Resultats anàlisi tuïts

Després de descriure els tuïts dels 48 atletes escollits, hem trobat una sèrie de tendències. Per a mostrar els resultats hem fet una gràfica per cada prova i sexe. Tot i que aquest últim element no és una variable dependent en aquest treball, hem considerat oportú fer-ho així perquè es vegin més clars els resultats als gràfics i les tendències que hi ha pel que fa al gènere.

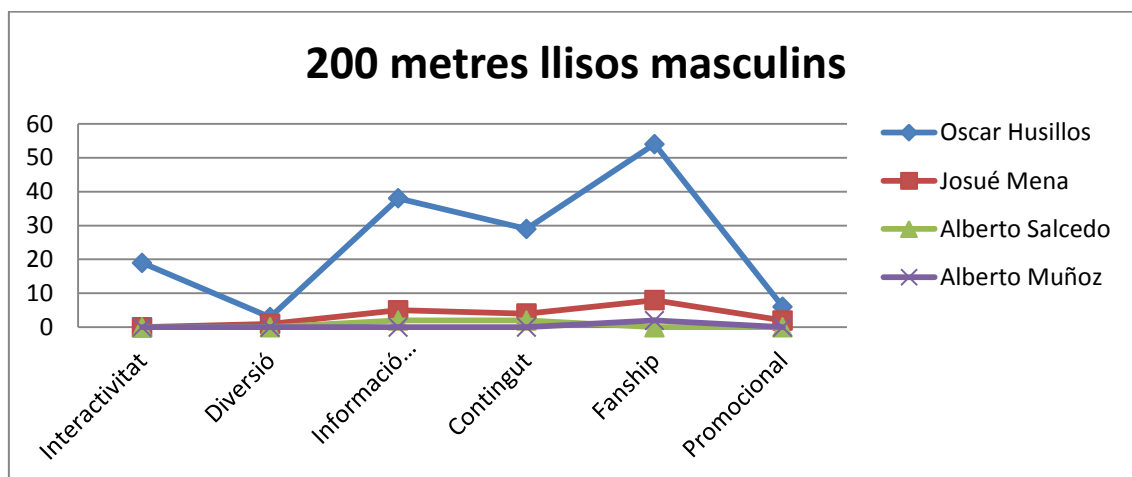


Figura 13. Resultat tuïts atletes 200 metres llisos masculins. Font Pròpia.

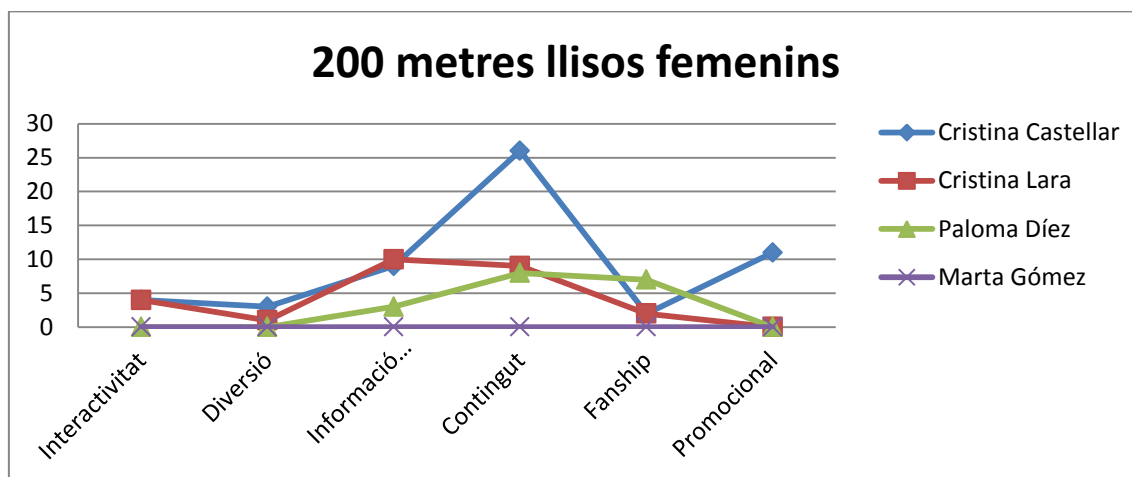


Figura 14. Resultats tuïts atletes 200 metres llisos femenins. Font Pròpia.

Pel que fa a la prova dels 200 metres llisos, en els dos casos hi ha un atleta que es diferencia dels altres al publicar més tuïts. No obstant això, la categoria femenina està més igualada. En els quatre casos han tuïtejat entre 0 i 10 tuïts, a excepció de Cristina Castellar que en l'apartat de contingut es distancia de la resta. Sí que podem veure que Oscar Husillos ha publicat un nombre més elevat de tuïts que la resta, pel que fa a informació sobre les seves competicions, contingut multimèdia i *fanship*.

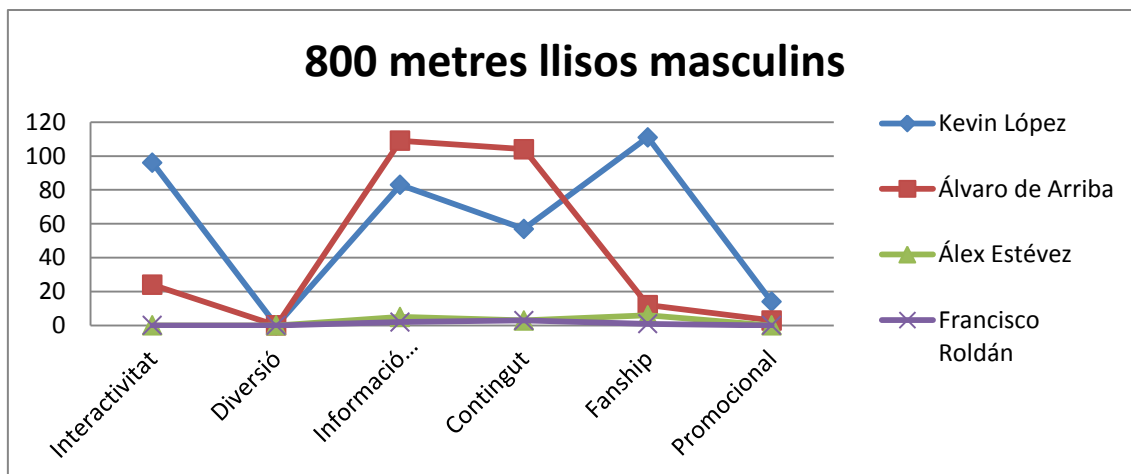


Figura 15. Resultats tuïts atletes 800 metres llisos masculins. Font Pròpia.

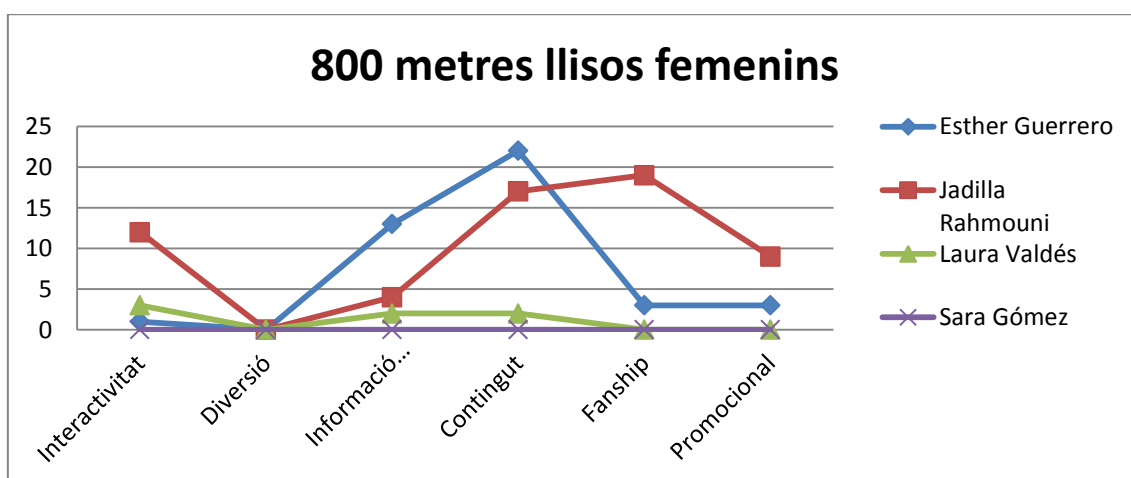


Figura 16. Resultats tuïts atletes 800 metres llisos femenins. Font Pròpia.

A la prova dels 800 metres llisos tornem a veure una gran diferència entre el nombre de tuïts publicats entre el sexe masculí i el femení. En els dos casos ens trobem a dos atletes que són molt actius a Twitter i dos atletes que gairebé no publiquen contingut. No obstant, el què més destaca és que Kevin López i Álvaro de Arriba sobrepassen els 100 tuïts en alguna categoria, mentre que les noies no arriben a publicar més de 25 tuïts.

Un altre dada interessant d'aquest anàlisi és la relació entre els tuïts que parlen d'informació de l'esportista i aquells que comenten altres esports o competicions, els anomenats *fanship*. Al gràfic es veu com Jadilla Rahmouni publica molts més tuïts *fanship* que de la seva informació com a atleta, mentre que al perfil d'Esther Guerrero succeeix a l'inversa. Publica més contingut parlant de la seva condició com a atleta, en comptes de parlar d'altres competicions o esports. A més, es veu com cap dels atletes de la prova de 800 metres llisos dedica cap tuït a oci. Tots parlen d'esport.

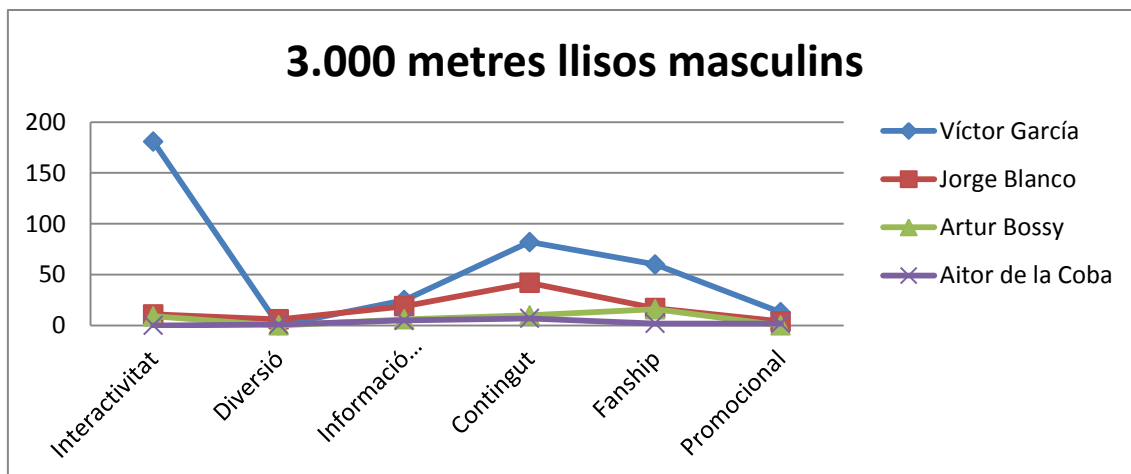


Figura 17. Resultats tuïts atletes 3.000 metres llisos masculins. Font Pròpia.

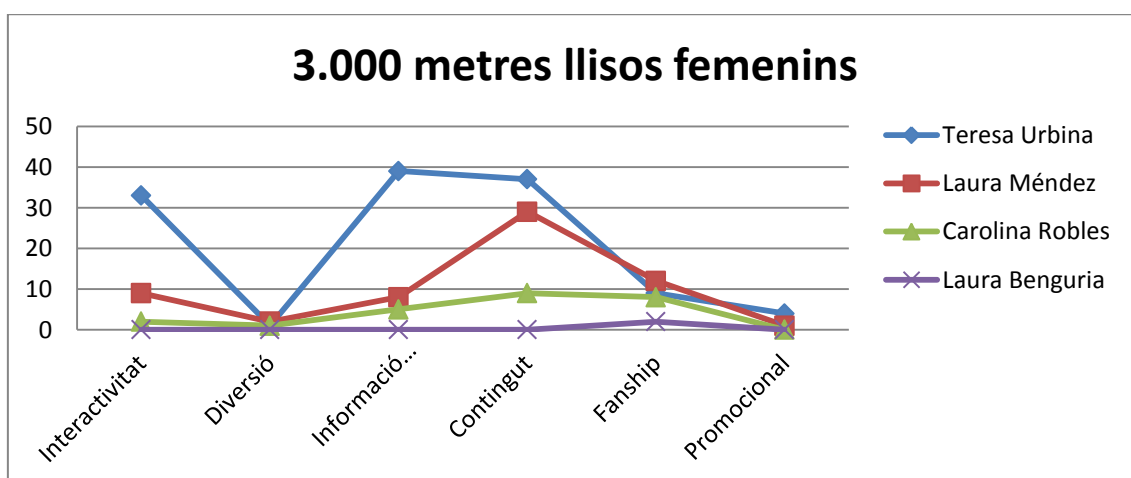


Figura 18. Resultats tuïts atletes 3.000 metres llisos femenins. Font Pròpia.

Als 3.000 metres llisos, es torna a veure la diferència de tuïts entre els homes i les dones. No obstant, aquesta ve marcada per un cas individual. L'atleta Víctor García és el què més tuïteja amb un total de 272 tuïts, però la resta d'atletes estan més equilibrats. A més, al gràfic es veu com García dedica gairebé 200 tuïts, 181 concretament, a interactuar amb els seus seguidors. A la resta de categories, s'apropa més al resultat dels altres atletes.

A més, veiem que els atletes d'aquesta prova són dels més actius a les xarxes socials. En els altres gràfics veiem com sempre hi ha un o dos atletes que no publiquen contingut a Twitter, però en aquest cas, sobretot en la categoria masculina, tots els atletes són actius.

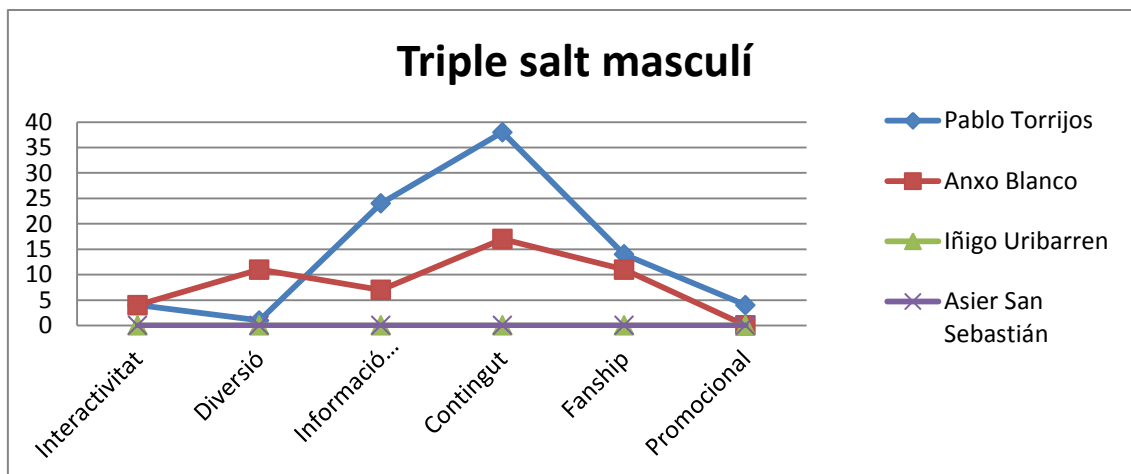


Figura 19. Resultats tuïts atletes Triple salt masculí. Font Pròpia.

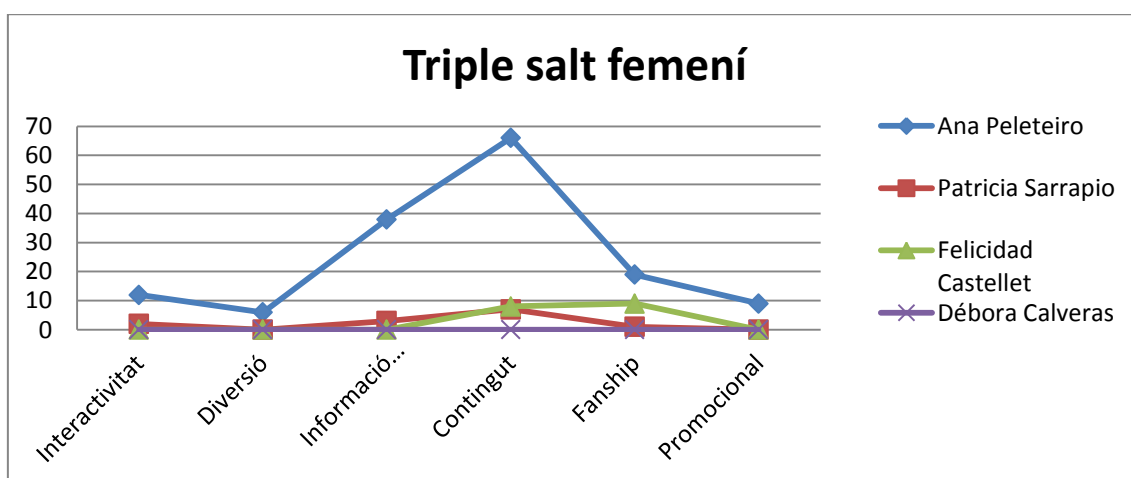


Figura 20. Resultats tuïts atletes Triple salt femení. Font Pròpia.

Pel que fa a la prova de Triple salt, en els dos sexes veiem la mateixa dinàmica. Hi ha dos atletes internacionals, Pablo Torrijos i Ana Peleteiro que publiquen molts més continguts que els seus companys. A més, els dos tenen la punta de la piràmide a la categoria de contingut. Un fet que posa de manifest que utilitzen continguts multimèdia com imatges i enllaços a altres perfils seus o portals de notícies.

En aquest cas, però, ha estat una dona, Ana Peleteiro, qui gairebé dobra el tuïts al saltador més actiu. Un altre fet és l'equilibri de l'atleta Anxo Blanco que, a excepció de publicacions promocionals, situa els seus tuïts de manera anivellada en totes les categories. Al triple salt, però, sí que es veu la diferència entre uns atletes i altres, ja que tres d'ells no han publicat cap tuït en el període de temps analitzat.

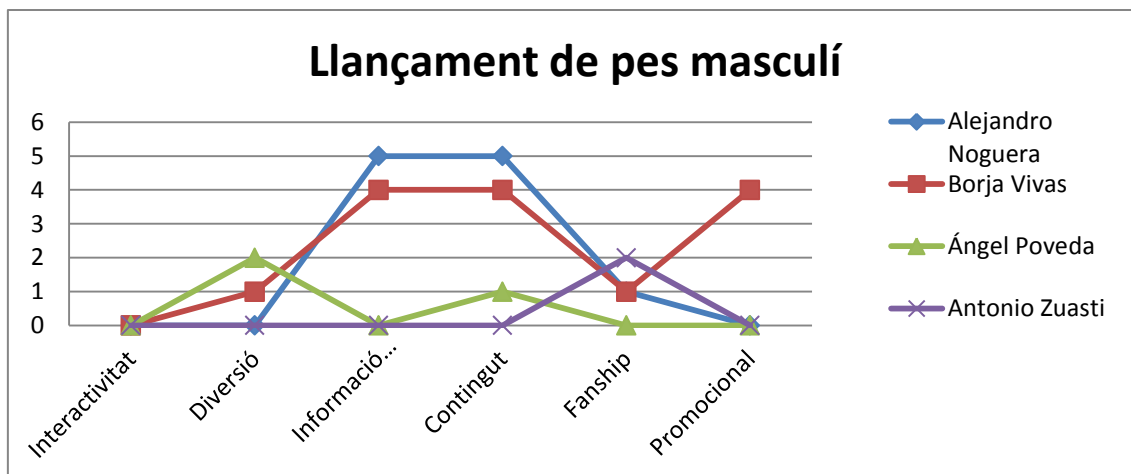


Figura 21. Resultats tuïts atletes Llançament de pes masculí. Font Pròpia.

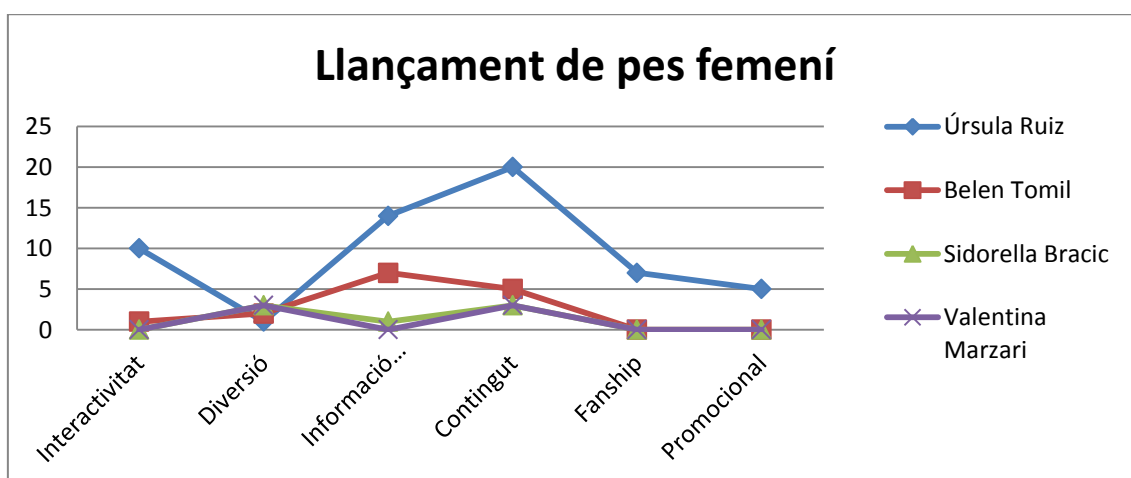


Figura 22. Resultats tuïts atletes Llançament de pes femení. Font Pròpia.

El llançament de pes és un altre exemple d'una prova on les dones són més actives que els homes. Úrsula Ruiz i Belen Tomil parlen sobre els seus resultats esportius i acompanyen les publicacions de contingut multimèdia.

Els homes, en canvi, es limiten a publicar contingut només en aquelles ocasions que ho requereixen. Es pot observar al gràfic que el màxim de tuïts per categoria són 5.

A més, si ens fixem en els atletes poc actius veiem per exemple a Ángel Poveda que no parla de la seva carrera esportiva, però sí de temes que no tenen a veure amb l'esport.

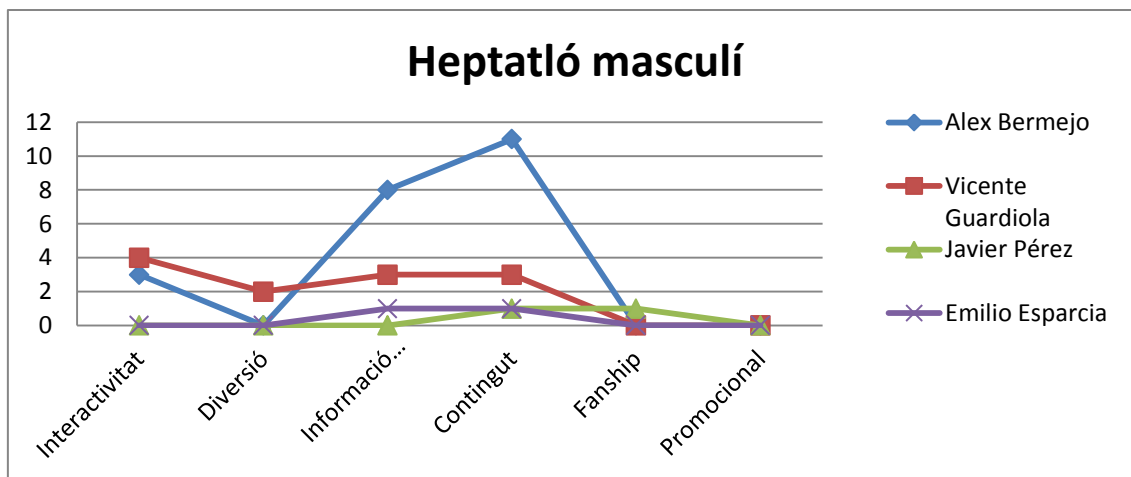


Figura 23. Resultats tuïts atletes Heptatló masculí. Font Pròpia.

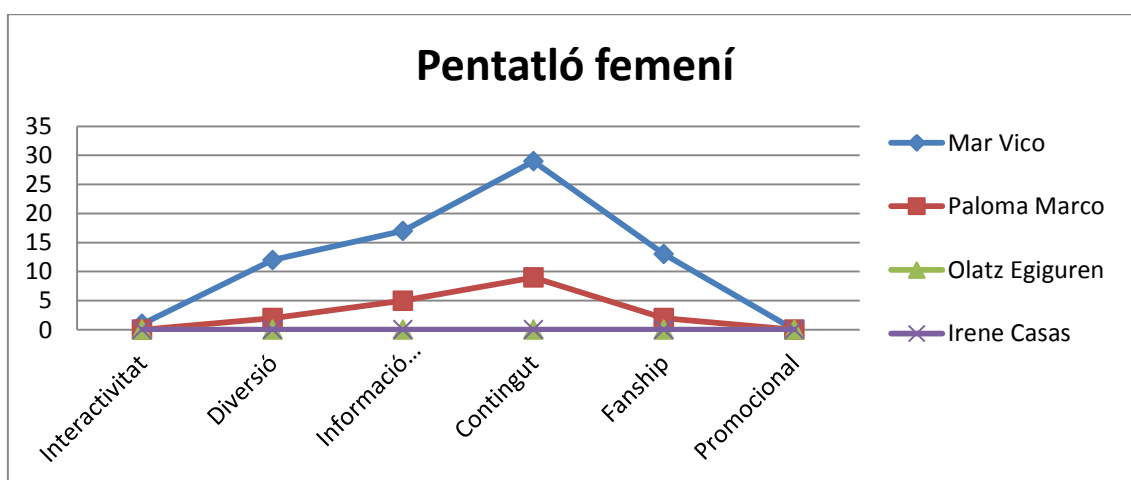


Figura 24. Resultats tuïts atletes Pentatló femení. Font Pròpia.

Per últim, a les combinades tornem a veure dos atletes destacats de cada sexe que són més actius a Twitter que els seus companys. No obstant això, la única que acaba sent més activa és Mar Vico, ja que en el cas d'Alex Bermejo, al gràfic no apareix, però gairebé tot són retuits. En canvi, Vico, no interactua ni publica tuïts promocionals, però sí que publica de manera equilibrada tuïts sobre la seva vida fora de l'esport, la seva carrera esportiva i competicions.

Els gràfics han servit per veure més clarament les diferències entre els atletes en nombre de tuïts i en quina categoria publicaven més. Pel que fa al sexe, veiem que en les curses són els homes els més actius, mentre que als salts, als llançaments i a les combinades són les noies. No obstant, en ocasions són casos aïllats i amb aquesta mostra tan petita no es podrien treure conclusions clares pel que fa a aquest tema.

Després d'haver vist en detall els resultats de cada prova i sexe, hem trobat tendències generals que les exposem a continuació. Els atletes de curses són els més actius a Twitter. No obstant, tot i que hi ha atletes que publiquen més que altres, tots dediquen el seu perfil exclusivament a l'esport i més concretament a l'atletisme. Ens molts pocs casos parlen de la seva vida personal.

No podem fer cap diferenciació per edat, perquè Víctor García té 31 anys i és l'atleta amb més publicacions, però també hi ha altres atletes més joves com Ana Peleteiro que té 20 anys i 94 publicacions, una xifra alta. Per tant, l'activitat de Twitter depèn de l'interès que hi tingui la persona.

Els atletes utilitzen molt l'eina del retuït. Un dels casos és per interactuar amb els seus seguidors, però també per donar suport als seus patrocinadors i compartir informació d'interès com poden ser els horaris d'un campionat. No obstant, en la majoria dels casos s'ha utilitzat amb mitjans de comunicació i perfils d'institucions perquè els han felicitat per la cursa o perquè han compartit fotografies, notícies, cròniques, reportatges o entrevistes.

En la majoria dels casos segueixen les mateixes pautes a l'hora de comunicar la seva carrera esportiva. Anuncien a on competiran i quina prova faran i després de la competició expliquen el resultat i com s'han sentit. En alguns casos ho han acompanyat d'una fotografia. A més, donen retuït a totes les publicacions que veuen relacionades amb la seva competició.

Twitter és una eina que fan servir per explicar la seva versió dels fets. És per aquest motiu que hem trobat casos com la Cristina Lara o el Kevin López que l'utilitzen per queixar-se de les condicions d'una pista d'atletisme o del carrer que li ha tocat córrer a les semifinals del Campionat d'Espanya. De la mateixa manera, responen als seus seguidors per donar les gràcies, però també per resoldre dubtes o comentar aspectes relacionats amb l'atletisme. Per exemple, Kevin López, va intercanviar tuïts amb els seus seguidors perquè no entenien per què va renunciar a córrer el Campionat del Món de Pista Coberta.

Un altre tendència és la relació de les xarxes socials dels atletes. Tots ells tenen Twitter, Instagram i Facebook i el què fan és penjar una publicació a Instagram i configurar-ho perquè també aparegui a Twitter.

Aquestes tendències són dels perfils dels atletes que són actius a Twitter. Pel que fa als atletes que l'utilitzen poc, o no han publicat cap tuït en el període analitzat o es limiten a fer algun retuït.

4.3. Entrevistes en profunditat

A part de l'anàlisi dels tuïts, hem realitzat set entrevistes en profunditat als atletes més actius. Com hem explicat a la metodologia, la idea era fer vuit entrevistes. Quatre nois i quatre noies de curses, salts, llançaments i combinades. No ha estat possible fer totes les entrevistes que ens havíem proposat, però finalment comptem amb 6 entrevistes de les planificades més una extra de l'apartat de curses.

Finalment, la velocista Cristina Lara, el migfondista Kevin López, el fondista Víctor García, el saltador Pablo Torrijos, els llançadors Úrsula Ruiz i Borja Vivas i l'heptatleta Alex Bermejo són els atletes entrevistats.

Les preguntes han estat adaptades a cada atleta en funció de la seva activitat a Twitter i com va comunicar en les dues setmanes prèvies i les dues setmanes de després del Campionat d'Espanya de Pista Coberta. No obstant, les preguntes segueixen varies temàtiques. Les dividirem en la importància d'estar present a una xarxa social, com utilitzen Twitter, el feedback que reben i els patrocinadors.

Les entrevistes ens serviran, en primer lloc, per comparar el què expliquen amb el què realment han fet a Twitter. Veurem si té relació i a més, pot ajudar a entendre per què han tuïtejat de la manera en què ho han fet.

Hi ha respostes molt semblants. Per no repetir les mateixes explicacions hem escollit el més destacat de cada atleta.

4.3.1. Importància d'estar present a una xarxa social

A les entrevistes hem preguntat per què creuen que és important que un atleta estigui present a les xarxes socials i per què es van crear un perfil a Twitter. En el cas de Cristina Lara va ser perquè considera que Twitter "està de moda" i és una oportunitat per donar-se a conèixer i aconseguir patrocinadors. Aquesta és una idea que comparteix

Kevin López. Creu que és necessari que els atletes tinguin un perfil a les xarxes socials perquè és “una de les millors vies que hi ha actualment per promocionar-se i trobar patrocinadors”. López assegura que un dels beneficis de Twitter és que els apropa als seus aficionats explicant la seva carrera esportiva en primera persona: els entrenaments, la experiència, etc.

De fet, per a Pablo Torrijos, les xarxes socials són una via perquè els seguidors sàpiguen què pensen els atletes i així els puguin entendre millor, ja que d’aquesta manera la informació no passa pels filtres dels mitjans de comunicació. “Avui en dia l’atletisme ocupa un espai molt limitat en els mitjans de comunicació. Les xarxes socials ens serveixen perquè la gent se n’adoni dels èxits que aconseguim”, explica Borja Vivas. Per a ell, les xarxes socials serveixen per donar publicitat als propis atletes i perquè així els seguidors estiguin al corrent. A més, assegura que així la gent valorarà l’esforç que fan els atletes.

Des del punt de vista de Víctor García, Twitter és clau “perquè al final és la forma de comunicació amb el medi exterior”. Amb el seu perfil pretén que les internautes el reconeguin com a atleta, però també és una doble eina, ja que té una empresa d’entrenament popular i a través d’aquesta xarxa social aconsegueix molts clients.

En el seu cas, diu que es va veure obligat a crear un perfil a Twitter perquè “al cap i a la fi veus que si no estàs a Twitter sembla que passes desapercebut”. També parla de paper de la premsa local, ja que en ocasions es fa ressò dels resultats dels atletes perquè aquests han publicat el seu resultat.

Úrsula Ruiz, però, assegura que s’hauria de diferenciar entre informar i caure en l’error que tot és imatge. “És imatge, és sacrifici, són resultats i no només per poder tuïtejar més seràs més important com a esportista”. Ella es va crear un perfil a Twitter arrel d’un patrocini d’una marca de suplementes esportius. Pablo Torrijos, en canvi, va començar a Twitter per seguir als usuaris que publiquen resultats de les competicions d’atletisme.

4.3.2. Ús de Twitter

En aquest apartat els atletes expliquen per què fan servir Twitter de la manera en què ho fan. Cristina Lara explica que a nivell esportiu utilitza Twitter perquè li agrada penjar fotografies, resultats o informació d’algun entrenament, tot i que també “es una bona

eina per donar a conèixer la teva opinió”. Aquesta resposta ve donada perquè durant el Campionat d’Espanya de Pista Coberta va publicar un tuït en el qual es queixava del carrer que li havia tocat a les semifinals, tot i la bona marca aconseguida a les eliminatòries. “A través de Twitter vaig intentar mostrar la meva disconformitat i de fet em va arribar que la gent havia rebut la meva queixa”. Lara creu que podria potenciar més les seves xarxes socials i es fixa en els tuïts d’altres atletes.

El migfondista Kevin López, per la seva banda, assegura que hi ha vegades que s’ha de mantenir actiu per obligació, perquè ha de comentar una competició, la presentació d’un patrocinador, etc. A més, en les èpoques de competició és quan més tuïteja perquè hi ha més que publicar. “Explico on competeixo, després de competir explico com m’he trobat... hi ha competicions que ajuden a que hi hagi més contingut”.

Per a Úrsula Ruiz, moltes vegades publicar a les xarxes socials també és una obligació. “Sento que tinc un compromís primer amb les marques, però segon i potser més important, amb la gent que em dóna el seu suport incondicionalment o que segueix la meva carrera”.

La voluntat de voler estar en contacte i informar als seguidors és important. Pablo Torrijos diu que després d’un campionat important explica les seves sensacions i més enllà del resultat l’atleta pot explicar què ha sentit i així apropar-se més als seguidors.

Els retuïts són una eina que utilitzen sovint els atletes. Víctor García explica que és una eina còmoda per aquelles persones que no acostumen a escriure. Així que si algun tuït li agrada o el veu interessant, el retuïteja. En ocasions sí que considera que li agradaria publicar més continguts sobre el seu dia a dia com a atleta, però això requereix temps que assegura no tenir.

Víctor García explica que al principi d’utilitzar Twitter va comptar amb l’ajuda d’un professional per gestionar-li el seu perfil. “Quan parlen de tu o et coneixen molt bé o poden entrar en conflicte d’interessos amb allò que realment vols”. El què li va passar va ser que va compartir la publicació d’una frase motivacional d’un atleta que tenia problemes amb el dopatge. La persona que li gestionava el seu perfil a Twitter no ho sabia, però a l’haver-ho publicat amb el perfil de Víctor García, l’atleta va tenir problemes d’imatge. Ara que gestiona ell mateix el seu compte, diu que escriu tal i com pensa. “No sempre pots posar tot allò que penses, perquè a vegades t’has de mossegar la

llengua, però des de la educació s'han de publicar coses que no afectin negativament a la teva imatge i a la teva persona. Però si he de parlar d'algun tema en concret, no em molesta i dono la cara”.

Borja Vivas també s'ha plantejat fer una comunicació més completa del seu dia a dia com a esportiva, però assegura que a vegades sent que pot saturar als seus seguidors o creu que la informació que pot donar no és de gaire interès. Vivas accepta que hauria de ser més intensiu a Twitter ara que s'apropen els Jocs Olímpics i hauria de dedicar-li més temps per la seva carrera esportiva. Un altre raó que explica els seus pocs tuïts és perquè se n'adona que està exposat. És per això que totes les publicacions les pensa massa i al final acaba optant per no penjar-les.

És molt interessant el punt de vista d'Alex Bermejo. Va guanyar l'heptatló del Campionat d'Espanya de Pista Coberta, però només es va limitar a retuïtejar als mitjans de comunicació que parlaven de la seva victòria. Assegura que podria haver aprofitat la tirada per captar l'interès de més seguidors, però no vol vendre's. “No vull guanyar seguidors. Jo faig servir Twitter perquè m'agrada tenir-lo, però no tinc l'objectiu que la gent em segueixi per la meua trajectòria esportiva”. Considera que tot i haver guanyat el Campionat d'Espanya, està lluny de ser un gran esportista que es dediqui completament a la seva carrera esportiva. Quan arribi el moment, potser s'ho replanteja, però de moment vol seguir utilitzant Twitter com fins ara.

4.3.3. Més enllà de la carrera esportiva

Una pauta que han seguit tots els atletes analitzats és informar sobre la seva vida més enllà de l'esport. Amb això no volem dir que hagin de publicar contingut a Twitter quan vagin a sopar o al cinema, sinó donar pinzellades de les coses que fan en el seu dia a dia, com per exemple els seus estudis, la seva feina, les tasques que han de fer a casa, etc.

Cristina Lara comenta que a Twitter publica menys tuïts sobre el seu dia a dia en comparació a Facebook perquè veu que és una xarxa social més pública i no li agrada compartir aspectes de la seva vida privada. De totes maneres, en ocasions sí que penja alguna publicació més personal relacionada amb els seus estudis de treball social. A

més, explica que intenta no parlar de política perquè ha après que “a vegades és millor callar-se les coses”, per picabaralles que ha tingut a causa de les ideologies.

Kevin López explica que mai no publica res personal a les xarxes personals perquè aquestes no li agraden. “Sempre he dit que si no fos esportista no tindria cap xarxa social”, assegura. Creu que la seva vida personal és només seva i no veu bé explicar-ho perquè Twitter és públic i la majoria de seguidors que té no els coneix.

Pablo Torrijos tampoc s’ho ha plantejat, ja que només publica a Twitter quan s’apropen competicions per tenir informats al seus seguidors. De la mateixa manera opina Alex Bermejo. Tot i compaginar esport i estudis, considera que no vol que se sàpiga d’ell.

Per últim, Úrsula Ruiz explica que només publica informació de les seves competicions o entrenaments perquè no se sent còmode publicant coses del seu dia a dia com pot ser un esmorzar. “És més important el moment si estàs esmorzant amb els teus pares que el fet de fer-li una fotografia a una torrada” i assegura que així se sent més fidel a ella mateixa. “Potser em tanco portes, però em sento més alliberada sent així”. A més, considera que si cada dia expliqués què fa fora de l’àmbit esportiu, hi hauria un moment en què a ningú li interessaria.

Les respostes recollides a l’apartat de l’ús de Twitter i més enllà de la carrera esportiva, ens ajuden a entendre l’anàlisi de tuïts. Cada atleta ha donat la seva opinió i concorda amb l’anàlisi fet prèviament. En aquest estudi es pot parlar en termes generals, ja que la majoria d’atletes tenen punts en comú. Tenen un perfil a Twitter perquè l’atletisme és un esport minoritari i és una manera per a promocionar-se com a atletes, estar en contacte amb els mitjans de comunicació, aclarir informacions, interactuar amb els seus seguidors i aconseguir patrocinadors.

Quan els hi preguntes per què publiquen tuïts de la manera en què ho fan, en certes ocasions se senten obligats a publicar contingut. És el cas de quan hi ha una competició important o un acte d’un patrocinador. No obstant això, no tenen en ment crear o treballar la seva marca personal. Ells senten que estan a Twitter perquè avui dia tot atleta ha d’estar present a les xarxes socials perquè se li tingui en compte. Si contesten a seguidors és perquè estan agraïts pel seu suport i si retransmeten una cursa com és el cas de Kevin López que va parlar de com anava el Campionat d’Espanya de Cros, ho fan perquè els hi ve de gust en aquell moment.

No obstant això, els atletes saben que tenir una bona imatge a les xarxes socials és important. Víctor García comentava que va tenir un problema quan li van publicar un tuït amb un missatge motivacional d'un atleta que se li havia relacionat amb el dopatge. També Cristina Lara arrel d'un incident amb un seguidor per comentar temes polítics a Twitter, ha arribat a la conclusió que hi ha vegades en què no pot dir tot allò que pensa i per tant, s'ha de controlar.

Per últim, a cap d'ells els agrada exposar la seva vida privada i és per aquest motiu que no els interessa parlar del què fan més enllà de l'esport. Fins i tot quan se'ls hi explica que podrien connectar més amb les persones, ja que els veurien més humans o podrien aconseguir més patrocinis, asseguren no se senten a gust o no ho veuen necessari. Però un atleta no és només la persona que entrena i competeix, n'hi ha molt més al darrera. Per tant, seria interessant investigar com fer veure als atletes que tenen una marca personal i que si la treballen bé poden aconseguir molts beneficis.

4.3.4. Feedback

Un altre aspecte de l'anàlisi de tuïts és la interacció amb els seus seguidors. Hi ha atletes basen el seu perfil en respondre als seus seguidors i d'altres que no ho tenen tant en compte.

En el cas de la Cristina Lara, afirma que no sempre respon a tots els seguidors. “Depèn de la persona”, assegura. “A Instagram rebo molts missatges privats i a vegades no m'agrada posar-me tant en contacte. També influeixen les formes amb les què et parlen i el perfil de la persona que m'escriu”.

Aquest no és el cas de Víctor García, l'atleta que més interactua amb els seus seguidors. Explica que en èpoques de competició o quan té una competició internacional és quan rep més mostres de suport. No obstant, al tenir una empresa d'entrenador personal el fa estar sempre en contacte amb els seus atletes i seguidors i constantment interactua amb ells.

Borja Vivas també diu que rep més missatges de seguidors quan s'apropen les competicions. “És una manera molt directa perquè la gent es posi en contacte amb mi” i a més explica que sempre contesta a tots els seguidors. Per a ell, qualsevol persona que li escriu es mereix una resposta, ja sigui bona o dolenta.

Úrsula Ruiz assegura que els seguidors són molt agraïts “de seguida t’escriuen, et donen el seu suport” i sent que té un compromís amb aquestes persones. Així també ho creu Pablo Torrijos que assegura que una de les raons per les quals utilitza Twitter és per interactuar amb els seus seguidors, ja sigui de manera unidireccional o bidireccional. Hi ha ocasions en què només explica les sensacions que ha tingut en la competició amb la única finalitat d’informar als seus seguidors. Altres vegades parlem de comunicació bidireccional, ja que parla amb els seus seguidors. De totes maneres, Pablo Torrijos és dels que menys interactua, ja que només tenia 4 tuïts en aquesta categoria. Però sí que succeeix amb Kevin López o Víctor García.

4.3.5. Patrocinadors

L’últim tema preguntat a les entrevistes és el patrocini, perquè tots els atletes analitzats que tenen espònsors han publicat tuïts etiquetant a la marca, parlant bé d’ells o penjants una fotografia. Ens interessa saber si han aconseguit patrocinadors gràcies a les xarxes socials i com funciona el món dels patrocinis.

Cristina Lara assegura haver aconseguit algun patrocinador a través de les xarxes socials, però gràcies a Instagram, ja que és la plataforma on té més seguidors. En canvi, Kevin López assegura que “grans patrocinadors no es troben només amb una xarxa social”, però sí que ha trobat alguna petita col·laboració.

Kevin López és ambaixador de Nike i explica que no tots els seus tuïts patrocinats són així perquè s’ho exigeixi la marca. “Moltes coses les poso jo perquè entenc que em patrocina la marca i el què vol és que parli d’ella i dels seus productes”. Comenta, a més, que la marca només els exigeix publicar contingut quan presenten un nou producte. En aquest cas, Nike els hi ensenya un tuït d’exemple “perquè ens inspirem i així veiem què volen transmetre les sabates”, però els tuïts sempre els acaben fent els propis atletes.

Úrsula Ruiz va en la línia de Kevin López i assegura que quan publica contingut sobre el seu patrocinador de suplementos alimentaris, ho fa perquè li ho demanen o ho fa ella per gratitud a ells “agrair públicament el què fan amb mi”.

Víctor García, per la seva banda, diu que no ha aconseguit cap patrocinador directament gràcies a la xarxa social, però que les marques tenen en compte “l’impacte que tens a Twitter, com treballes la plataforma, el nombre de seguidors, l’actitud i la imatge que tinguis”.

Pablo Torrijos explica que quan un atleta signa un contracte un dels punts diu que has de penjar contingut a les xarxes socials perquè els seus seguidors vegin la marca, però assegura que ell és dels que publica pocs tuïts i mai ha rebut cap queixa.

Borja Vivas també explica que els patrocinadors no obliguen a penjar un determinat nombre de tuïts, però sí que diuen que han de publicar contingut. Ell creu que les persones que pengem cada dia tuïts de patrocinis “sobrepasa una mica les condicions”, però al final veu que aquestes persones són les que aconsegueixen més resultats extraesportius, ja que “acaba depenent més del nombre de seguidors i no tant dels teus resultats esportius”. Vivas assegura que sempre ha tingut por que els seus seguidors puguin pensar que ell invertia més temps en les xarxes socials que en entrenar.

A mode de resum, exposem a la següent taula la recopilació de les principals conclusions extretes de les entrevistes realitzades:

Item	Principals conclusions
Importància de estar present a una xarxa social	- “Està de moda” - És una oportunitat per donar-se a conèixer i aconseguir patrocinadors. - És la forma de comunicació amb el medi exterior. - Apropa als seus aficionats explicant la seva carrera esportiva en primera persona: els entrenaments, la experiència, etc. - Serveixen per donar publicitat als propis atletes i perquè així els seguidors estiguin al corrent. - La gent valora l’esforç que fan els atletes. - A través d’aquesta xarxa social es poden aconseguir molts clients. - S’hauria de diferenciar entre informar i caure en l’error que

	tot és imatge. “És imatge, és sacrifici, són resultats i no només per poder tuïtejar més seràs més important com a esportista”.
Ús de Twitter	- Publicar resultats esportius i fotografies. A vegades es veuen obligats a fer-ho. - Estar en contacte i informar als seguidors de les sensacions que tenen abans i després de la cursa. - Donar a conèixer la seva opinió. - Rebutgen comptar amb l’ajuda d’una persona que els hi porti les xarxes socials, perquè pot portar a malentesos. Prefereixen parlar ells mateixos. - Fort ús del retuït. - Retuït publicacions dels mitjans de comunicació. - No sempre poden publicar allò que pensen, perquè no volen que afecti a la seva imatge. - A vegades no són tant actius perquè no volen “saturar” als seus seguidors. - Publiquen allò que els hi agrada i volen a cada moment. - Es fixen en els tuïts d’altres atletes.
Més enllà de la carrera esportiva	- No els hi agrada compartir aspectes de la seva vida privada en una xarxa social pública, ja sigui perquè no se senten còmodes, no volen que se sàpiga d’ells o creuen que la seva vida personal és només seva. - Comparteixen informació relacionada amb els seus estudis. - Si tothom expliqués què fa fora de l’àmbit esportiu, hi hauria un moment en què a ningú li interessaria.
Feedback	- El feedback depèn de la persona. “Influeixen les formes amb les què et parlen i el perfil de la persona que escriu”. - Reben més missatges de suport en èpoques de competició. - És una manera directa perquè es posin en contacte amb ells. - Els seguidors són molt agraïts, donen ànims i feliciten. - - Contesten als seus seguidors o els hi fan retuït.
Patrocinadors	- Han aconseguit algun patrocinador a través de les xarxes

	socials. - No es troben grans patrocinadors, però si alguna petita col·laboració. - No sempre publiquen tuïts patrocinats perquè s'ho exigeixi la marca. A vegades és per gratitud o perquè entenen que han de parlar dels seus patrocinadors. - La marca els hi ensenya un tuït d'exemple perquè els hi serveixi d'inspiració. - Les marques tenen en compte l'impacte dels atletes a Twitter i la imatge que tenen. - Les persones més actives són aquelles que aconsegueixen més resultats extraesportius. - Per a que els seguidors creguin que inverteixen més temps a les xarxes socials que a entrenar.
--	--

Taula 7. Resultats entrevistes en profunditat

4.4. Qüestionaris

L'estudi partia d'una base de 391 inscrits al Campionat d'Espanya de Pista Coberta dels quals vam trobar el perfil de Twitter de 217. És un gran número de persones i vam optar per fer entrevistes en profunditat a un grup reduït d'atletes, concretament a 8 representants de les seves modalitats i gènere, i demanar que la resta d'atletes omplissin un qüestionari.

Les preguntes del qüestionari estan dividides en quatre blocs: carrera esportiva, situació personal, xarxes socials i marca personal.

Pel que fa a l'apartat carrera esportiva, inclou les preguntes de si estan becats o reben ajuda econòmica, quines són les seves gestes esportives més destacades, què significa per a ells l'atletisme i per què van començar a explicar els seus resultats esportius a les xarxes socials. En el cas que no ho facin, explicar el perquè.

En el segon bloc, la situació personal, preguntem si es dediquen exclusivament a l'atletisme, amb què ho compaginen, si creuen que quedar-se embarassada és un impediment per la carrera esportiva de les dones i per aconseguir espònsors i si fossin

pares o mares si explicarien a les xarxes socials els seus esforços per conciliar la vida familiar i la esportiva.

En el tercer bloc, les preguntes estan orientades a les xarxes socials. Per què són importants les xarxes socials per a un atleta, per què es van crear un perfil, per què utilitzen les xarxes socials, quina és la xarxa social que més utilitzen, si segueixen algun patró per publicar contingut a Twitter, si veuen important comunicar només els resultats esportius o també el seu dia a dia com a esportista, si han aconseguit algun benefici gràcies a les xarxes socials, quins atletes segueixen a Twitter i per què, quin perfil de seguidors tenen a les xarxes socials i quin feedback reben.

L'últim bloc és el de la marca personal i preguntem l'usuari de Twitter i per què el van escollir, quina imatge creuen que donen en les xarxes socials, si transmeten una imatge a consciència, a quin perfil de persones van destinades les seves publicacions, què volen aconseguir tenint un perfil visible en les xarxes socials i si s'han plantejat treballar en millorar la seva imatge o presència en les xarxes socials.

En total són 27 preguntes amb resposta oberta que ens serveixen per saber el punt de vista de cada atleta sobre els temes relacionats amb l'ús de les xarxes socials i la marca personal dels atletes. Aquest estudi és exploratori i per tant agafem una mostra per tal de veure si el model de qüestionari és eficaç i com es podria millorar per a futures investigacions.

A l'anàlisi dels tuïts no hem pogut estudiar l'activitat de més usuaris per motius temporals, però no ha estat aquest cas en el resultat dels qüestionaris. Hem enviat, a través de les xarxes socials, l'enllaç del formulari a tots els atletes que tenim a la base de dades. Finalment només hem aconseguit 10 respostes. Al ser un treball exploratori són suficients. Encara que menor de l'esperada, la resposta ens permetrà dissenyar un qüestionari amb vocació quantitativa pensant en un univers major d'atletes per a recerques posteriors. per veure resultats i eficàcia de les preguntes. No obstant això, la dificultat per aconseguir que els atletes omplissin el qüestionari, ens fa avançar que per a futures investigacions caldria pensar altres maneres per fer arribar els qüestionaris. Podria ser a través de clubs o federacions o anant als campionats i que responguin les preguntes al moment.

4.4.1. Anàlisi dels qüestionaris

El qüestionari el vam penjar en un formulari de Google Drive per facilitar l'intercanvi de respostes i que els atletes el poguessin contestar de manera fàcil des de qualsevol lloc amb accés a Internet. Els qüestionaris van ser enviats a tots els atletes dels quals teníem l'usuari de Twitter, a partir de la recerca que vam fer a l'inici de la investigació, i a els hi vam donar un marge d'un mes i mig. L'enllaç al qüestionari va ser enviat a través d'un tuït on s'explicava que era per un estudi sobre l'ús que fan els atletes espanyols de la xarxa social Twitter.

Les respostes són obertes i per aquest motiu fem un anàlisi on extraïem la informació per agrupar les respostes que siguin similars i extraure conclusions inicials. No obstant això, els atletes han respòs breument cada pregunta. L'anàlisi el farem en blocs, ja que així facilitarem la recollida de dades. Acompanyarem cada pregunta del qüestionari amb la descripció de les respostes.

4.4.1.1. Carrera esportiva

- Estàs becat/da o reps alguna ajuda econòmica per seguir dedicant-te a l'atletisme?

En 8/10 casos han respòs que sí que reben una ajuda econòmica. 3 d'ells especifiquen que reben un extra del club, estan becats per la Federació Catalana d'Atletisme al Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat i per la Diputació d'Aragó.

Aquesta pregunta serveix per saber la condició esportiva dels atletes i d'aquesta manera interessar-se per saber si estarien interessats en buscar espònsors, etc. Una pregunta que no està en el qüestionari i es podria fer en futures investigacions és si tenen patrocinadors i com els han aconseguit. Aquesta és una pregunta que sí que hem fet a les entrevistes en profunditat.

- Quines són les teves gestes esportives més destacades?

Cada atleta ha escrit els seus resultats esportius més destacats. Aquesta resposta va lligada a l'anterior per saber si són atletes que competeixen amb la selecció espanyola, si reben una ajuda econòmica, etc.

- Què és per a tu l'atletisme? (Un hobby, una passió, una passió però també un treball...)

Les respostes a aquesta pregunta són molt variades. Ja en les dues anteriors preguntes hem vist que hi ha gent que rep ajudes, però d'altres que no i al veure el palmarès esportiu es veuen diferències esportives. En aquest cas hi ha dues persones que asseguren que per a ells és una passió, tres persones consideren que és una passió i un hobby i quatre d'ells tot i que consideren que per a ells és una passió i un estil de vida, també ho consideren "la seva feina".

En aquesta pregunta es veu la intenció que tenen ells amb l'atletisme i això pot condicionar a la seva marca personal a les xarxes socials.

- Per què vas començar a explicar els teus resultats esportius a les xarxes socials?

Entre les respostes a aquesta pregunta hi ha quatre grans temàtiques. La primera és per donar a conèixer l'atletisme d'una manera més propera. La segona és cridar l'atenció d'espònsors i patrocinadors, tot i que també hi ha atletes que es van crear un perfil a les xarxes socials per contracte amb un dels seus patrocinadors. La tercera és per informar als seus seguidors i la última és pel reconeixement. Una de les enquestades diu: "perquè se'm conegui i reconegui tot el treball i tota la feina que hi ha al darrera".

La varietat de respostes també ajuda a entendre com utilitzen Twitter. No és el mateix una persona que s'ha creat un perfil perquè ho diu un contracte de patrocini que un altre persona que vol que se li reconegui el seu esforç diari.

- Si no ho fas, no t'has plantejat explicar la teva experiència esportiva en les xarxes socials? Per què no ho has fet?

En aquest cas és la explicació directa de per què no publiquen a Twitter. Només tres atletes han contestat aquesta pregunta. Un diu que seria interessant explicar la seva experiència esportiva a les xarxes socials. Un altre atleta assegura que només publica resultats, però no tuïteja cap informació ni fotografies d'entrenaments ni visites al fisioterapeuta perquè creu que es faria pesada. Per últim, hi ha una opinió que assegura només publicar els resultats que considera importants perquè hi ha resultats que creu que a la gent no li pot interessar. Tot i que assegura que si tingués un patrocinador sí que parlaria més de la seva vida esportiva.

A mode de resum, a la següent taula apareixen les principals respostes.

Resultats esportius	
Estàs becat o reps alguna ajuda econòmica per seguir dedicant-te a l'atletisme?	- Sí, ja sigui per la Federació, la Diputació o el club. - No.
Quines són les teves gestes esportives més destacades?	- Les respostes són variades depenent del perfil de cada atleta. Hi ha atletes internacionals i nacionals.
Què és per a tu l'atletisme?	- Una passió - Una feina - Un hobby - Un estil de vida
Per què vas començar a explicar els teus resultats esportius a les xarxes socials?	- Donar a conèixer l'atletisme - Cridar l'atenció de patrocinadors. - Informar als seus seguidors - Perquè es reconegui el seu esforç. - No els expliquen.
Si no ho fas, no t'has plantejat explicar la teva experiència esportiva a les xarxes socials? Per què no ho has fet?	- Consideren que es farien pesats. - Seria interessant. - Creuen que no són rellevants o no els hi interessarà als seus seguidors.

Taula 8. Enquestes: Resultats esportius

4.4.1.2. Situació personal

- Et dediques exclusivament a l'atletisme?

Només dos dels enquestats han assegurat que es dediquen exclusivament a l'atletisme i, per tant, 8/10 compaginen l'esport amb estudis o feina laboral.

- Si la resposta és “no”, amb què ho compagines?

Les respostes són més concretes i ho compaginen amb estudis universitaris, màster i feines laborals.

Aquestes dues preguntes van enllaçades per saber amb més deteniment si es dediquen només a l'atletisme o no i amb què ho compaginen. Podria ser un punt a favor o no per la seva marca personal. Crida molt l'atenció que la majoria dels perfils analitzats només parlen de les seves carreres esportives, però a l'enquesta 8/10 atletes compaginen l'atletisme amb una feina o els estudis. Això podria ser un punt a favor perquè humanitza a l'atleta i valora encara més els seus resultats esportius.

- Creus que quedar-se embarassada és un impediment per la carrera esportiva de les dones?

Quatre atletes creuen que sí i sis consideren que no, ja que asseguruen que moltes d'elles ho planifiquen per després dels Jocs Olímpics i hi ha exemples com Nuria Fernández o Natalia Rodríguez que han tornat a la competició.

- I per a aconseguir espònsors?

En aquesta pregunta torna a haver-hi varietat d'opinions. Tres atletes creuen que quedar-se embarassada és un impediment per a aconseguir espònsors i altres set creuen que no és cap impediment, tot i que a vegades és difícil, només els mantenen les atletes importants i s'ha de ser actiu a les xarxes socials.

- Si fossis pare o mare explicaries a les xarxes socials els teus esforços per a conciliar la vida familiar i l'esport?

Només tres atletes estarien disposats a explicar en les xarxes socials com concilien la vida familiar i l'esport. Un dels enquestats creu que "seria una manera de donar suport a les persones que ho fan i demostrar que si es vol es pot".

Les tres preguntes estan relacionades, perquè de la mateixa manera que abans ens ha semblat interessant per la marca personal mostrar com compaginen l'esport, arriba un edat o un determinat moment en la vida de les persones que formen una família i aquesta se suma al dia a dia de l'esportista.

A mode de resum, a la següent taula apareixen les principals respostes.

Situació personal	
Et dediques exclusivament a l'atletisme?	- Sí - No.
Si la resposta és "no", amb què ho compagines?	- Estudis universitaris o màsters. - Treball laboral.
Creus que quedar-se embarassada és un impediment per a la carrera esportiva de les dones?	- Hi ha exemples d'atletes que han seguit competint després de ser mares. - Sí. - Compliquen les coses. - No. Moltes atletes ho planifiquen després dels Jocs Olímpics.
I per a aconseguir espònsors?	- No. - Sí.

	- Pot ser un <i>handicap</i>
Si fossis pare o mare explicaries els teus esforços per conciliar la vida familiar i l'esport a les xarxes socials?	- Sí, per demostrar que sí que es pot fer. - No barrejarien la vida familiar amb l'esportiva.

Taula 9. Enquestes: Situació personal

4.4.1.3. Xarxes socials

- Creus que són importants les xarxes socials per a un atleta?

Tots els enquestats consideren que les xarxes socials són importants per a un atleta. A més, ho fonamenten amb què no t'ajudaran a guanyar curses, però sí a aconseguir seguidors i espònsors. Tot i que un atleta assegura que les xarxes socials són importants, però no necessàries i posa l'exemple de Jesús España, un atleta espanyol molt important i que no té cap perfil a les xarxes socials.

- Per què et vas crear un perfil a les xarxes socials?

Els atletes enquestats diuen que es van crear un perfil a les xarxes socials per seguir altres atletes, donar informació sobre les seves competicions, per moda, perquè s'ho van demanar els seus patrocinadors, per oci i per recomanació del seu manager.

- Per què utilitzes les xarxes socials?

Hi ha dos usos generals a Twitter, rebre informació i informar sobre la seva carrera esportiva. A on competirà, com ha anat, etc.

- Quina xarxa social utilitzes més per informar dels teus resultats esportius?

Les tres grans xarxes socials són Instagram, Facebook i Twitter. Dels atletes enquestats tres utilitzen cada una de les xarxes, a excepció d'una persona que ha dit que fa servir les tres.

- Segueixes algun patró per publicar contingut a Twitter?

Cap dels atletes segueix un patró per publicar contingut a Twitter, a excepció d'una persona que assegura controlar les hores del dia per tuïtejar.

- Veus important comunicar els teus resultats en les xarxes socials o també del teu dia a dia (entrenaments, etc)?

7/10 consideren que no és important comunicar el dia a dia dels esportistes. És a dir, es limiten a explicar els resultats esportius, en comptes de parlar també dels seus entrenaments, les visites als fisioterapeutes, etc. Els altres tres sí que ho veuen important. Un d'ells diu: “És una manera de que es vegi la força i el sacrifici que s'obtenen amb el treball diari”.

- Has aconseguit algun benefici gràcies a les xarxes socials?

Els atletes destaquen el suport dels aficionats i els seguidors que han aconseguit, el suport també de marques i fotògrafs esportius. No obstant, hi ha una persona que assegura no haver aconseguit cap benefici i un altre que destaca el suport de la família i amics.

- A quins atletes segueixes a Twitter?

Només un enquestat ha donat noms d'atletes que segueix. En aquest cas, Bruno Hortelano, Usain Bolt i Ángel David Rodríguez. Les altres persones s'han limitat a dir si segueixen a molts o pocs atletes.

- Per què els segueixes?

Els enquestats segueixen a atletes per amistat, per informar-se de tot allò que publiquen i per curiositat, ja que els interessa veure en què estan treballant.

Aquesta pregunta està relacionada amb l'anterior i és per saber si es fixen en altres atletes a l'hora de tuïtejar.

- Quin perfil de seguidors tens en les xarxes socials?

Tots els enquestats coincideixen en dir que el perfil de seguidors que tenen a Twitter són atletes i runners, tot i que també mencionen a amics i familiars.

Aquesta és una pregunta molt important de cara a la marca personal. És fonamental saber o tenir clar quin creus que és el perfil de seguidors als quals t'adreces.

- Quin feedback reps per part dels teus seguidors?

Depenent del nombre de seguidors i de l'activitat de cada atleta, el feedback serà d'una manera o d'un altre. És per aquest motiu que alguns enquestats diuen que reben suport i ànims, altres que el feedback és positiu i felicitacions. Hi ha un atleta que ho concreta més i diu que rep retuits, respostes i fins i tot missatges privats.

A mode de resum, a la següent taula apareixen les principals respostes.

Xarxes socials	
Creus que són importants les xarxes socials per a un atleta?	- Sí, per aconseguir patrocinadors. - Sí, per donar-se a conèixer. - Sí, però no és necessari.
Per què et vas crear un perfil a les xarxes socials?	- Recomanació del mànager. - Per seguir a altres atletes. - Per poder informar sobre les seves competicions. - Per oci. - Pels seus seguidors.
Per què utilitzes les xarxes socials?	- Per donar-se a conèixer. - Per comunicar resultats i sensacions. - Per entretenir-se. - Font d'informació.
Quina xarxa social utilitzes més per informar sobre els teus resultats esportius?	- Instagram - Facebook - Twitter
Segueixes algun patró per publicar contingut a Twitter?	- Contingut general. - No. - L'hora del dia, perquè arribi a més persones.
Veus important comunicar els teus resultats a les xarxes socials o també el dia a dia (entrenaments, etc.)?	- Sí. - Només els resultats esportius. - A vegades.
Has aconseguit algun benefici gràcies a les xarxes socials? (com pot ser un espònsor o el suport dels teus seguidors).	- Patrocinadors. - Suport dels seus seguidors. - Contactes amb persones del sector. - No.
A quins atletes segueixes a Twitter?	- Pocs. - Companys d'equip. - Atletes de la seva especialitat. - Atletes que serveixen d'inspiració i els hi interessa.
Per què els segueixes?	- Admiració. - Per xafardejar. - Amistat - Interès.

Quin perfil de seguidors tens a les xarxes socials?	- Esportistes. - Aficionats a l'atletisme. - Una mica de tot, amics, familiars, atletes, desconeguts...
Quin feedback reps per part dels teus seguidors?	- Suport. - Felicitacions. - Ànims. - Positiu.

Taula 10. Enquestes: Xarxes socials

4.4.1.4. Marca Personal

- Quin és el teu nom d'usuari a Twitter i per què el vas escollir?

La majoria d'atletes relacionen nom i prova o només el seu nom. És un aspecte important que a vegades passa desapercebut, però el nom d'usuari és el primer que es veu del perfil de Twitter. En funció d'això la persona pot escollir investigar més sobre la persona que està darrera d'aquest usuari o no.

- Quina imatge creus que dones en les xarxes socials?

Aquesta pregunta és interessant per saber com es veu el propi atleta i com considera que és la imatge que projecta a les xarxes socials. Dues persones creuen que la imatge és positiva, dos atletes diuen que és un perfil seriós i professional i altres enquestats asseguren que projecten la imatge de esportista proper, passiu perquè no interactua, intermitent i de temes variats, imatge de persona que gaudeix d'allò que fa, un esportista que va més enllà del què es pot observar a les competicions i per últim, un atleta assegura que projecta la imatge que vol la marca. Per tant, publica contingut pensant en la marca i no acaba sent ella mateixa.

- Transmets una imatge a consciència perquè vols que els teus seguidors et vegin d'una determinada manera?

8/10 atletes consideren que són naturals a les xarxes socials, però hi ha dos casos que accepten transmetre una imatge a consciència.

La pregunta s'ha fet per saber si realment publiquen contingut inconscientment i de manera natural o bé si cuiden cada detall per cultivar la seva marca personal.

- A quin perfil de persones van destinades les teves publicacions?

Sis dels enquestats asseguren que les seves publicacions les escriuen per a tot tipus de persones que s'interessin per la informació que comparteixen, tot i que la meitat creu que tot i dirigir-se al públic en general, destaquen que sobretot es dirigeixen a atletes. De fet, quatre enquestats han dit que els seus tuïts van dirigits a esportistes i atletes.

Aquesta és una de les bases de la marca personal. Saber a quin grup de persones et dirigeixes. Observem que hi ha atletes que tenen clar que publiquen per a esportistes com ells i d'altres que en canvi parlen en termes generals.

- Què vols aconseguir amb tenir un perfil visible a les xarxes socials?

Hi ha tres atletes que han assegurat que no volen aconseguir res tenint un perfil visible a les xarxes socials, tot i que els altres asseguren que vol donar-se a conèixer i fer un seguiment de la seva carrera esportiva i promocionar l'atletisme, un esport minoritari.

- T'has plantejat treballar en millorar la teva imatge o presència a les xarxes socials?

Vuit dels enquestats mai no s'ha plantejat millorar la seva presència a les xarxes socials.

Això demostra que no acaben de ser conscients de la marca que creen al tenir un perfil en la xarxa social. Una marca s'ha de mantenir i millorar per tal de poder comunicar millor i arribar a més persones.

A mode de resum, a la següent taula apareixen les principals respostes.

Marca personal	
Quin és el teu nom d'usuari a Twitter i per què el vas escollir?	- Relacionat amb el seu nom i la seva prova
Quina imatge creus que dones a les xarxes socials?	- Propera - Bona - Professional - Passiu, no interactua - Seria - Persona que gaudeix d'allò que fa - Positiva

Transmets una imatge a consciència perquè vols que els teus seguidors et vegin d'una determinada manera?	- Sí. - No, són naturals.
A quin perfil de persones van destinades les teves publicacions?	- Tot tipus de persones. - Gent que li agradi l'esport.
Què vols aconseguir tenint un perfil visible a les xarxes socials?	- Donar a conèixer un esport minoritari. - Donar-se a conèixer com atleta. - Res.
T'has plantejat treballar en millorar la teva imatge o presència a les xarxes socials?	- No. - Sí. - A vegades sí, però mai ho ha fet.

Taula 11. Enquestes: Marca personal

5. Conclusions

En aquest treball hem analitzat el perfil de Twitter 48 atletes, 1.491 tuïts, hem realitzat 7 entrevistes en profunditat i hem dissenyat un qüestionari amb 27 preguntes que han contestat 10 persones.

Twitter dona la oportunitat de publicar continguts al moment i que aquests puguin arribar a qualsevol usuari. En la investigació hem pogut veure l'ús que fan els atletes espanyols de Twitter i relacionar-ho amb les entrevistes en profunditat i les enquestes per saber si és coherent allò que diuen amb allò que fan.

Pel que fa al disseny de l'enquesta, és útil perquè tracta aspectes claus per entendre el punt de vista dels atletes en referència a la marca personal, però per exemple, per a aquest estudi no ha tingut interès les preguntes en relació a la conciliació de la vida familiar i la esportiva. Tot i que sí que podrien servir per a futures investigacions.

Hi ha 7 tendències que han seguit la majoria d'atletes durant el mes que hem analitzat i les enquestes que hem rebut. En primer lloc, no els hi agrada parlar de la seva vida personal i gairebé només es limiten a parlar d'atletisme i esport. De fet, Kevin López comentava en una entrevista en profunditat que si no fos esportista no tindria Twitter, ja que considera que la seva vida personal és només seva.

En segon lloc, solen anunciar en quina competició i en quin prova estaran presents i a l'acabar expliquen el resultat i les seves sensacions. Ho fan com a hàbit, ja que és lo mínim que poden comunicar als seus seguidors, però en ocasions es veuen obligats a fer-ho, perquè ja és una rutina que s'estableixen i si van a un Campionat d'Espanya saben que han de penjar contingut a les xarxes socials.

En tercer lloc, fan molt ús dels retuïts. Hi ha atletes que no han tuïtejat res en el període analitzat, però sí que han donat informació als seus seguidors sobre les competicions que correran a través de retuïts.

En quart lloc, atletes i mitjans de comunicació es retroalimenten. Hi ha ocasions en què els atletes comuniquen una informació o donen un resultat i els mitjans l'agafen i en altres ocasions són els mitjans els què fan notícies, cròniques i entrevistes que els atletes acaben retuïtejant. Això fa que també els atletes aprofitin les xarxes socials per parlar en

primera persona i queixar-se. Cristina Lara comentava que sempre que s'ha queixat a través de Twitter, aquesta ha arribat al superior indicat.

En cinquè lloc, els atletes saben que si són actius a Twitter, al marge de la seva carrera esportiva, poden aconseguir espònsors. Però també, ha hagut el cas d'una de les noies que ha omplert l'enquesta que assegurava que es va haver de fer Twitter perquè s'ho requeria un dels seus patrocinadors. A més, aquesta noia deia que ella a les xarxes socials projecta la imatge de la marca. No obstant això, la majoria de persones consultades i entrevistades asseguren ser elles mateixes a les xarxes socials.

En sisè lloc, tot i tenir més o menys seguidors, la majoria d'atletes interactuen amb els seus seguidors de Twitter, ja sigui donant les gràcies, fent un retuit o parlant amb ells.

En setè lloc estan els tuïts amb suport multimèdia. Els atletes sempre que poden acompanyen els seus tuïts amb una fotografia perquè es vegi més dinàmic. A més, molts d'ells publiquen a Instagram i enllacen el link a Twitter.

Aquestes són les principals tendències dels atletes a Twitter, a partir del què hem analitzat.

Amb les entrevistes i les enquestes hem pogut comprovar que els atletes, tot i que no siguin molt actius a Twitter, saben que és important estar-hi present i tuïtejar. Un gran número de seguidors pot ajudar a aconseguir espònsors i donar-se a conèixer. A més, tenen molt pautat quan haurien de tuïtejar (abans de la cursa i després amb les seves sensacions), saben qui són els seus seguidors i què volen aconseguir amb un perfil a Twitter. La majoria d'ells volen donar-se a conèixer i promoció.

No obstant això, asseguren que només es veuen "obligats" a tuïtejar quan hi ha una presentació o una inauguració d'un producte del seu espònsor o quan hi ha una gran competició. Però la resta de tuïts que fan, els publiquen perquè els hi ve de gust en aquell moment.

No acaben de ser conscients que a l'estar a les xarxes socials creen la seva pròpia marca personal i si la treballen bé poden aconseguir molts beneficis a curt i a llarg termini. També succeeix que alguns d'ells creuen que el seu contingut no és prou important o saben que podrien tenir una millor presència a les xarxes socials, però no s'acaben involucrant i ho deixen passar.

Tots els entrevistats asseguraven estar bé tal i com porten ara els Twitter. Aquest treball només es basa en estudiar com han fet servir Twitter les dues setmanes abans i les dues setmanes després del Campionat d'Espanya de Pista Coberta. Però en futures investigacions seria molt interessant dissenyar un pla per tal de fer arribar a tots els atletes la importància de treballar la seva marca personal, perquè se senten a gust tuïtejant de la manera que ho fan i no surten de la seva zona de confort.

En conclusió, hem aconseguit respondre a tots els objectius plantejats en la recerca. Pel que fa als objectius exploratoris, hem vist quin ús han fet de Twitter els atletes espanyols, tant aquells que utilitzen més la plataforma com aquells que l'utilitzen menys. Ho hem fet a través d'unes graelles on hem classificat els tuïts de cada atleta i després hem interpretat els resultats amb taules i gràfics. A més, l'objectiu de descriure com els atletes usen l'eina Twitter s'ha fet en l'apartat de l'anàlisi de contingut d'aquest treball

En els objectius explicatius ens havíem plantejat investigar per què els atletes publiquen tuïts de la manera que ho fan i descobrir si són conscients que al fer ús de les xarxes socials treballen una marca personal. En els dos casos, hem aconseguit saber la resposta gràcies a les entrevistes en profunditat i a les enquestes. Ens han ajudat a anar més enllà de l'anàlisi de tuïts i explicar el per què.

Per últim, el treball ens ha servit per crear un model de qüestionari per analitzar la marca personal d'un atleta. Era l'objectiu metodològic de la investigació i també l'hem aconseguit. Gràcies a ell hem rebut respostes breus però importants sobre la presència de cada atleta a les xarxes socials i la opinió que té sobre elles.

6. Bibliografia

Aaker, D (1997) *Dimensions of brand personality*. Journal of Marketing Research, 34

Aaker, D; Joachimsthaler, E (2000) *Brand Leadership*. Free Press, New York.

AIMC (2015) *Navegantes en la Red – Encuest AMIC a usuarios de Internet*. [en línea] Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación. Disponible a: <http://www.aimc.es/-Navegantes-en-la-Red-.html>

Alemañy, Cristina (2009) *Redes sociales: una nueva vía para el apredizaje* [en línea]. Cuadernos de Educación y Desarrollo Vol. 1. Disponible a: <http://www.eumed.net/rev/ced/01/cam4.htm>. D'aquí hem extret també la cita de les Jornades sobre Gestió en Organitzacions del Tercer sector a la Universitat Di Tella de Buenos Aires, Argentina (2001).

Allen, Emma (2011) *Social Media for the elite athlete* [en línea] Canadian Sport Institute's sport resource publication. Performance Point.

Arai, A; Ko, Y; Ross, s (2014) *Branding Athletes: Exploration and conceptualitzation of athlete brand imatge*. Sport Management Review, 17.

Arcila, C (2011). "Análisis comparativo de la presentación personal virtual en diferentes espacios de interacción". Fonseca Journal of Communication, nº3.

Ballouli, Khalid; Hutchinson, Michael (2012) *Branding the elite professional athlete through use of new media and technology: An interview with Ash de Walt*.

Bastos, Wilson; Levy, Sidney (2012) "A history of the concept of branding: practice and theory", Journal of Historical Research in Marketing, Vol. 4

Beteta, Antonio (2011) a la salutació del llibre de Pérez Ortega, Andrés (2011) *Personal Branding* [en línea] Madrid excelente. Fundación Madrid por la Excelencia. Comunidad de Madrid. Disponible a: <http://www.madridexcelente.com/files/c46a6928280c.pdf>

Boyd, Dannah; Ellison, Nicole B. (2007) *Social Network Sites: Definition, History and Scholarship* [en línea] Michigan State University. Disponible a: <http://mimosa.pntic.mec.es/mvera1/textos/redessociales.pdf>

Caldevilla Rodríguez, David (2010) *Las Redes Sociales. Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual* [en línea] Documentación de las Ciencias de

la Información, Norteamérica, 33, jul. 2010. Disponible a:

<http://revistas.ucm.es/index.php/DCIN/article/view/DCIN1010110045A/18656>

Casado, José Manuel (2011). “¿Qué está ocurriendo?” Capítol del llibre de Pérez Ortega, Andrés (2011) *Personal Branding* [en línea] Madrid excelente. Fundación Madrid por la Excelencia. Comunidad de Madrid. Disponible a: <http://www.madridexcelente.com/files/c46a6928280c.pdf>

CSD (2012) Memoria 2012 Licencias y clubes. [en línea] Consejo Superior de Deportes. Disponible a: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/asoc-fed/licenciasyclubes-2012.pdf>

Clavio, G (2008) *Uses and gratifications of Internet collegiate sport message board users*. Dissertation Abstracts International, 69.

Clavio, G; Cooper, C (2010) *Uses and gratifications of Twitter as a specialized sports news source*. North American Society of Sports Management, Tampa, Florida.

Couvelaere, V. and A. Richelieu (2005). "Brand strategy in professional sports: The case of French soccer teams". *European Sport Management Quarterly*, 5.

Cromwell, G. (2009). *Armstrong's tweet turns out more than 1,000 riders for a jaunt around Dublin*. [en línea] *VeloNews*. Disponible a: <http://www.velonews.com/article/97144/armstrong-s-tweet-tums-out-more-than-1000-riders-for-a>

Curtichs, Javier (2011) *Sentido Social: La comunicación y el sentido común en la era de la Internet social*. Bresca.

Del Moral, José Antonio (2005) *Redes Sociales ¿Moda o nuevo Paradigma?* Asociación de usuarios de Internet. Madrid.

Dess, W; Bennett, G; Villegas, J (2008) *Measuring the effectiveness of sponsorship of an elite intercollegiate football program*. *Sport Marketing Quarterly*, 17.

Edsall, Thomas; Grimaldi, James (2004) “On Nov. 2, GOP Got More Bang for its billion, Analysis shows”. *The Washington Post*.

Escobar, M; Román, H. (2011) “La presentación del yo en el ciberespacio: Un análisis de las autodefiniciones personales en blogs y redes sociales”. *Revista de Psicología Social*, 26

- Fain Binda, Raúl. “Londres 2012: su majestad el atletismo, el rey de los juegos” [en línea]. *BBC Mundo*. 3 d’agost de 2012. Disponible a: http://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/08/120803_juegos_olimpicos_londres_2012_atletismo_rey_jr.shtml
- Fisher, E. (2009). *Flight of fancy?* [en línea] Sports Business Journal. Disponible a: <http://www.sportsbusinessjournal.com/article/62656>
- Ghodeswar, Bhimrao (2008) *Building brand identity in competitive markets: a conceptual model* [en línea] Asian Institute of Technology, Thailand. Disponible a: http://www.iei.liu.se/fek/svp/mafo/artikelarkiv/1.310120/Building_brand.pdf
- Goffman, Erving (1981) *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Amorrortu, Buenos Aires.
- Guba, E; Lincoln, Y (1989) *Fourth generation evaluation*. Newbury Park: Sage.
- Hambrick, Marion; Simmons, Jason; Greenhalgh, Greg, Greenwell, Christopher (2010) “Understanding Professional Athletes. Use of Twitter: A content Analysis of athlete Tuits”. *International Journal of Sport Communication*, 3. University of Lousville, USA.
- Hernández, Roberto; Fernández, Carlos; Baptista, Pilar (2006) *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana. México D.F.
- IAB (2015) *VI Estudio Redes Sociales de IAB Spain* [en línea] Interactive Advertising Bureau. Disponible a: http://www.iabspain.net/wp-content/uploads/downloads/2015/01/Estudio_Anual_Red_Sociales_2015.pdf
- Kapferer Jean-Noël (1997) *Strategic Brand Management: Creating and Sustaining Brand Equity Long Term*. Kogan Page. Londres.
- Kassing, J; Sanderson, J (2010) *Fan-athlete interaction and Twitter tweeting through the Giro: A case of study*. *International Journal of Sport Communication*.
- Kotler, P; Levy, S.J. (1969) *Broadening the concept of marketing*. *Journal of Marketing*, 33.
- Lebel, Katie; Danylchuk, Karen (2014) *Facing off on Twitter: A generation Y interpretation of professional athlete profile pictures*. [en línea] *International Journal of Sport Communication*, 7. Disponible a: <http://dx.doi.org/10.1123/IJSC.2014-0004>
- Liu, H (2007) *Social network profiles as taste performances*. *Journal of Computer-mediated communication*.

Lobpries, Jami Nicole (2014) *Exploring the brand identity creation of female athletes: the case of Jennie Finch and Cat Osterman*. Texas A&M University.

Marwick, Alice (2005) *I'm more than just a friendster profile: Identity, authenticity and power in social networking services*. Association for Internet Researchers, Chicago, Illinois.

Marwick, Alice; Boyd, Danah (2010) *I tweet honestly, I tweet passionately: Twitter users; context collapse, and the imagined audience*. New Media & Society.

McCall, George; Simmons, J (1966) *Identities and Interactions*. Free Press. New York.

Mehdizadeh, S (2010) *Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook* [en línea] *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 13. Disponible a: doi:10.1089/cyber.2009.0257

Molinero, Lourdes (2011) “Marca personal o reputación para mujeres” Capítulo del libro de Pérez Ortega, Andrés (2011) *Personal Branding* [en línea] Madrid excelente. Fundación Madrid por la Excelencia. Comunidad de Madrid. Disponible a: <http://www.madridexcelente.com/files/c46a6928280c.pdf>

Morduchowicz, Roxana; Marcon, Atilio; Sylvestre, Vanina; Ballestrini, Florencia (2010) *Los adolescentes y las redes sociales* [en línea] Ministerio de Educación Argentina. Disponible a: <http://www.me.gov.ar/escuelaymedios/material/redes.pdf>

Orihuela, José Luis (2008) “Internet: la hora de las redes sociales”. Nueva revista, 119.

Orihuela, José Luis (2011) *Mundo Twitter: Una guía para comprender y dominar la plataforma que cambió la red*. Alianza.

Pegoraro, A (2010) *Look who's talking – Athletes on Twitter: A case study*. International Journal of Sport Communication, 3.

Pegoraro, A; Jinnah, N (2012) *Tweet 'em and reap 'em: The impact of professional athletes' use of Twitter on current and potential sponsorship opportunities*. Journal of Brand Strategy, 1.

Pérez Ortega, Andrés (2011) *Personal Branding... hacia la excelencia y la empleabilidad por la marca personal* [en línea] Madrid excelente. Fundación Madrid por la Excelencia. Comunidad de Madrid. Disponible a: <http://www.madridexcelente.com/files/c46a6928280c.pdf>

Polacci, Alejandra; Moroy, Fernando (2011) al próleg del libro de Pérez Ortega, Andrés (2011) *Personal Branding* [en línea] Madrid excelente. Fundación Madrid por la

Excelencia. Comunidad de Madrid. Disponible a:

<http://www.madridexcelente.com/files/c46a6928280c.pdf>

Rafaeli, Sheizaf (1988) *Interactivity: From new media to communication*. [en línea]

Sage Annual Review of Communication Research: Advancing Communication Science

Vol.16. Beverly Hills, California. Disponible a:

<http://gsb.haifa.ac.il/~sheizaf/interactivity/>

Ruiz, José Ignacio (2012) *Metodología de la investigación cualitativa*. Universidad de Deusto.

Seo, W; Green, B (2008). *Development of the motivation scale for sport online consumption*. Journal of Sport Management, 22.

Serrano-Puche, Javier (2012) *La presentación de la persona en las redes sociales: Una aproximación desde la obra de Erving Goffman*. Universidad de Navarra.

Stets, J; Burke, P (2000). *Identity theory and social identity theory*. [en línea] Social Psychology Quarterly, 63. Disponible a: <http://www.jstor.org/stable/2695870>

Sutton, W; McDonald, M; Milne, G; Cimperman, J (1997) *Creating and fostering fan identification in professional sport*. Sport marketing quarterly, 6.

Underwood, R; Bond, E; Baer, R (2001) *Building service bands via social identity: Lessons from the sports marketplace*. Journal of marketing theory & practice, 9.

Ureña, Alberto (2011) *Las redes sociales en Internet* [en línea] Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la SI. Disponible a:

http://www.ontsi.red.es/ontsi/sites/default/files/redes_sociales-documento_0.pdf

VeloNews (2010) *Lance Armstrong: "This will be my final Tour the France"* [en línea] VeloNews. Disponible a: http://velonews.competitor.com/2010/06/news/armstrong-this-will-be-my-final-tour_123714

Wann, D; Branscombe, N (1993) *Sports fans: Measuring degree of identification with their team*. International Journal of Psychology, 24.

Wassermann, S; Faust, K (1995). *Social Network Analysis*. Cambridge University Press. New York.

7. Annexos

7.1. Anàlisi de tuïts

La graella de l'anàlisi de tuïts s'ha adaptat a l'espai del document. És per aquest motiu que s'han abreviat els següents termes:

- Int: Interactivitat
- Div: Diversió
- Inf. Comp: Informació compartida
- Con: Contingut
- Fan: Fanship
- Prom: Promocional

Twitter	Prova	Data	Descripció tuïts	Int.	Div.	Inf. Comp.	Con.	Fan.	Prom.
oscarhusillos	200m	20/02/2016	Comenta altres competicions d'atletisme amb els seus seguidors	x				x	
		20/02/2016	Comenta altres competicions d'atletisme amb els seus seguidors	x				x	
		20/02/2016	Comenta altres competicions d'atletisme amb els seus seguidors	x				x	
		20/02/2016	Comenta altres competicions d'atletisme amb els seus seguidors	x				x	
		20/02/2016	Comenta altres competicions d'atletisme amb els seus seguidors	x				x	
		21/02/2016	Comenta altres competicions d'atletisme amb els seus seguidors	x				x	
		21/02/2016	Retuït sobre la victòria de Lucas Bua al Nacional promesa					x	
		21/02/2016	Retuït d'una atleta sobre la seva pròpia actuació al Nacional promesa					x	
		21/02/2016	Retuït d'un entrenador que retransmet l'actuació de Pablo Trescolí al Nacional promesa					x	
		22/02/2016	Explica el seu entrenament i etiqueta a un espònsor			x			X
		23/02/2016	Enllaç a Instagram. Parla de les dues últimes competicions que queden a Pista Coberta			x	X		
		23/02/2016	Parla del pentinat d'Iniesta		x				
		24/02/2016	Parla de la nova pista de Madrid amb altres atletes			x		x	
		24/02/2016	Parla de la nova pista de Madrid amb altres atletes			x		x	
		24/02/2016	Parla de la nova pista de Madrid amb altres atletes			x		x	
		24/02/2016	Retuït espònsor						X
		26/02/2016	Enllaç a Instagram. Diu a quina hora competirà al Meeting de Madrid			x		x	
		26/02/2016	Retuït d'una queixa del Meeting del Madrid					x	
		26/02/2016	Explica com ha anat la semifinal del Meeting de Madrid			x			
		26/02/2016	Explica com ha anat la semifinal del Meeting de Madrid			x			
		26/02/2016	Explica que no correrà la final			x			
		26/02/2016	Parla amb un atleta de com l'ha vist escalfant	x		x		x	
		26/02/2016	Dóna les gràcies a un seguidor per haver anat a veure'l	x					
		27/02/2016	Respon a tres aficionats que no entenen per què no va córrer la final	x					
		27/02/2016	Retuït Angel David Rodriguez sobre l'estat de la pista de Gallur					x	
		27/02/2016	Comenta amb altres atletes "la sortida perfecte" que va fer una atleta al Meeting de Madrid				x	x	
		27/02/2016	Parla amb un seguidor de la pista de Gallur	x					
		01/03/2016	Enllaç a Instagram. Explica que aquesta tarda farà l'últim entrenament fort abans de la gran competició			x	x		

01/03/2016	Un exatleta pregunta per l'horari del Campionat d'Espanya Juvenil i ell li passa un enllaç				X
01/03/2016	Retuït "Marzo con M de Malta"	X			
01/03/2016	Retuït RFEA Horaris de la retransmissió de TDP del Nacional absolut		X		
01/03/2016	Retuït Angel David Rodriguez, dona les gràcies a la RFEA pel canvi d'horari				X
01/03/2016	Retuït enllaç TDP per veure el Nacional absolut		X	X	
02/03/2016	Comparteix l'enllaç dels inscrits al Nacional absolut		X	X	
02/03/2016	Retuït ProActitud sobre les plantilles que han fet per un atleta				X
02/03/2016	Retuït ProActitud				X
03/03/2016	Retuït de la "porra" d'un seguidor de cara al Nacional absolut				X
04/03/2016	Retuït. Un seguidor li dona ànims	X			
04/03/2016	Retuït periodista. Comparteix una entrevista que li ha fet		X	X	
05/03/2016	Parla amb altres atletes d'incidències del Campionat				X
05/03/2016	Parla amb altres atletes d'incidències del Campionat				X
05/03/2016	Retuït incidències Campionat				X
05/03/2016	Parla amb altres atletes d'incidències del Campionat				X
05/03/2016	Explica les seves sensacions i diu que ha passat a la següent ronda		X		
05/03/2016	Parla de la pista de Gallur		X		
05/03/2016	Retuït seguidor que parla de les bones sensacions d'Oscar Husillos	X	X		
05/03/2016	Retuït RFEA participació Lucas Bua al Campionat				X
05/03/2016	Retuït atleta parlant de Lucas Bua				X
05/03/2016	Respon a una queixa de Cristina Lara cap al Campionat				X
05/03/2016	Parla amb altres atletes de la seva actuació a les eliminatòries	X	X		
05/03/2016	Parla amb altres atletes de la seva actuació a les eliminatòries	X	X		
05/03/2016	Parla amb altres atletes de la seva actuació a les eliminatòries	X	X		
05/03/2016	Retuït RFEA resultat a la semifinal		X		
05/03/2016	Explica les seves sensacions després de la semifinal "Mañana a volar a por el oro en la final, no he venido aquí para jugar"		X		
05/03/2016	Retuït Angel David Rodriguez "Bubba te quiero, grande Tobalina"				X
05/03/2016	Enllaç a Instagram, demà és la final		X	X	
05/03/2016	Retuït seguidora li dona ànims	X			
05/03/2016	Mostra la seva admiració a la competició de Carlos Tobalina				X

05/03/2016	Retuït Carla Gallardo. Explica la seva competició				X
05/03/2016	Retuït crònica RFEA Campionat d'Espanya			X	X
06/03/2016	Dia de la final: "Las finales no se juegan, se ganan. Buenos días"		X		
07/03/2016	Retuït COPE Palencia on apareix un vídeo de la seva cursa al Nacional i victòria		X	X	
07/03/2016	Dóna les gràcies per les felicitacions amb una fotografia celebrant la victòria				X
07/03/2016	Retuït d'un atleta de 400 que comparteix una foto "cansanci post 400m"			X	X
07/03/2016	Retuït RFEA resultat Oscar Husillos		X	X	
07/03/2016	Enllaç Instagram sensacions Campió d'Espanya		X	X	
07/03/2016	Retuït de l'adéu d'Antonio Reina			X	X
07/03/2016	Retuït. Actualitzat ranking all-time absolut			X	X
07/03/2016	Retuït d'un entrenador que diu que hi ha hagut molt nivell a les proves de velocitat del Nacional				X
07/03/2016	Retuït COPE Palencia. Està en directe Oscar Husillos		X		
07/03/2016	Retuït Cadena Ser amb fotografia a l'estudi. Estan en directe		X	X	
07/03/2016	Comparteix una notícia de curiositats de la RFEA			X	X
07/03/2016	Dóna les gràcies a un seguidor pels ànims	X			
07/03/2016	Retuït d'un atleta que diu que ara ja pensa en el Mundial				X
07/03/2016	Retuït d'una notícia on parlen dels entrenadors medallistes del Nacional		X	X	
08/03/2016	Retuït Meeting Rias Baixas, primer tweet		X		
08/03/2016	Respon un tuït de Meeting Rias Baizas	X			
08/03/2016	Retuït ProActitud				X
08/03/2016	Retuït entrevista a l'atleta Carlota Serrano amb una fotografia seva			X	X
08/03/2016	Retuït d'un vídeo de la prova dels 60m			X	X
08/03/2016	Retuït de l'entrevista a La 8 Palencia		X	X	
09/03/2016	Retuït Palencia Deportes amb una fotografia on surten a la Diputació de Palencia			X	
10/03/2016	Retuït promoció Meeting Rias amb una fotografia seva			X	X
10/03/2016	Retuït Angel David Rodriguez "A por el 4º mundial indoor"				X
10/03/2016	Retuït. Valencia organitzarà el Campionat del Món de Mitja Marató 2018				X
11/03/2016	Retuït entrevista seva a WangConnection		X	X	
11/03/2016	Retuït entrevista seva a WangConnection		X	X	

11/03/2016	Retuït entrevista seva a WangConnection	x	x		
11/03/2016	Retuït. Estarà al Meeting Rias Baixas	x	x		x
12/03/2016	Retuït. Resultat d'altres campionats nacionals			x	
13/03/2016	Retuït Kevin López. Es queixa que no ha sortit cap atleta espanyol a un anunci d'Atletisme de TDP			x	
13/03/2016	Retuït Kevin López. Es queixa que no ha sortit cap atleta espanyol a un anunci d'Atletisme de TDP			x	
13/03/2016	Comenta el Campionat d'Espanya de Cros			x	
14/03/2016	Comparteix un vídeo de l'atleta Bruno Hortelano competint			x	
14/03/2016	Enllaç. Comunica que avui torna a entrenar per preparar la temporada d'aire lliure	x			
14/03/2016	Retuït d'un entrenador que dóna les gràcies a les persones que han confiat en ells			x	
16/03/2016	Retuït horaris Mundial d'Atletisme per TDP			x	
17/03/2016	Retuït d'una fotografia en la què apareixen dos espanyols a la pista del Mundial Absolut		x	x	
17/03/2016	Retuït. Han modificat l'horari del divendres			x	
17/03/2016	Retuït. Vídeo on parla de la temporada	x	x		
17/03/2016	Retuït Tiempo de Juego (COPE) Prèvia Mundial		x	x	
19/03/2016	Contesta a un seguidor que parla d'atletisme	x			
19/03/2016	Retuït Bruno Hortelano que està al Mundial i agraeix el suport			x	

JMena200	200m	20/02/2016	Explica sensacions de la cursa d'avui	x		
		21/02/2016	Comenta el pèssim estat de la pista de la Cartuja de Sevilla		x	
		21/02/2016	Comenta el resultat de la Marató de Sevilla		x	
		22/02/2016	Fotografia seva i dóna les gràcies a un patrocinador (Skoll) per les peces d'entrenament		x	x
		23/02/2016	Retuït. Skoll li contesta dient que és un plaer fer-ho			x
		24/02/2016	Comparteix una fotografia on comparen la velocitat de Bolt amb la del futbolista Héctor Bellerín. "Por qué ese afán de comparar lo incomparable?"		x	
		24/02/2016	Parla de la comparació entre la velocitat d'un atleta i la d'un futbolista		x	
		24/02/2016	Parla de la comparació entre la velocitat d'un atleta i la d'un futbolista		x	
		24/02/2016	Parla de la comparació entre la velocitat d'un atleta i la d'un futbolista		x	

		26/02/2016	Enllaça l'streaming des d'on es podrà veure al Campionat Adalus d'Atletisme			x	
		26/02/2016	Fotografia de la pista de Gallur, on es farà el Camp. D'Espanya i diu que té bona pinta			x	
		28/02/2016	Celebra el dia d'Andalusia		x		
		03/03/2016	Després de dos anys torna al Nacional			x	
		05/03/2016	Analitza la competició. Ha arribat passat de forma			x	
		06/03/2016	Assegura que Antonio Reina sempre va ser un referent per a ell				x
		07/03/2016	Comenta el positiu de Sharapova "Me gustaría saber qué pasaría si en el deporte fuéramos todos en igualdad de condiciones"				x
		10/03/2016	Tuït: "No corre más rápido el que más entrena, sino el que lo hace de forma adecuada y necesaria!! #PreTemporada #AgujetasOn #HeWeGo"			x	
		18/03/2016	Enllaç a Instagram amb una imatge del Nacional			x	x
Wetako	200m	28/02/2016	Felicita el dia d'Andalusia amb una foto de la medalla de campió d'Andalusia				x
		06/03/2016	Retuït resultat 200m Campionat d'Espanya Absolut. Ha estat tercer			x	
		08/03/2016	Retuït Sociedad Gimnástica. Expliquen que ha tornat al podi i ho acompanyen amb una fotografia			x	x
Alberto_200ml	200m	28/02/2016	Retuït amb vídeo "Llull gana el partido desde su pista"				x
		28/02/2016	Retuït Soraya Sáenz Santamaría. Felicita a l'equip de gimnàstica rítmica pel resultat a WCESPOO				x
crislaraperez	200m	21/02/2016	Retuït WangConnection que comunica que ha guanyat el doblet al Nacional promesa			x	x
		27/03/2016	Després del Campionat d'Espanya Promesa assegura que marxa un cap de setmana amb la seva parella per relaxar-se			x	x
		04/03/2016	Dóna les gràcies a un seguidor que li dóna ànims pel Campionat d'Espanya Absolut de Pista Coberta		x		
		05/03/2016	Es queixa que va guanyar les eliminatòries i li han posat al carrer 3 per córrer les eliminatòries. "Pues nada, habrá que correr #indiganda".			x	
		06/03/2016	Retuït resultats dels 200 metres llisos, en el què ha estat segona i la mencionen.			x	x

06/03/2016	Un seguidor ha posat a Twitter que s'ha trobat a l'atleta després del seu "carrerón" i l'ha saludat. Ella li contesta: "Grandes son esos detalles! Muchas gracias :)"	x			
06/03/2016	"El nivel en Madrid ha sido extraordinario, y en velocidad muuuchisimo. Felicitar a todas mis compañeras de velocidad por todas las mmp".		x		
07/03/2016	Piula un tuït que comparteix l'enllaç de l'esport de catalunya que assegura que Cristina Lara va brillar al campionat estatal.		x	x	
07/03/2016	Retuït foto seva que ha compartit un seguidor	x			
07/03/2016	Dóna les gràcies a un seguidor que li dóna ànims i assegura que a l'aire lliure segur que aconsegueix la victòria.	x			
07/03/2016	tuïteja una foto seva del campionat		x	x	
08/03/2016	tuïteja una foto romàntica		x	x	
08/03/2016	Retuït velocista Angel David Rodríguez que afirma que es "llença oficialment la candidatura de Manel González a la presidència de la RFEA"				x
08/03/2016	Retuït Manel Gonzélz sobre la seva candidatura. Ho acompanya de l'enllaç a la notícia de Marca			x	x
17/03/2016	Reflexions pròpies	x			
18/03/2016	Piula un tweet amb una imatge dels atletes que estan a una concentració de velocitat i li donen ànims a Lucas Bua pel Campionat del Món		x	x	
19/03/2016	Informa que han acabat la segona sessió de sèries del segon dia de concentració a Castelló. Ho acompanya d'una fotografia		x	x	
Criscastellar12	200m	23/02/2016	Cita un tuït i diu que a @patrocinolos les esperen		x
		23/02/2016	Retuït d'un vídeo on l'estan maquillant per una entrevista a Marca		x
		23/02/2016	Enllaç Instagram, explica el dia de sessió de fotos per Marca		x
		26/02/2016	Diu que avui toca descans i està veient el Meeting de Madrid a TDP		x
		29/02/2016	Enllaç Instagram amb una foto al gimnàs. "¡Vamos a por una semana más!"	x	x
		29/02/2016	Mateixa foto i text que ha posat a Instagram. Una foto al gimnàs amb el text: "¡Vamos a por una semana más!"	x	x
		01/03/2016	Enllaç Instagram. Última sessió de peses abans del Nacional	x	x
		02/03/2016	Respon a uns seguidors sobre el seu tipus d'entrenament	x	x
		02/03/2016	Respon a uns seguidors sobre el seu tipus d'entrenament	x	x
		03/03/2016	Enllaç Instagram. Propera parada Campionat d'Espanya	x	x

04/03/2016	Fotografia d'ella dins d'un cotxe camí al Campionat d'Espanya		x	x		
04/03/2016	Enllaç Facebook amb un text bastant llarg explicant les sensacions de cara al Nacional		x	x		
06/03/2016	Dóna les gràcies a Antonio Reina i ho acompanya d'una foto amb ell al Nacional			x	x	
12/02/2016	Enllaç Instagram. Acaba d'arribar a París	x		x		
13/02/2016	Foto d'ella a París. Vacances	x		x		
14/02/2016	Enllaç Instagram amb el mateix que el tuït anterior	x		x		
15/02/2016	Foto seva. Ja ha tornat als entrenaments		x	x		
15/02/2016	Retuït Patrocinalos. Li diuen que aprofiti les forces renovades			x		x
16/02/2016	Anuncia que surt en un reportatge del diari Marca			x		x
16/02/2016	Retuït. Anuncia que surt en un reportatge del diari Marca			x		x
16/02/2016	Retuït. Anuncia que surt en un reportatge del diari Marca			x		x
17/02/2016	Retuït sobre el reportatge al diari Marca	x		x		
17/02/2016	Respon al seguidor que ha fet retuït	x				
17/02/2016	Anuncia que surt en un reportatge del diari Marca i posa un enllaç al diari			x		x
17/02/2016	Retuït sobre el reportatge al diari Marca			x		x
17/02/2016	Foto d'ella entrenant i llegint el reportatge que li han fet al diari Marca		x	x		x
18/02/2016	Enllaç a Instagram. Anuncia que surt en un reportatge del diari Marca			x		x
18/02/2016	Retuït Antonio Reina. Foto del grup d'entrenament. Comença la preparació per Aire Lliure		x	x		
pal_dc	200m	06/03/2016	Retuït Playas de Castellón retransmissió Nacional	x	x	
		06/03/2016	Retuït retransmissió Nacional		x	x
		06/03/2016	Retuït retransmissió Nacional		x	x
		06/03/2016	Retuït retransmissió Nacional		x	x
		06/03/2016	Retuït retransmissió Nacional		x	x
		06/03/2016	Retuït retransmissió Nacional		x	x
		06/03/2016	Retuït retransmissió Nacional	x		
		06/03/2016	Retuït retransmissió Nacional	x		
		06/03/2016	Retuït vídeo entrevista Campió d'Espanya 60m		x	x
		06/03/2016	Retuït vídeo final 60m masculins Nacional		x	x

Martixu10	200m	No ha tuïtejat en el període de temps establert							
kevinlopezyerga	800m	20/02/2016	Retuït plataforma quinielas d'atletisme						x
		20/02/2016	Imatge d'ell guanyant el Meeting Centenari de la FCAtletisme		x		x		
		20/02/2016	Retuït Lora Información amb imatge i enllaç a la notícia. Kevill López aconseguix la millor marca espanyola de l'any als 800m		x		x		
		21/02/2016	"Fin de semana cargando las pilas! Mañana a por más y más entrenamientos buenos #PiesCalientes #Nike" i fotografia seva de la competició de divendres		x		x		x
		22/02/2016	Retuït IMD Sevilla de la presentació de la cursa solidària Don Bosco.				x		
		22/02/2016	Imatge de la presentació de la carrera solidària Don Bosco i diu que ha fet un rodatge aquest matí amb Mauri Castillo per començar bé el dilluns		x		x		
		22/02/2016	Corregeix un comunicat de la RFEA dient que correrà els 1500m i no els 800.		x				
		22/02/2016	Retuït presentació cursa solidària Don Bosco.		x		x		
		22/02/2016	Conversació amb l'atleta Angel David Rodriguez sobre la nova pista coberta que han fet a Madrid		x				
		22/02/2016	Conversació amb l'atleta Angel David Rodriguez sobre la nova pista coberta que han fet a Madrid		x				
		22/02/2016	Conversació amb l'atleta Angel David Rodriguez sobre si la federació ja sap que correrà els 1500m		x				
		23/02/2016	Respon un tuït sobre l'entrenament que ha fet l'atleta Roberto Alaiz						x
		23/02/2016	Anunci Nike: "Cuando pensabas que todo estaba descubierto, llegan las #Nike #LunarEPIC para sorprenderte!"						x
		23/02/2016	Respon un tuït sobre l'entrenament que ha fet l'atleta Roberto Alaiz						x
		24/02/2016	Enllaç instagram amb una foto seva a la línia de sortida. Diu que en dos dies es tornarà a posar a la línia de sortida		x		x		
		24/02/2016	Retuït atleta Borja Vivas que es queixa que han publicat una notícia a la RFEA on diuen que es reserva a Antequera						x
		24/02/2016	Respon a un seguidor que li pregunta a quina hora és la cursa i a més li adjunta un enllaç perquè pugui consultar l'horari	x		x	x		
		25/02/2016	Retuït reportatge de l'atleta Jesús España al Diario Público				x		x
		26/02/2016	Pregunta a Sevilla Atletica a on es farà la competició		x				
		26/02/2016	Proposa a Sevilla Atletica que es faci a la pista de Dos Hermanas		x				

26/02/2016	Continua amb la conversació amb Sevilla Atletica. Diu que a Sevilla capital no hi ha cap pista en condicions	x		
26/02/2016	Anuncia que a les 20.21 en directe per Teledeporte el podran veure córrer el 1.500	x		
26/02/2016	Explica que s'ha retirat "Me da mucha rabia retirarme, pero desde el inicio me he encontrado muy mal. Incomprensible que antes del 1000m vaya tan mal de piernas"	x		
26/02/2016	Dóna la raó a un tuït de l'atleta Pau Fradera i assegura que a la pista coberta feia fred	x		
27/02/2016	Enllaç a instagram explicant la seva retirada a la prova dels 1500m	x	x	
28/02/2016	Enllaç a Instagram. Felicita el Dia d'Andalusia	x	x	
28/02/2016	Felicita el Dia d'Andalusia amb una fotografia davant de la Torre del Oro de Sevilla. Ho acompanya amb "Vamos con un 400ml y un 500m en Antequera"	x	x	
28/02/2016	Comunica la marca personal que ha fet l'atleta Alejandro Estevez als 800m d'Antequera "Se apunta a dar guerra la semana que vine en Gallur!"			x
28/02/2016	Respon a l'atleta Alejandro Pritchard que les semifinals dels 800m del Campionat d'Espanya estaran renyides	x		
28/02/2016	Respon a l'atleta Alejandro Pritchard dient que ha pujat el nivell de la prova dels 800m		x	
29/02/2016	Parla de casos de dopatge amb altres atletes			x
29/02/2016	Parla de casos de dopatge amb altres atletes			x
29/02/2016	Parla de casos de dopatge amb altres atletes			x
29/02/2016	Diu que s'apunta a una sessió del NRC de Nike			x
29/02/2016	Parla de casos de dopatge amb altres atletes			x
29/02/2016	Parla de casos de dopatge amb altres atletes			x
29/02/2016	Parla de casos de dopatge amb altres atletes			x
29/02/2016	Parla de casos de dopatge amb altres atletes			x
29/02/2016	Parla de casos de dopatge amb altres atletes			x
29/02/2016	Parla de casos de dopatge amb altres atletes			x
29/02/2016	Parla de casos de dopatge amb altres atletes			x
29/02/2016	Parla de casos de dopatge amb altres atletes			x
29/02/2016	Parla de casos de dopatge amb altres atletes			x
29/02/2016	Parla de casos de dopatge amb altres atletes			x
29/02/2016	Parla de casos de dopatge amb altres atletes			x

29/02/2016	Parla de casos de dopatge amb altres atletes				X
01/03/2016	Fotografia d'ell entrenant "Ultimo día de series de la temporada de invierno! Unos 600s+200s para entrar en calor #PiesCalientes #Nike"	X	X		X
01/03/2016	Respon a un atleta de 800 dient que se li envà de las mans sortint a córrer tan tard.				X
02/03/2016	Parla amb altres atletes de les mínimes que imposen altres països				X
02/03/2016	Parla amb altres atletes de les mínimes que imposen altres països				X
02/03/2016	Parla amb altres atletes de les mínimes que imposen altres països				X
02/03/2016	Parla amb altres atletes de les mínimes que imposen altres països				X
02/03/2016	Parla amb altres atletes de les mínimes que imposen altres països				X
02/03/2016	Parla amb altres atletes de les mínimes que imposen altres països				X
02/03/2016	Vídeo de l'entrenament del matí i explica què ha fet al matí i què farà a la tarda	X	X		
02/03/2016	Retuït. Es compleixen 14 anys del rècord d'Espanya d'Antonio Reina als 800m pc.		X	X	
02/03/2016	Enllaç a Twitter. Viatja a Barcelona per presentar les noves bames de Nike		X		X
03/03/2016	Retuït Runner's World de les noves bames de Nike		X		X
03/03/2016	Explica que ja té les noves Nike i en res podrà ensenyar-les i dir com van		X		X
03/03/2016	Fotografia de les bames. Diu que se'n van a la presentació.		X		X
03/03/2016	Fotografia de la presentació de les noves bames Nike Lunar Epic. Assegura que "correr nunca será lo mismo"		X		X
03/03/2016	Foto de les noves bames en diferents colors		X		X
03/03/2016	Enllaç a Periscope de la presentació de les noves bames Nike		X		X
04/03/2016	Enllaç a Twitter. Ja està camí a Madrid després de la presentació de les noves bames Nike		X		X
04/03/2016	Pregunta si no tenien un altre foto (la què ha posat Marca al tuït de la notícia del Campionat d'Espanya)	X	X		
04/03/2016	Retuït diari Marca notícia Campionat d'Espanya	X	X		
04/03/2016	Retuït diari As notícia Campionat d'Espanya	X	X		
04/03/2016	Foto de la pista de Gallur on es farà el Campionat d'Espanya	X	X		
04/03/2016	Retuït SomosAtletismo. Parla dels favorits per guanyar els 800m del Campionat d'Espanya. Ho acompanya amb l'enllaç de la notícia	X	X		
05/03/2016	Retuït Decano Deportivo. Adjunta la notícia "Un quinto oro en el Nacional que haría único a Kévin López" i una fotografia seva	X	X		

05/03/2016	Fotografia de les noves bames i diu que escalfa motors per aquesta tarda. Està llest per les semifinals		x	x	x
05/03/2016	Enllaç a Instagram per explicar les bones sensacions després de la final. Ja està preparat per la final del dia següent		x	x	
06/03/2016	Retuït del Decano Deportivo "El sevillano @kevinlopezyerga se convierte en el único español con 5 títulos consecutivos de 800 en la historia de los Nacionales indoor"		x	x	
06/03/2016	Retuït RFEA. Comparteixen un vídeo amb les impressions de Kevin López després de guanyar els 800m al Campionat d'Espanya		x	x	
06/03/2016	Retuït d'una atleta que assegura que l'or dels 800m porta sense sortir d'Andalusia des de 2003 i des de 2008 de Sevilla.		x	x	
06/03/2016	Respon un tweet de l'atleta Isabel Macias. Ell li dona ànims.		x	x	x
06/03/2016	Enllaç a Instagram, celebrant el seu cinquè títol consecutiu de Campió d'Espanya de Pista Coberta		x	x	
06/03/2016	Fotografia de les bames i la medalla d'or. Dona les gràcies als seguidors pel seu suport.		x	x	
06/03/2016	Dona la raó a un atleta que el corregeix		x		
06/03/2016	Respon a un atleta	x	x		
06/03/2016	Dona les gràcies a una seguidora	x	x		
06/03/2016	Dona la raó a un atleta que ha escrit un post parlant del Campionat		x		x
06/03/2016	Retuït d'un periodista que comparteix dues fotografies de l'adéu de l'atleta Antonio Reina			x	x
06/03/2016	Retuït d'un gif de l'albraçada entre Kevin López i Antonio Reina "la imagen del campeonato"			x	x
07/03/2016	Retuït. Apareix una foto de Kevin López entrenament amb el seu entrenador agafant el temps.		x	x	
07/03/2016	Enllaç a Twitter on parla de l'alt nivell que va haver-hi a la prova dels 800m del Campionat		x	x	
07/03/2016	Retuït SomosAtletismo que comparteix una notícia sobre els entrenadors medallistes del campionat		x	x	
07/03/2016	Comparteix el vídeo de la seva victòria al Campionat d'Espanya		x	x	
07/03/2016	Cita un article sobre el dopatge i diu que n'està d'acord			x	x
08/03/2016	Parla de dopatge amb un aficionat	x			x
08/03/2016	Parla de dopatge amb un aficionat	x			x
08/03/2016	Parla de dopatge amb un aficionat	x			x
08/03/2016	Parla de dopatge amb un aficionat	x			x

08/03/2016	Parla de dopatge amb un aficionat	x			x
08/03/2016	Parla de dopatge amb un aficionat	x			x
08/03/2016	Parla de dopatge amb un aficionat	x			x
08/03/2016	Parla de dopatge amb un aficionat	x			x
08/03/2016	Parla de dopatge amb un aficionat	x			x
08/03/2016	Parla de dopatge amb un aficionat	x			x
08/03/2016	Parla de dopatge amb un aficionat	x			x
08/03/2016	Parla de dopatge amb un aficionat	x			x
08/03/2016	Retuït positiu Sharapova amb enllaç a una notícia de la COPE				x
08/03/2016	Retuït WangConnection "Kevin López hace historia con su quinto oro consecutivo". Ho acompanyen d'una fotografia del campionat i l'enllaç a la notícia.		x	x	
08/03/2016	Parla amb altres atletes sobre el Campionat del Món d'Atletisme	x			x
08/03/2016	Parla amb altres atletes sobre el Campionat del Món d'Atletisme	x			x
08/03/2016	Parla amb altres atletes sobre el Campionat del Món d'Atletisme	x			x
09/03/2016	Parla amb altres atletes sobre el Campionat del Món d'Atletisme	x			x
09/03/2016	Parla amb altres atletes sobre el Campionat del Món d'Atletisme	x			x
09/03/2016	Enllaç a Instagram d'un vídeo d'ell entrenant		x	x	
09/03/2016	Comenta amb altres seguidors si ha fet bé de renunciar al Campionat del Món de Pista Coberta	x	x		
09/03/2016	Comenta amb altres seguidors si ha fet bé de renunciar al Campionat del Món de Pista Coberta	x	x		
09/03/2016	Comenta amb altres seguidors si ha fet bé de renunciar al Campionat del Món de Pista Coberta	x	x		
09/03/2016	Comenta amb altres seguidors si ha fet bé de renunciar al Campionat del Món de Pista Coberta	x	x		
09/03/2016	Comenta amb altres seguidors si ha fet bé de renunciar al Campionat del Món de Pista Coberta	x	x		
09/03/2016	Comenta amb altres seguidors si ha fet bé de renunciar al Campionat del Món de Pista Coberta	x	x		
09/03/2016	Comenta amb altres seguidors si ha fet bé de renunciar al Campionat del Món de Pista Coberta	x	x		
09/03/2016	Comenta amb altres seguidors si ha fet bé de renunciar al Campionat del Món de Pista Coberta	x	x		

09/03/2016	Comenta amb altres seguidors si ha fet bé de renunciar al Campionat del Món de Pista Coberta	x	x			
09/03/2016	Comenta amb altres seguidors si ha fet bé de renunciar al Campionat del Món de Pista Coberta	x	x			
09/03/2016	Comenta amb altres seguidors si ha fet bé de renunciar al Campionat del Món de Pista Coberta	x	x			
09/03/2016	Comenta amb altres seguidors si ha fet bé de renunciar al Campionat del Món de Pista Coberta	x	x			
09/03/2016	Comenta amb altres seguidors si ha fet bé de renunciar al Campionat del Món de Pista Coberta	x	x			
09/03/2016	Comenta amb altres seguidors si ha fet bé de renunciar al Campionat del Món de Pista Coberta	x	x			
09/03/2016	Retuït atleta Antonio Reina que dóna sort al també atleta de 800m Alvaro de Arriba al Campionat del Món					x
10/03/2016	Cita un tuït de la Borsa del Corredor que es queixa que la RFEA no els ha acreditat i diu: "Seguramente este abarrotado de medios de comunicaciones y no habrá hueco para más... #ironiaON"		x	x	x	
10/03/2016	Retuït del tuït anterior					x
11/03/2016	Retuït. Kevin López guanya el seu desé títol de Campió d'Espanya dels 800m		x			
11/03/2016	Pregunta a un atleta si han prohibit el Periscope i Snapchat als JJOO					x
12/03/2016	Respon un tweet d'un atleta i parlen sobre el possible llançament d'unes noves bambes Nike				x	x
13/03/2016	Es queixa que a TDP ha sortit un anunci d'atletisme, però no apareix cap atleta espanyol.				x	
13/03/2016	Continua el tuït de queixa: "Sale la altura femenina, alemanas, polacas, croatas... España líder mundial de año con @Ruthypeich y no la sacan! #marcaespaña"				x	
13/03/2016	Comenta el què acaba de dir amb altres seguidors que li han contestat	x				x
13/03/2016	Comenta el què acaba de dir amb altres seguidors que li han contestat	x				x
13/03/2016	Retransmet el Campionat d'Espanya de cros i anima a l'atleta Toni Abadia					x
13/03/2016	Retransmet el Campionat d'Espanya de cros i anima a l'atleta Toni Abadia					x
13/03/2016	Retransmet el Campionat d'Espanya de cros i anima a l'atleta Toni Abadia					x

[illegible]

19/03/2016	Comenta el Campionat del Món d'Atletisme	x		x
19/03/2016	Comenta el Campionat del Món d'Atletisme	x		x
19/03/2016	Comenta el Campionat del Món d'Atletisme	x		x
19/03/2016	Comenta el Campionat del Món d'Atletisme	x		x
19/03/2016	Comenta el Campionat del Món d'Atletisme	x		x
19/03/2016	Comenta el Campionat del Món d'Atletisme	x		x
19/03/2016	Comenta el Campionat del Món d'Atletisme i comparteix també un vídeo	x	x	x
19/03/2016	Comenta el Campionat del Món d'Atletisme	x		x
19/03/2016	Comenta el Campionat del Món d'Atletisme i comparteix també un vídeo	x	x	x
19/03/2016	Retuït d'un vídeo del Campionat d'Espanya Promesa	x	x	x
20/03/2016	Comenta el Campionat del Món d'Atletisme		x	x
20/03/2016	Pregunta per un enllaç per veure MotoGP			x
20/03/2016	Parla amb un aficionat sobre MotoGP	x		x
20/03/2016	Parla amb aficionats sobre no haver anat al Campionat del Món	x		
20/03/2016	Parla amb aficionats sobre no haver anat al Campionat del Món	x		
20/03/2016	Parla amb aficionats sobre no haver anat al Campionat del Món	x		
20/03/2016	Parla amb aficionats sobre no haver anat al Campionat del Món	x		
20/03/2016	Parla amb aficionats sobre no haver anat al Campionat del Món	x		
20/03/2016	Parla amb aficionats sobre no haver anat al Campionat del Món	x		
20/03/2016	Parla amb aficionats sobre no haver anat al Campionat del Món	x		
20/03/2016	Parla amb aficionats sobre no haver anat al Campionat del Món	x		
20/03/2016	Parla amb aficionats sobre no haver anat al Campionat del Món	x		
20/03/2016	Comenta el Campionat del Món			x
20/03/2016	Parla amb aficionats sobre no haver anat al Campionat del Món	x		x
20/03/2016	Parla amb aficionats sobre no haver anat al Campionat del Món	x		x
20/03/2016	Parla amb aficionats sobre no haver anat al Campionat del Món	x		x
20/03/2016	Parla amb aficionats sobre no haver anat al Campioant del Món	x		x
20/03/2016	Parla amb aficionats sobre no haver anat al Campioant del Món	x		x
20/03/2016	Parla amb aficionats sobre no haver anat al Campioant del Món	x		x
20/03/2016	Parla amb aficionats sobre no haver anat al Campioant del Món	x		x
20/03/2016	Parla amb aficionats sobre no haver anat al Campioant del Món	x		x

		20/03/2016	Parla amb aficionats sobre no haver anat al Campionat del Món	x		x
		20/03/2016	Parla amb aficionats sobre no haver anat al Campionat del Món	x		x
		20/03/2016	Parla amb aficionats sobre no haver anat al Campionat del Món	x		x
		20/03/2016	Parla amb aficionats sobre no haver anat al Campionat del Món	x		x
AlvaroDArriba	800m	20/02/2016	Comparteix una fotografia amb el text: "Que mejor sitio para relajarse y concentrarse para esta tarde ;) semifinal 800ml del Cto.España Sub23 a las 18:30"		x	x
		20/02/2016	Retuït Portal d'informació de proximitat. Anuncien que Álvaro de Arriba ha passat a la final del Nacional Promesa amb el millor temps. Adjunten l'enllaç a la notícia		x	x
		20/02/2016	Retuït Tribuna de Salamanca. Fotografia de l'atleta, enllaç a la notícia i comuniquen que passa a la final del Nacional Promesa		x	x
		21/02/2016	Retuït d'un amic seu que diu que estarà atent al què faci al campionat	x		
		21/02/2016	Comenta la seva actuació al Nacional Promesa		x	
		21/02/2016	Comenta la seva actuació al Nacional Promesa		x	
		21/02/2016	Retuït atleta Pol Moya. Ha estat quart a la cursa		x	x
		21/02/2016	Retuït notícia Salamanca rtv al dia, sobre la seva actuació al campionat		x	x
		21/02/2016	Retuït Tribuna de Salamanca. Fotografia de l'atleta i enllaç a la notícia amb la crònica de la cursa		x	x
		21/02/2016	Comparteix la "photofinish" del Campionat d'Espanya Promesa		x	x
		21/02/2016	Retuït Tribuna de Salamanca amb una fotografia seva i l'enllaç a l'anàlisi que fa de la seva pròpia cursa		x	x
		22/02/2016	Retuït Tribuna de Salamanca amb fotografia seva i enllaç a la notícia que anuncia que divendres lluitarà per aconseguir la mínima pel Campionat del Món		x	x
		22/02/2016	Enllaç a Instagram. Explica la final del nacional promesa		x	x
		23/02/2016	Fotografia de la prova anti dopatge que li han fet		x	x
		23/02/2016	Retuït d'un periodista que li acaba d'entrevistar per Cadena Ser			x
		23/02/2016	Retuït Cadena Ser. Anuncia la seva entrevista			x
		23/02/2016	Retuït Portland 2016 amb imatges de la construcció de la pista del mundial			x
		23/02/2016	Retuït del nou post al blog de l'atleta Gema Martin			x
		25/02/2016	Retuït notícia Tribuna de Salamanca sobre el pagament de les pistes d'atletisme de Salamanca		x	x

25/02/2016	Retuït WangConnection amb imatges d'atletes, enllaç a la notícia i el text "Un 800 de ensueño para inaugurar Gallur"		x	x	x
25/02/2016	Retuït amb fotografia de la Reunió d'Atletisme, enllaç a Salamanca RTVE al dia. Álvaro de Arriba buscarà la mínima mundial		x	x	
26/02/2016	Retuït Tribuna de Salamanca. Buscarà la mínima mundial a Gallur		x	x	
26/02/2016	Retuït d'un aficionat que comparteix un video seu als últims metres de la Reunió d'Atletisme	x	x	x	
26/02/2016	Retuït d'un aficionat que el felicita	x	x		
26/02/2016	Retuït d'un aficionat que el felicita	x	x	x	
26/02/2016	Retuït amb imatge dels resultats		x	x	
26/02/2016	Retuït Tribuna de Salamanca amb fotografia i enllaç de la notícia del seu triomf		x	x	
26/02/2016	Retuït victòria seva a Gallur		x	x	
26/02/2016	Valora la cursa al Meeting de Madrid i ja pensa en el Campionat d'Espanya Indoor		x	x	
26/02/2016	Retuït RFEA Meeting de Madrid		x	x	
26/02/2016	Elogi d'un seguidor	x			
27/02/2016	Retuït notícia Sexto Anillo sobre el Meeting de Madrid		x	x	
27/02/2016	Retuït Salamanca RTVE al dia sobre el seu triomf		x	x	
27/02/2016	Retuït. Juan Carlos Higuero el felicita per la cursa i l'anima a aconseguir la mínima mundial	x		x	
27/02/2016	Retuït WantConnection amb enllaç a una entrevista que li han fet		x	x	
27/02/2016	Retuït notícia El Norte de Castilla. Parlen del seu triomf al Meeting de Madrid		x	x	
01/03/2016	Retuït d'un seguidor que assegura haver-se comprat les entrades per veure'l al Campionat d'Espanya	x			
01/03/2016	Foto seva després de sortir a córrer		x	x	
02/03/2016	Retuït RFEA Imatge Camp. Espanya als carrers de Madrid			x	x
02/03/2016	Retuït WangConnection prèvia nacional absolut amb enllaç a la notícia i fotografia		x	x	x
02/03/2016	Comparteix un tuït de Nike i parla de les Lunar Epic, les noves bambes			x	x
02/03/2016	Retuït d'una notícia que parla dels titans que es veural al Nacional		x	x	
03/03/2016	Retuït RFEA informació Nacional Absolut		x	x	x
03/03/2016	Retuït RFEA. Parla dels candidats a millor atleta espanyol		x	x	

03/03/2016	Afirma que l'han nominat com a millor atleta espanyol del mes i poden votar al següent enllaç. A més, etiqueta a nike i al seu club.		x		x
03/03/2016	Retuït Salamanca RTVE al dia sobre optar al premi a millor atleta espanyol del mes de febrer. Enllaç i fotografia		x		
03/03/2016	Retuït Salamanca 24h. Notícia nominat a millor atleta. Enllaç i fotografia		x		
03/03/2016	Retuït Tribuna de Salamanca. Nominat a millor atleta. Enllaç a la notícia i fotografia		x		
04/03/2016	Retuït diari Marca. Enllaç a la prèvia del Nacional Absolut i fotografia de Kevin López		x	x	
04/03/2016	Retuït Salamanca RTVE al dia previa Nacional Absolut. Enllaç i cartell del campionat		x	x	
04/03/2016	Retuït SomosAtletismo. Ell és un dels favorits per guanyar. Enllaç		x	x	
05/03/2016	Retuït Tribuna de Salamanca. Prèvia Nacional Absolut. Fotografia i enllaç		x	x	
05/03/2016	Retuït Tribuna de Salamanca. Prèvia Nacional Absolut. Fotografia i enllaç		x	x	
05/03/2016	Retuït Salamanca RTV al dia. Retransmissió Nacional Absolut. Està a la final		x	x	
05/03/2016	Retuït Salamanca RTV al dia. Retransmissió Nacional Absolut. Ha quedat segon		x	x	
06/03/2016	Retuït resultats 800m Nacional Absolut		x	x	
06/03/2016	Retuït Salamanca RTV al dia. Retransmissió Nacional Absolut. Ha quedat segon i ho acompanyen amb l'enllaç de la notícia i dues imatges de la cursa		x	x	
06/03/2016	Retuït Salamanca RTV al dia. Retransmissió Nacional Absolut. Ha quedat segon i ho acompanyen amb l'enllaç de la notícia i dues imatges de la cursa		x	x	
06/03/2016	Retuït Tribuna de Salamanca. Notícia segon als 800 metres		x	x	
06/03/2016	Retuït d'un aficionat que li dona l'enhorabona	x			
06/03/2016	Fotografia de la medalla i d'ell corrent. Comunica el resultat		x	x	
06/03/2016	Retuït d'un seguidor que el felicita i comparteix el vídeo de la última volta del Campionat	x		x	
07/03/2016	Foto dels finalistes dels 800m abraçant a Antonio Reina, que va córrer la seva última cursa indoor			x	x
07/03/2016	Retuït Cadena Ser, on parlen de la seva competició		x	x	
08/03/2016	Foto seva competint i anuncia que disputarà els 800m del Mundial Indoor		x	x	

08/03/2016	Retuït Salamanca RTV al dia amb la notícia que estarà als mundials		x	x	
08/03/2016	Retuït aficionat que l'anima	x			
08/03/2016	Retuït Tribuna de Salamanca. Disputarà el Mundial		x	x	
08/03/2016	Retuït atleta Kevin López que li dona ànims pel Mundial	x			
09/03/2016	Retuït Salamanca 24h. Comparteixen la notícia que estarà al Mundial		x	x	
09/03/2016	Retuït Tribuna de Salamanca amb notícia dedicada a ell		x	x	
09/03/2016	Retuït cadena Ser. Els visita a l'estudi.		x		
09/03/2016	Retuït d'un sponsor que li dona ànims pel seu proper objectiu, el Mundial		x	x	x
09/03/2016	Retuït COPE Salamanca. Parlaran d'ell		x		
09/03/2016	Retuït. Donaran el Mundial per TDP			x	x
09/03/2016	Retuït Cadena SER amb l'audio de l'entrevista que li han fet		x	x	
09/03/2016	Retuït COPE Salamanca amb l'entrevista que li han fet		x	x	
09/03/2016	Retuït a un seguidor que comparteix una notícia del Norte de Castilla sobre Álvaro de Arriba	x	x	x	
09/03/2016	Contesta a un seguidor dient que podrà veure el mundial per TDP	x		x	
09/03/2016	Enllaç a Instagram amb el viatge que li espera fins arribar als Estats Units pel Mundial		x	x	
09/03/2016	Retuït seguidor	x			
09/03/2016	Retuït d'un periodista que recull al seu blog els tuïts més destacs dels atletes que han parlat de l'última cursa d'Antonio Reina			x	x
10/03/2016	Retuït que anuncia els 10 atletes seleccionats pel Mundial		x	x	x
10/03/2016	Retuït. Falten 7 dies pel mundial. Apareix una foto seva.		x	x	
10/03/2016	Retuït de l'entrevista que li han fet a Glorieta Digital		x	x	
11/03/2016	Fotografia seva entrenant. Assegura que ahir va fer un dels millors entrenaments		x	x	
11/03/2016	Respon a un seguidor que li pregunta a quina hora és la competició	x	x		
11/03/2016	Respon a un seguidor sobre la seva opinió de la pista	x	x		
12/03/2016	Retuït WantConnection amb una notícia i foto seva		x	x	
12/03/2016	Retuït SoyCobarde. Anuncia l'hora que correrà els 500m		x		
12/03/2016	Retuït aficionat comparteix notícia WangConnecton	x	x	x	
12/03/2016	Retuït aficionat comparteix notícia WangConnecton	x	x	x	
12/03/2016	Retuït aficionat. Ha fet el rècord d'Espanya 500m	x	x		
12/03/2016	Retuït aficionat que anuncia el seu rècord amb la fotografia	x	x	x	

12/03/2016	Retuït SoyCobarde resultats 500m		X	
12/03/2016	Retuït SoyCobarde resultats 500m		X	
12/03/2016	Retuït aficionat resultat 500m	X	X	
12/03/2016	Retuït aficionat resultat 500m	X	X	
12/03/2016	Retuït aficionat amb el vídeo dels 500m	X	X	X
12/03/2016	Retuït aficionat resultat 500m	X	X	
12/03/2016	Retuït Tribuna de Salamanca resultat 500m		X	
12/03/2016	Retuït resultat 500m		X	
12/03/2016	Retuït resultat 500m		X	
12/03/2016	Retuït resultat 500m		X	
12/03/2016	Retuït resultat 500m		X	X
12/03/2016	Retuït resultat 500m		X	
12/03/2016	Retuït resultat 500m		X	X
12/03/2016	Retuït resultat 500m		X	X
12/03/2016	Retuït resultat 500m		X	X
12/03/2016	Retuït resultat 500m		X	
12/03/2016	Retuït resultat 500m		X	X
12/03/2016	Retuït resultat 500m		X	X
12/03/2016	Retuït resultat 500m		X	X
12/03/2016	Retuït resultat 500m		X	X
12/03/2016	Retuït resultat 500m		X	X
12/03/2016	Retuït resultat 500m		X	X
13/03/2016	Retuït vídeo cursa 500m		X	X
13/03/2016	Retuït resultat 500m		X	X
13/03/2016	Retuït resultat 500m		X	X
13/03/2016	Retuït resultat 500m		X	X
13/03/2016	Retuït resultat 500m		X	
13/03/2016	Retuït resultat 500m		X	X
13/03/2016	Retuït resultat 500m		X	X
13/03/2016	Enllaç Facebook explicant que ha fet la millor marca espanyola de 500m indoor		X	X
14/03/2016	Retuït RFEA. Hi haurà dos representants espanyols a la prova dels 800m del Mundial		X	
14/03/2016	Retuït COPE Salamanca. Entrevisten al seu entrenador		X	X
14/03/2016	Retuït vídeo cursa 500m		X	X

		14/03/2016	Diu que ja ha arribat a Chicago i comparteix una imatge amb els inscrits a la prova dels 800m a Portland		x	x	
		15/03/2016	Retuït WangConnection crònica de la cursa dels 500m		x	x	
		15/03/2016	Retuït Salamanca 24h. Fotografia i notícia que competirà al Mundial		x	x	
		15/03/2016	Retuït WangConnection prèvia Mundial		x	x	
		17/03/2016	Foto seva a la pista on es farà el Campionat del Món d'Atletisme. Diu que ja està llest per les semifinals		x	x	
		18/03/2016	Fotografia de la presentació del Mundial			x	x
		18/03/2016	Retuït Tribuna de Salamanca resultat semifinal 800m Mundial Indoor		x	x	
		18/03/2016	Retuït Salamanca RTV al dia resultat semifinal 800m Mundial Indoor		x	x	
		20/03/2016	Enllaç a Instagram explicant l'experiència del mundial		x	x	
alex_estvez	800m	20/02/2016	Retuït atleta Antonio Reina amb una fotografia de la competició del dia anterior			x	x
		21/02/2016	Retuït filosofia sobre l'èxit		x		
		22/02/2016	Retuït d'un entrenador d'atletisme que anima a tothom a anar al Meeting de Madrid				x
		28/02/2016	Retuït d'un ciclista que parla del seu entrenament			x	x
		28/02/2016	Retuït Kevin López que el felicita per la marca personal aconseguida a Antequera	x	x		
		28/02/2016	Retuït atleta que parla amb Kevin López sobre el nivell de la prova al Nacional		x		
		28/02/2016	Retuït de la resposta de Kevin López		x		
		04/03/2016	Retuït estadística velocitat futbolistes				x
		05/03/2016	Retuït Playas de Castellón amb fotografies dels atletes del club que participen als 800m del Nacional		x	x	
		07/03/2016	Retuït rival. "¿Te caes? Te levantas. ¿Fracasas? Sigues trabajando. Un león hambriento caza mejor"				x
		19/03/2016	Retuït atleta que es queixa que als informatius d'Antena 3 només han parlat del Mundial d'Atletisme per dir que una pentatleta va donar amb la bola de pes a un fotògraf				x
Roldan800	800m	20/02/2016	Retuït atleta Antonio Reina amb una fotografia de la competició del dia anterior			x	x
		23/02/2016	Retuït Ràdio Sabadell. L'han etiquetat a la publicació. Parlaran d'ell al programa		x	x	

		02/03/2016	Retuït Ràdio Sabadell. L'han etiquetat a la publicació. Parlaran d'ell al programa		x	x	
JadillaR	800m	20/02/2016	tuït promocional: "Qué mejor que hidratarse y prepararse con Gold Nutrition en la Maratón de Sevilla"			x	x
		20/02/2016	Enllaç Instagram. Explica la seva competició a Sabadell i promociona un aliment d'un patrocinador			x	x
		20/02/2016	Respon al seu anterior tuït etiquetant a tots els patrocinadors				x
		21/02/2016	Dóna l'enhorabona a un company i assegura que acaba d'arribar d'entrenar		x		x
		21/02/2016	Dóna l'enhorabona als seus companys			x	x
		21/02/2016	Parla amb els seus seguidors	x			
		21/02/2016	Parla amb els seus seguidors	x			
		23/02/2016	Dóna l'enhorabona a dos atletes				x
		23/02/2016	Enllaç Instagram parlant de les noves bames de Nike			x	x
		25/02/2016	Retuït. Hora i enllaç per veure el Meeting de Madrid per TDP			x	x
		25/02/2016	Enllaç Instagram. Explica les seves sensacions		x	x	
		27/02/2016	Retuït. Fotografia Meeting de Madrid i enllaç a un blog		x	x	
		02/03/2016	Retuït Gold Nutrition amb un enllaç a la seva pàgina de Facebook			x	x
		02/03/2016	Retuït Nike. Vídeo sobre les noves Lunar Epic			x	x
		02/03/2016	Retuït Latragamillas. L'han etiquetat al tuït			x	x
		03/03/2016	Respon i dona les gràcies a un seguidor	x			
		03/03/2016	Retuït seguidor que li dona ànims	x			
		06/03/2016	Dóna l'enhorabona a l'atleta Manuel Olmedo				x
		06/03/2016	Dóna les gràcies a un seguidor	x			
		06/03/2016	Retuït Manuel Olmedo. Explica les sensacions de la cursa				x
		06/03/2016	Dóna l'enhorabona a un atleta				x
		06/03/2016	Parla amb un seguidor	x			
		06/03/2016	Dóna l'enhorabona a una atleta				x
		07/03/2016	Dóna sort a Manuel Olmedo de cara al Mundial				x
		08/03/2016	Retuït El Partido de las 2. Han entrevistat a una atleta amb càncer			x	x
		08/03/2016	Respon el tuït i dona ànims i admiració			x	x
		08/03/2016	Retuït WangConnection. Fotografia i enllaç de l'entrevista que li han fet		x	x	

10/03/2016	Parla amb un seguidor	x			
10/03/2016	Retuït Hector Carmona. Un enllaç al seu Facebook		x	x	
10/03/2016	Retuït Más que running. Li donen les gràcies per haver visitat la botiga que té productes de Gold Nutrition		x		x
12/03/2016	Retuït Gold Nutrition amb enllaç a la seva pàgina de Facebook		x		x
14/03/2016	Dóna l'enhorabona a un atleta			x	
14/03/2016	Retuït Calle 3. "Dentro de poco anunciaremos nuestro segundo evento con muchas sorpresas"				x
15/03/2016	Retuït WangConnection. Entrevista Eugenio Barrios		x	x	
15/03/2016	Parla de l'Atlético de Madrid			x	
15/03/2016	Parla de l'Atlético de Madrid amb un seguidor	x		x	
15/03/2016	Parla de l'Atlético de Madrid amb un seguidor	x		x	
15/03/2016	Retuït d'un seguidor que li respon el seu anterior tuït	x		x	
20/03/2016	Parla amb un seguidor	x			
20/03/2016	Parla amb un seguidor	x			

estherrguerrero	800m	20/02/2016	Retuït SoyCobarde Vídeos Mítig Centenari RFEA. Inclou la seva cursa		x	x	
		20/02/2016	Retuït seguidor. Comparteix el vídeo de la seva cursa, li dóna l'enhorabona i li dóna ànims pel Nacional	x		x	
		23/02/2016	Retuït Nutrinovex. Fotografia seva. És la nova ambaixadora de la marca			x	x
		25/02/2016	Retuït WangConnection. Prèvia prova dels 800 metres del Meeting de Madrid		x	x	
		26/02/2016	Retuït. Resultat de la seva participació al Meeting de Madrid i fotografia seva		x	x	
		26/02/2016	Retuït RFEA. Resultat prova dels 800 metres del Meeting de Madrid		x	x	
		27/02/2016	Retuït Pla de l'Estany. Comparteix una notícia del Punt Avui, on parlen de l'actuació d'Esther Guerrero		x	x	
		01/03/2016	Anuncia que estarà a la IV Jornada de l'Esport Femení de Girona. Adjunta una fotografia			x	
		02/03/2016	Retuït Esports Girona amb un enllaç a l'entrevista que li han fet			x	
		02/03/2016	Retuït amb enllaç a la RFEA, on fa un anàlisi de la progressió de diversos atletes			x	x
		03/03/2016	Retuït Nutrinovex. Donen ànims a Esther Guerrero			x	x
		04/03/2016	Retuït Diari de Girona. Article: "L'esport vist amb ulls de dona"			x	x

06/03/2016	Retuït RFEA. Assegura que Esther Guerrero va ser la gran dominadora dels 800m al Nacional	x	x	
06/03/2016	Retuït Runner's World. Resultats prova 800 metres del Nacional	x		
06/03/2016	Retuït SoyCobarde. Resultats prova 800 metres del Nacional amb imatge d'Esther Guerrero	x	x	
06/03/2016	Retuït l'Esportiu. Surt a la portada	x	x	
06/03/2016	Retuït CN Banyoles. Enllaç vídeo dels 800 metres al Nacional		x	
07/03/2016	Retuït Pla de l'Estany. Enllaç a la notícia del Punt Avui on parlen de la victòria d'Esther Guerrero	x	x	
07/03/2016	Retuït amb l'enllaç a la notícia de l'Esportiu sobre l'actuació dels atletes catalans al Nacional	x	x	
08/03/2016	Retuït Nutrinovex. Fotografia seva creuant la línia de meta. Li donen l'enhorabona per la victòria		x	x
08/03/2016	Retuït WangConnection. Fotografia seva creuant la línia de meta i enllaç a la notícia "Esther Guerrero, intratable en Gallur"	x	x	
10/03/2016	Retuït WangConnection amb enllaç a una entrevista que li han fet. A més, apareix una foto seva	x	x	
12/03/2016	Retuït CN Banyoles. Resultat infantils del club al Campionat de Catalunya amb enllaç a Instagram		x	x

ValdesLaur8	800m	28/02/2016	Contesta a un seguidor	x		
		05/03/2016	Retuït Playas de Castellón. Resultats seus al Nacional		x	x
		06/03/2016	Retuït Playas de Castellón. Resultats seus al Nacional		x	x
		07/03/2016	Dóna les gràcies a una seguidora	x		
		10/03/2016	Dóna les gràcies a un seguidor	x		

Sargoba 800m No ha publicat res en aquest període de temps

victor3000obst	3000m	20/02/2016	Retuït d'un seguidor que el felicita	x		
		20/02/2016	Retuït d'un seguidor que el felicita	x		
		20/02/2016	Retuït d'un patrocinador que el felicita i ho acompanya d'una fotografia seva		x	x
		20/02/2016	Dóna les gràcies al patrocinador			x
		20/02/2016	Retuït d'un seguidor que el felicita	x		
		20/02/2016	Missatge del "Club confines"			x

20/02/2016	Retuït d'un seguidor que el felicita	x		
20/02/2016	Respon al seguidor	x		
20/02/2016	Retuït d'un seguidor que el felicita	x		
20/02/2016	Retuït d'un seguidor que el felicita	x		
20/02/2016	Dóna les gràcies a un seguidor	x		
20/02/2016	Respon a un seguidor	x		
20/02/2016	Retuït d'un seguidor que el felicita	x		
20/02/2016	Retuït d'un seguidor que el felicita	x		
20/02/2016	Retuït d'un seguidor que el felicita	x		
20/02/2016	Retuït d'un seguidor que el felicita	x		
20/02/2016	Retuït d'un seguidor que el felicita	x		
20/02/2016	Retuït d'un seguidor que el felicita	x		
20/02/2016	Retuït d'un seguidor que el felicita	x		
20/02/2016	Retuït d'un seguidor que el felicita	x		
20/02/2016	Retuït d'un seguidor que el felicita	x		
21/02/2016	Imatge del seu televisor veient Teledeporte. Dóna ànims a Jesús España i als seus atletes a la Marató de Sevilla		x	x
21/02/2016	Retuït d'un seguidor que el felicita	x		
21/02/2016	Retuït. Un error en la realització de TDP en l'emissió de la Marató de Sevilla			x
21/02/2016	Retuït. Reclamacions realització de TDP			x
21/02/2016	Retuït. Reclamacions realització de TDP			x
21/02/2016	Parla de la emoció que sent al veure el resultat de Jesús España			x
21/02/2016	Retuït resultat Jesús España			x
21/02/2016	Retuït resultat Jesús España			x
21/02/2016	Retuït resultat Jesús España			x
21/02/2016	Retuït resultat Jesús España			x
21/02/2016	Retuït resultats Marató Sevilla			x
21/02/2016	Comparteix foto de dos dels seus atletes i celebra que gairebé tots hagin fet marca personal		x	x
21/02/2016	Retuït. El feliciten	x		
21/02/2016	Retuït. Li donen les gràcies	x	x	

21/02/2016	Retuït. Li donen les gràcies	x			
21/02/2016	Retuït. Li donen les gràcies	x			
21/02/2016	Retuït. Li donen les gràcies	x			
21/02/2016	Retuït Chefatleta			x	x
21/02/2016	Retuït d'una de les seves atletes				x
22/02/2016	Retuït. Un seguidor li dona les gràcies	x			
22/02/2016	Dóna les gràcies a un seguidor	x			
22/02/2016	Comparteix el vídeo de la cursa del divendres		x	x	
22/02/2016	Retuït. El feliciten	x			
22/02/2016	Retuït. El feliciten	x			
22/02/2016	Respon a un seguidor i li diu que competirà el 5 de març al Naciona Indoor	x	x		
22/02/2016	Retuït. El feliciten	x			
22/02/2016	Retuït d'un atleta seu				x
23/02/2016	Retuït projecte Ingoarunning . "Corre por un mundo mejor"			x	x
24/02/2016	Retuït flyer Club Running Chefatleta amb imatge seva			x	x
24/02/2016	Retuït. Un patrocinador li diu que li agrada el flyer				x
24/02/2016	Retuït AEPSAD. Declaracions de Toni Abadia "Mi entrenador es un pilar fundamental.Nos ha enseñado a ser atletas, en la victoria y en la derrota"				x
25/02/2016	Dóna ànims a una companya	x			x
26/02/2016	Retuït. Tarjeta del Club Running Chefatleta			x	x
26/02/2016	Dóna l'enhorabona al seu equip (VGrunning) amb tres imatges	x		x	
26/02/2016	Retuït. Feliciten a l'equip Vgunning	x		x	
26/02/2016	Retuït. Una imatge d'un atleta seu a la Marató de Sevilla	x		x	
26/02/2016	Parla amb un seguidor	x			
26/02/2016	Parla amb un seguidor	x			
26/02/2016	Dóna les gràcies a un seguidor	x			
26/02/2016	Retuït reportatge publico.es Jesús España			x	x
27/02/2016	Retuït d'un atleta seu. Avui estresa la samarreta de l'equip Vgunning	x			x
27/02/2016	Retuït. Una atleta contesta al tuït anterior	x			x
29/02/2016	Desitja un bon cap de setmana amb frases motivacionals per sortir a guanyar i la silueta d'un home sortint a córrer			x	x

29/02/2016	Retuït Club Confines. Imatges de la cursa solidària que han fet			X	X
01/03/2016	Respon a un seguidor	X			
01/03/2016	Retuït horari del Nacional Indoor per TDP			X	X
01/03/2016	Retuït. Un atleta explica que ha tornat a la competició			X	X
02/03/2016	Comparteix el vídeo del rècord del món de 800m de Rudisha			X	X
02/03/2016	Retuït. Un atleta dóna ànims a un altre			X	X
03/03/2016	Retuït. Una atleta penja un vídeo de motivació per tots els seus companys d'entrenament			X	X
03/03/2016	Respon a l'atleta	X			
03/03/2016	Comparteix un enllaç a la seva pàgina web on parlen de les competicions de la setmana		X	X	
03/03/2016	Retuït RFEA. Tota la informació del Nacional Indoor amb enllaç a la notícia			X	X
03/03/2016	Retuït d'un atleta que diu que ha completat l'entrenament	X			X
03/03/2016	tuït promocional de la seva empresa d'entrenament personal			X	X
04/03/2016	Retuït Playas de Castellón. Notícia prèvia Nacional Indoor		X	X	
04/03/2016	Retuït diari As. Prèvia Nacional Indoor		X	X	
04/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
04/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
04/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
04/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
04/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
04/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
04/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
05/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
05/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
05/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
05/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
05/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
05/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
05/03/2016	Retuït Castellón Confidencial. Recull la notícia de les medalles que busca el Playas de Castellón al Nacional Indoor			X	X
05/03/2016	Fotografia seva a la línia de sortida del Nacional Indoor. Explica les sensacions de la cursa		X	X	

05/03/2016	Continua explicant les sensacions de la cursa en un segon tuït		X	X	
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor	X			
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor	X			
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor	X			
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor	X			
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor	X			
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor	X			
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor	X			
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor	X			
06/03/2016	Retuït breu vídeo d'un moment de la cursa del Nacional Indoor	X	X	X	
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor	X			
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un patrocinador				X
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor	X			
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor amb fotografia de la classificació	X		X	
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor amb fotografia d'ell a la línia de sortida	X		X	
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor	X			
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor	X			
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un patrocinador i fotografia de la sortida del Nacional Indoor			X	X
06/03/2016	Retuït Playas de Castellón. Donen el seu resultat amb una fotografia seva		X	X	
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor	X			
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor amb una fotografia seva	X			
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un patrocinador i fotografia seva al Nacional Indoor			X	X
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor amb una fotografia seva	X			
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor amb una fotografia seva	X			
06/03/2016	Felicita a companys seus				X
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor amb una fotografia seva	X			
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor amb una fotografia seva	X			
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor amb una fotografia seva	X		X	
06/03/2016	Retuït Playas de Castellón. Resultats Nacional Indoor			X	X

06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor amb una fotografia seva	x			
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor amb una fotografia seva	x			
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor amb una fotografia seva	x			
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor amb una fotografia seva	x			
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor amb una fotografia seva	x			
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor amb una fotografia seva	x			
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor amb una fotografia seva	x			
06/03/2016	Retuït Playas de Castellón. Resultats Nacional Indoor			x	x
06/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor amb una fotografia seva	x			
06/03/2016	Retuït. Un dels seus atletes explica que ha fet tota la feina				x
06/03/2016	Retuït cartell d'una cursa			x	x
07/03/2016	Retuït. La seva parella penja la foto de la medalla de Víctor Garcia al Nacional Indoor		x	x	
07/03/2016	Li dona les gràcies	x			
07/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor amb una fotografia seva	x			
07/03/2016	Retuït. Dimecres visitarà una escola			x	
07/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor amb una fotografia seva	x			
07/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor amb una fotografia seva	x			
07/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor amb una fotografia seva	x			
08/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor amb una fotografia seva	x			
08/03/2016	Comparteix l'enllaç del nou post al seu blog "Entrenar es un arte"			x	x
08/03/2016	Retuït Atletismo Madrid. Felicita el dia de la dona			x	
08/03/2016	Retuït entrevista que li han fet a WangConnection a l'entrador Antonio Serrano. L'etiqueten a la publicació			x	x
09/03/2016	Promociona el projecte d'una companya seva				x
09/03/2016	Dóna suport a una atleta				x
10/03/2016	Comparteix una nova entrada al seu blog. Dona les gràcies		x	x	
10/03/2016	Retuït missatge de suport d'un seguidor amb una fotografia seva	x			
10/03/2016	Retuït. Una atleta seva pot tornar a competir	x			x
10/03/2016	Retuït missatge de suport a la seva atleta				x
10/03/2016	Contesta a la seva atleta dient que és una campiona	x			x
10/03/2016	Imatge seva a la línia de sortida del Nacional Indoor. Anuncia que estarà al Mundial Indoor		x	x	

10/03/2016	Retuït atletes seleccionats per disputar el Nacional Indoor		x	x	
10/03/2016	Retuït amb enllaç a la notícia de WangConnection. Victor Garcia a Portland		x	x	
10/03/2016	Retuït WangConnection. Víctor Garcia a Portland		x	x	
10/03/2016	Retuït. Víctor García estarà a Portland. Enllaç a la RFEA		x	x	
10/03/2016	Retuït. Víctor García estarà a Portland amb imatge de la selecció		x	x	
10/03/2016	Retuït. Ana Peleteiro el felicita				x
10/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	x			
10/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	x			
10/03/2016	Retuït d'una imatge de El Retiro. El seu grup d'entrenament s'estrena avui allà			x	x
10/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	x			
10/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	x			
10/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	x			
10/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	x			
10/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	x			
10/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	x			
10/03/2016	Retuït diari Marca. Enllaça la notícia en la què diuen que Víctor García estarà al Mundial		x	x	
10/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	x			
10/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	x			
10/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	x			
10/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	x			
10/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita i ho acompanya amb una fotografia seva	x		x	
10/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita i ho acompanya amb una fotografia seva	x			
10/03/2016	Retuït. Patrocinador li dóna ànims				x
10/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita i ho acompanya amb una fotografia seva	x			
10/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita i ho acompanya amb una fotografia seva	x			
10/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita i ho acompanya amb una fotografia seva i ho acompanya amb dues fotografies	x		x	
10/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita i ho acompanya amb una fotografia seva i ho acompanya amb dues fotografies	x			
10/03/2016	Dóna les gràcies als seus atletes	x			

11/03/2016	Retuït Playas de Castellón amb la notícia dels atletes del club que viatgen a Portland		x	x
11/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita i ho acompanya amb una fotografia seva i ho acompanya amb dues fotografies	x		
11/03/2016	Retuït. Un atleta seu correrà la Marató de Barcelona			x x
11/03/2016	Dóna ànims al seu atleta	x		
11/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita i ho acompanya amb una fotografia seva i ho acompanya amb dues fotografies	x		
11/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita i ho acompanya amb una fotografia seva i ho acompanya amb dues fotografies	x		
11/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita i ho acompanya amb una fotografia seva i ho acompanya amb dues fotografies	x		
12/03/2016	Retuït. Enhorabona Toni Abadia per guanyar el Campionat d'Espanya de Cros			x x
12/03/2016	Retuït resultats temps 10k Castellón			x
12/03/2016	Retuït enllaç diari Marca notícia atleta Toni Abadia		x	x
12/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	x		
13/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	x		
13/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita i ho acompanya amb una fotografia	x		
13/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	x		
13/03/2016	Dóna les gràcies a un seguidor	x		
13/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	x		
13/03/2016	Retuït. Falten 5 dies pel Mundial			x x
13/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	x		
13/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	x		x
13/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	x		
13/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	x		x
13/03/2016	Comenta la cursa de Toni Abadia. Campió d'Espanya de Cros			x x
13/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	x		x
13/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	x		
13/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	x		x
14/03/2016	Fotografia des de l'avió. Marxen cap als Estats Units		x	x
14/03/2016	Retuït. La conferència que anava a donar a una escola queda aplaçada perquè competeix al Campionat del Món			x

14/03/2016	Retuït. Un atleta seu ha fet MMP			X	X
14/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	X			
14/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	X			
14/03/2016	Retuït. Un seguidor el felicita	X			
14/03/2016	Fotografia pista de Portland. "¡Persigue tus sueños!"			X	X
15/03/2016	Fotografia dels carrers de Portland			X	
15/03/2016	Retuït WangConnection. Entrevista a Víctor García		X	X	
15/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
15/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
15/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
15/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
15/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
15/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
15/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
15/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
15/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
16/03/2016	Comparteix una fotografia motivacional			X	
16/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
16/03/2016	Retuït horaris Mundial Portland			X	X
16/03/2016	Retuït horaris Mundial Portland			X	X
16/03/2016	Retuït WangConnection. Així arriba Víctor García al Mundial		X	X	
17/03/2016	Fotografia entrenant a la pista del Mundial		X	X	
17/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
17/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
17/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
17/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
17/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
17/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
17/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
17/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
17/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			
17/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	X			

17/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	x		
18/03/2016	Anuncia que divendres es podrà seguir la seva cursa per TDP. També comparteix una fotografia de la seva samarreta de la selecció espanyola amb el dorsal i les llistes de sortida		x	x
18/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	x		
18/03/2016	Retuït. Demà comença el Mundial			x
18/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	x		
18/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	x		
18/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	x		
18/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	x		
18/03/2016	Retuït Playas de Castellón amb imatge dels seus atletes a Portland			x
18/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	x		
18/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	x		
18/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	x		
18/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	x		
18/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	x		
18/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	x		
19/03/2016	Retuït. L'atleta Toni Abadia li dóna ànims	x		
19/03/2016	Comparteix una fotografia seva a la línia de sortida i explica les sensacions. A més, dóna les gràcies als seus seguidors		x	x
19/03/2016	Retuït missatge d'un seguidor	x		
19/03/2016	Retuït missatge d'un seguidor	x		
19/03/2016	Retuït missatge d'un seguidor	x		
19/03/2016	Retuït missatge d'un seguidor	x		
19/03/2016	Retuït missatge d'un seguidor	x		
19/03/2016	Retuït missatge d'un seguidor	x		
19/03/2016	Retuït missatge d'un seguidor	x		
19/03/2016	Dóna l'enhorabona a Toni Abadia			x
19/03/2016	Fotografia de la cursa dels 10km de Laredo i felicita als seus atletes			x
19/03/2016	Retuït missatge d'un seguidor	x		
20/03/2016	Retuït missatge d'un seguidor	x		
20/03/2016	Retuït. Un atleta seu li dóna les gràcies	x		

		20/03/2016	Retuït.Fotografia del grup d'entrenament que participarà a la Mitja Marató de Madrid				x	x	
		20/03/2016	Retuït Chefatleta "Workinprogress pero siempre disfrutando"				x	x	
JorgitoPisha	3000m	21/02/2016	Retuït. Marca de Jesús España en el seu debut al Marató				x	x	
		22/02/2016	Retuït. Desitja bona sort a la selecció que va al Mundial de Mitja Marató				x	x	
		23/02/2016	Enllaç a Instagram. Missatge motivacional per fer els somnis realitat				x		
		23/02/2016	Retuït Kamaring. Obertura a León				x		x
		23/02/2016	Retuït entrenador Jesús España. Dóna les gràcies i ho acompanya amb una foto de l'atleta				x	x	
		23/02/2016	Enllaç a Instagram. Explica l'entrenament d'avui			x	x		
		23/02/2016	Retuït Roberto Alaiz. Explica el seu entrenament				x	x	
		23/02/2016	Retuït. Fotografia de l'arribada de Jesús España a la Mitja Marató de Sevilla				x	x	
		24/02/2016	Respon a una seguidora		x				
		24/02/2016	Fotografia d'ell esmorzant. S'està adaptant a l'horari espanyol			x		x	
		24/02/2016	Enllaç a Instagram. Parla del seu últim entrenament a Mèxic				x	x	
		24/02/2016	Respon a un seguidor		x				
		24/02/2016	Respon a un seguidor		x				
		27/02/2016	Acaba d'aterrar a Espanya			x			
		28/02/2016	Enllaç a Instagram. Diumenge Campionat d'Espanya de Cros per Clubs				x	x	
		28/02/2016	Retuït. Fotografia amb companys al Campionat d'Espanya de Cros per Clubs					x	
		28/02/2016	Retuït. Fotografia d'un dels equips que ha corregut el Nacional					x	x
		28/02/2016	Retuït RFEA. Podi Cros Curt masculí				x	x	
		28/02/2016	Comparteix la fotografia del podi i assegura que han quedat segons				x	x	
		28/02/2016	Acaba d'arribar a casa			x			
		28/02/2016	Retuït Roberto Alaiz. Enllaç nou post al seu blog sobre l'aventura mexicana					x	x
		29/02/2016	Retuït. Fotografia d'una plana de la premsa de León amb el resultat del Nacional de Cros per Clubs				x	x	
		29/02/2016	Retuït. Una seguidora comparteix una foto que s'ha fet amb ell		x				
		29/02/2016	Retuït fotografies del Nacional de Cros per Clubs					x	x
		02/03/2016	Enllaç a Instagram			x		x	

02/03/2016	Retuït fotografies del Nacional de Cros per Clubs	x		x	x	
02/03/2016	Respon a un seguidor. Li dóna ànims				x	
03/03/2016	Retuït prèvia Nacional Absolut Indoor, prova 3.000 metres		x	x		
04/03/2016	Retuït Kamaring. Han obert al públic			x		x
04/03/2016	Enllaç Instagram. Següent parada, Nacional Indoor		x	x		
05/03/2016	Retuït admiració a un atleta de llançament de pes, Carlos Tobalina			x	x	
06/03/2016	Enllaç Instagram. Sensacions Nacional Indoor		x	x		
06/03/2016	Dóna l'enhorabona a un atleta				x	
06/03/2016	Retuït vídeo de la seva cursa al Nacional Indoor		x	x		
06/03/2016	Dóna ànims a un atleta	x				
07/03/2016	Parla de la temperatura del seu municipi		x			
07/03/2016	Retuït imatge d'ell i els seus companys d'entrenament a un jacuzzi			x		
10/03/2016	Retuït Kmaring. 3 dies per la Mitja Marató de León			x	x	x
10/03/2016	Diumenga acaba la temporada hivernal i ara es farà un últim massatge		x	x		x
10/03/2016	Retuït inscrits i horaris Campionat d'Espanya de Cros		x	x		
10/03/2016	Enllaç Instagram. Preparat pel Nacional de Cros		x	x		
11/03/2016	Enllaç Instagram. Diumenge Nacional de Cros		x	x		
12/03/2016	Retuït WangConnection. Álvaro de Arriba millor temps espanyol als 500 metres			x	x	
12/03/2016	Retuït. Fotografia al cotxe, camí del Campionat d'Espanya de cros		x	x		
12/03/2016	Retuït enllaç per poder seguir el Nacional de Cros per la web de la RFEA			x	x	
12/03/2016	Retuït notícia Diario de León sobre les opcions que té al Nacional de Cros		x	x		
12/03/2016	Fotografia del seu dorsal. S'apropa l'hora del Campionat. Recorda que es pot veure per Teledeporte		x	x		
13/03/2016	Retuït atleta Toni Abadia. Parla del dia 13 de març		x		x	
13/03/2016	Retuït Sebastian Martos. Ha estat el 10 al Nacional de Cros			x	x	
13/03/2016	Dóna les gràcies a un seguidor	x				
13/03/2016	Explica sensacions del campionat		x	x		
13/03/2016	Enllaç Instagram. Explica sensacions del campionat		x	x		
14/03/2016	Enllaç Instagram. Frase esportiva motivacional			x		
16/03/2016	Enllaç Instagram. Frase esportiva motivacional			x		
16/03/2016	Retuït. Seguidora li dóna les gràcies	x				

		18/03/2016	Respon a la seguidora	x			
		18/03/2016	Dóna les gràcies a un seguidor	x			
		18/03/2016	Respon a un seguidor	x			
arturbossy	3000m	20/02/2016	Retuït. Un seguidor li desitja sort	x			
		20/02/2016	Dóna les gràcies al seguidor	x			
		20/02/2016	Assegura que està de camí a la pista on correrà el Campionat d'Espanya Promesa de 3.000m. També comparteix una fotografia amb la llista d'inscrits		x	x	
		21/02/2016	Retuït. Carles Castillejo Campió d'Espanya de Marató amb mínima olímpica				x
		21/02/2016	Dóna l'enhorabona a Carles Castillejo				x
		21/02/2016	Retuït Esport3. Vídeo de Carles Castillejo			x	x
		23/02/2016	Retuït Carles Castillejo. Assegura que ningú li ha regalat res i que l'esforç és la clau. També comparteix una fotografia seva després d'un entrenament i etiqueta a l'Artur Bossy			x	x
		23/02/2016	Respon a Carles Castillejo				x
		28/02/2016	Fotografia d'ell i el seu equip amb les madelles i el trofeu. Explica que han quedat sotscampions d'Espanya sub23 de cros		x	x	
		01/03/2016	Retuït Carles Castillejo. Assegura que l'Artur Bossy està preparat pel Nacional Indoor		x	x	
		03/03/2016	Dóna l'enhorabona a una atleta que l'han seleccionat per participar al Campionat del Món de Mitja Marató				x
		03/03/2016	Retuït Stoitchkov. Parla de la victòria del Barça de futbol			x	x
		04/03/2016	Retuït SomosAtletismo. Enllaç de la prèvia de la prova dels 3.000 metres del Nacional Indoor		x	x	
		05/03/2016	Respon a un seguidor	x			
		05/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	x			
		05/03/2016	Respon a un seguidor. Pot veure el Campionat per Teledeporte	x			
		05/03/2016	Retuït. Carles Castillejo li desitja sort a ell i a Llorenç Sales i ho acompanya amb una foto dels dos	x		x	
		05/03/2016	Explica com ha anat la competició		x		
		05/03/2016	Explica com ha anat la competició		x		
		07/03/2016	Dóna les gràcies a un seguidor	x			
		09/03/2016	Retuït Daniel Andújar. Estará al Mundial Indoor				x

		12/03/2016	Parla amb un amic de l'espectacle de Neymar				X
		12/03/2016	Retuït. "Messi andando es mejor que cualquiera corriendo" i una imatge del jugador		X		X
		13/03/2016	Comenta amb un atleta el Nacional Indoor d'Estats Units				X
		15/03/2016	Respon un tuït de Gerard Piqué amb una "porra" futbolística				X
		16/03/2016	Comenta amb un seguidor el partit del Bayern de Munic				X
		17/03/2016	Desitja sort al seu company Marc Alcalá al Nacional Indoor i ho acompanya amb una foto dels dos		X		X
		17/03/2016	Respon a un seguidor	X			
		20/03/2016	Comenta el Mundial Indoor. Centrowitz campió				X
		20/03/2016	Retuït Centrowitz. Campió				X
		20/03/2016	Respon a una seguidora	X			
fernandez_5000	3000m	21/02/2016	Opinió Marató de Sevilla. La califica com a "Brutal"				X
		28/02/2016	Retuït RFEA imatge del podi del Cros Curt del Nacional		X	X	
		28/02/2016	Retuït. Fotografia d'un grup d'atletes al Nacional de Cros per Clubs			X	X
		28/02/2016	Retuït. Un atleta que comenta la fotografia				
		28/02/2016	Retuït. Fotografia del seu equip. Han quedat segons al Nacional de Cros per Clubs		X	X	
		01/03/2016	Enllaç Instagram amb imatge del Nacional de Cros per Clubs "Persigue tus sueños porque ellos no te perseguiran a ti"			X	
		02/03/2016	Últim entrenament abans del Nacional de PC. Menciona a Nike		X		X
		02/03/2016	Enllaç Instagram "Se sufre, pero se aprende"			X	
		02/03/2016	Parla de l'entrenament d'avui		X		
		03/03/2016	Fotografies inauguració botiga Kamary			X	X
		06/03/2016	Fotografia Nacional Indoor. Assegura que ja comença a preparar-se per la temporada d'estiu		X	X	
		16/03/2016	Retuït missatge motivacional. "Nunca, nunca, nunca, nunca te des por vencido"	X			
		17/03/2016	Expressa el seu estat d'ànim "Hay días malos y días mejores, pero hoy es uno de esos de olvidar"				
TeresaUrbina85	3000m	20/02/2016	Dóna sort a l'equip d'Eugenio Barrios en les competicions del cap de setmana. Ho acompanya d'una fotografia motivacional			X	X

20/02/2016	Foto de la samarreta del seu equip i el dorsal. Demà debuta amb els colors de la UCAM al Campionat d'Espanya Universitari de Cros		x	x	x
20/02/2016	Contesta a un seguidor	x			
21/02/2016	Retuït. Li donen l'enhorabona per proclamar-se Campiona d'Espanya Universitària de Cros	x	x	x	
21/02/2016	Retuït. Resultat Campionat d'Espanya Universitari de Cros		x		
21/02/2016	Retuït. Li donen l'enhorabona per proclamar-se Campiona d'Espanya Universitària de Cros	x	x		
21/02/2016	Contesta a un seguidor	x			
21/02/2016	Retuït. Resultat Campionat d'Espanya Universitari de Cros amb una fotografia seva		x	x	
21/02/2016	Retuït. Li donen l'enhorabona per proclamar-se Campiona d'Espanya Universitària de Cros	x	x		
21/02/2016	Contesta a un seguidor	x			
21/02/2016	Contesta a un seguidor	x			
21/02/2016	Contesta a un seguidor	x			
21/02/2016	Retuït. Resultat Campionat d'Espanya Universitari de Cros amb una fotografia seva		x		
21/02/2016	Fotografia seva amb dues medalles. S'ha proclamat Campiona d'Espanya Universitària de Cros		x	x	
21/02/2016	Retuït. Li donen l'enhorabona per proclamar-se Campiona d'Espanya Universitària de Cros	x			
21/02/2016	Dóna les gràcies a un seguidor	x			
21/02/2016	Contesta a un seguidor	x			
21/02/2016	Retuït. Li donen l'enhorabona per proclamar-se Campiona d'Espanya Universitària de Cros	x			
21/02/2016	Retuït. Li donen l'enhorabona per proclamar-se Campiona d'Espanya Universitària de Cros	x			
21/02/2016	Dóna les gràcies a un seguidor	x			
21/02/2016	Contesta a un seguidor	x			
21/02/2016	Retuït WangConnection. Notícia Campionat d'Espanya Universitari de Cros. Enllaç i fotografia d'ella amb les medalles		x	x	
22/02/2016	Retuït resultat Campionat d'Espanya Universitari de Cros		x		
22/02/2016	Retuït resultat Campionat d'Espanya Universitari amb enllaç a la notícia Hoy.es		x	x	

22/02/2016	Retuït resultat Campionat d'Espanya Universitari amb enllaç a la notícia d'Extremadura 7 dias		x	x	
22/02/2016	Retuït resultat Campionat d'Espanya Universitari amb enllaç a la notícia de Cum Laude Magacin		x	x	
22/02/2016	Retuït resultat Campionat d'Espanya Universitari amb enllaç a la notícia de Cum Laude Magacin		x	x	
23/02/2016	Contesta a un seguidor	x			
23/02/2016	Retuït resultat Campionat d'Espanya Universitari de Cros		x	x	
24/02/2016	Retuït resultat Campionat d'Espanya Universitari amb enllaç a la notícia Hoy.es		x	x	
24/02/2016	Retuït resultat Campionat d'Espanya Universitari amb enllaç a la notícia Hoy.es		x	x	
24/02/2016	Fotografia seva. Explica l'entrenament d'avui		x	x	
24/02/2016	Retuït notícia El Mundo sobre preparadors físics			x	x
24/02/2016	Retuït suport equip de cros curt del Barça	x			
25/02/2016	Retuït resultat Campionat d'Espanya Universitari amb enllaç a la notícia Hoy.es		x	x	
25/02/2016	Retuït. Pèvia Nacional de clubs de cros amb enllaç a la notícia de Hoy.es		x	x	
25/02/2016	Dóna les gràcies a un seguidor	x			
25/02/2016	Dóna les gràcies al portal Hoy Extremadura i al periodista que li ha fet l'entrevista i comparteix l'enllaç de l'entrevista		x	x	
26/02/2016	Comparteix fotografia de la pista de Gallur i celebra que Madrid torni a tenir una pista coberta			x	x
27/02/2016	Respon a una seguidora	x			
27/02/2016	Fotografia seva competint amb la samarreta del Barça. Demà Campionat d'Espanya de cros per clubs		x	x	
27/02/2016	Dóna les gràcies a un seguidor	x			
28/02/2016	Anuncia que han quedat Campiones d'Espanya de Cros Curt per Clubs i ho acompanya amb una fotografia de l'equip		x	x	
28/02/2016	Retuït Resultats Campionat d'Espanya de Cros per Clubs		x	x	
28/02/2016	Retuït Resultats Campionat d'Espanya de Cros per Clubs		x		
28/02/2016	Retuït Resultats Campionat d'Espanya de Cros per Clubs		x		
28/02/2016	Retuït Resultats Campionat d'Espanya de Cros per Clubs		x		
29/02/2016	Es queixa d'una crònica del Campionat que gairebé no la nombra		x		
29/02/2016	Respon a un seguidor	x			

29/02/2016	Respon a un seguidor	x				
29/02/2016	Respon a un seguidor	x				
29/02/2016	Respon a un seguidor	x				
29/02/2016	Retuït resultat Campionat d'Espanya de Cros per clubs amb enllaç a la notícia Hoy.es		x	x		
29/02/2016	Retuït resultat Campionat d'Espanya de Cros per clubs amb enllaç a la notícia Hoy.es		x	x		
29/02/2016	Retuït Crònica Campionat d'Espanya de Cros per clubs amb enllaç a Extremadura 7 días		x	x		
02/03/2016	Fotografia de les seves bambes. Diu que ha estat l'últim dia de series i la propera parada és el Nacional de Pista Coberta		x	x		x
02/03/2016	Retuït Revista RunOnline amb una galeria de les millors fotografies del Campionat d'Espanya de Cros per Clubs. L'han etiquetat a la publicació			x	x	
02/03/2016	Felicita a la Revista RunOnline per la seva feina				x	
03/03/2016	Respon a un seguidor	x				
03/03/2016	Respon a un seguidor. Parla de la nova pista de Madrid	x			x	
04/03/2016	Fotografia amb una rival. Parla de l'amistat que les uneix tot i ser rivals			x	x	
04/03/2016	Retuït resultat Campionat d'Espanya de Cros per clubs amb enllaç a la notícia Hoy.es		x	x		
04/03/2016	Felicita al seu fisioterapeuta	x				
05/03/2016	Fotografia seva corrent. Avui disputa el Nacional de Pista Coberta		x	x		
05/03/2016	Dóna les gràcies a una seguidora	x				
05/03/2016	Explica les sensacions de la cursa. No ha estat el seu dia		x	x		
06/03/2016	Comenta la última cursa Indoor d'Antonio Reina				x	
08/03/2016	Retuït Totum Sport. Apareix una fotografia seva i la descriuen com un "exemple de superació"			x		x
09/03/2016	Contesta a una seguidora	x				
10/03/2016	Contesta a un seguidor	x				
11/03/2016	Comparteix un reportatge que han publicat a El Periódico de Extremadura sobre ella i el seu entrenador, qui també és exatleta d'elit i la seva actual parella.		x	x		
11/03/2016	Retuït Notícia Hoy.es amb la prèvia del Campionat d'Espanya de Cros		x	x		
11/03/2016	Contesta a una seguidora	x				
11/03/2016	Retuït Notícia Extremadura 7 Días prèvia Campionat d'Espanya de Cros amb una fotografia seva. A més, l'etiqueten a la publicació		x	x		

		11/03/2016	Retuït reportatge seu a EP Extremadura		X	X	
		16/03/2016	Retuït WangConnection. Enllaç al vídeo de la millor marca espanyola de 500m aconseguida per Álvaro de Arriba			X	X
		20/03/2016	Retuït RFEA. La feliciten pel seu aniversari	X			
		20/03/2016	Retuït Yomury. La feliciten pel seu aniversari	X			X
		20/03/2016	Dóna les gràcies a la RFEA	X			
laurix_me	3.000m	21/02/2016	Retuït. Jesús España ha fet la mínima pels JJOO de Rio			X	X
		23/02/2016	Enllaç Facebook. Anuncia que avui se celebra la gala del Playas de Castellón			X	
		23/02/2016	Retuït Playas de Castellón. Imatge dels guardonats			X	
		23/02/2016	Retuït Playas de Castellón. Imatge dels guardonats			X	
		24/02/2016	Retuït Playas de Castellón. Enllaç notícia El Mediterráneo sobre els premis			X	
		24/02/2016	Retuït Playas de Castellón. Enllaç notícia Levante de Castelló sobre el bon moment que està passant el club			X	
		25/02/2016	Retuït. El programa CRONO es podrà veure a la TV Mediterráneo	X		X	
		25/02/2016	Retuït Playas de Castellón. Comparteix les imatges dels mitjans de comunicació que s'han fet ressó de la presentació de l'anuari 2015 i els reconeixements als seus atletes			X	
		25/02/2016	Retuït Playas de Castellón. Donen l'enhorabona al Vila-Real CF. "Este año toca conquistar Europa"			X	X
		27/02/2016	Enllaç Facebook. "¡Vamos a por un buen rodaje!"		X	X	
		29/02/2016	Enllaç Facebook. Anuncia un dels productes del seu patrocinador			X	X
		01/03/2016	Retuït. Fotografia i missatge motivacional a l'hora d'entrenar			X	
		01/03/2016	Retuït RFEA. Horaris de la retransmissió del Nacional per TDP				X
		01/03/2016	Dóna les gràcies a un seguidor	X			
		02/03/2016	Parla del final de la temporada. Explica que aquest cap de setmana és el Nacional i comparteix el vídeo de la seva competició de l'any passat		X	X	
		03/03/2016	Enllaç Instagram. El Nacional és aquest cap de setmana		X	X	
		03/03/2016	Dóna l'enhorabona a una atleta				X
		04/03/2016	Retuït Playas de Catellón. Prèvia del Nacional amb fotografies d'alguns dels seus atletes i enllaç a la notícia			X	X
		06/03/2016	Enllaç Facebook. Explica les sensacions de la cursa i valora la temporada hivernal		X	X	

06/03/2016	Dóna les gràcies a un seguidor	x			
06/03/2016	Dóna les gràcies a un seguidor	x			
06/03/2016	Dóna les gràcies a un seguidor	x			
06/03/2016	Retuït a un seguidor que li dóna ànims, després de la mala cursa al Nacional	x			
06/03/2016	Dóna les gràcies a un seguidor	x			
09/03/2016	Retuït. Donaran el Mundial Indoor en directe per Teledeporte			x	x
09/03/2016	Enllaç Facebook. Competirà diumenge al Campionat d'Espanya de Cros		x	x	
10/03/2016	Dóna les gràcies a un seguidor	x			
11/03/2016	Retuït. Horaris retransmissió Campionat d'Espanya de Cros per Teledeporte			x	x
12/03/2016	Dada sobre la prova femenina del Campionat d'Espanya de Cros			x	x
13/03/2016	Enllaç Instagram. Explica les sensacions del Campionat d'Espanya de Cros i valora la temporada hivernal		x	x	
13/03/2016	Retuït missatge motivacional. Ho acompanyen d'una imatge			x	x
15/03/2016	Dóna les gràcies a un seguidor	x			
15/03/2016	Retuït imatge seva que li envia un seguidor	x		x	
16/03/2016	Retuït WangConnection. El Mundial Indoor es podrà seguir per Televisió. Comparteixen foto de la pista i enllaç de la notícia			x	x
17/03/2016	Enllaç Instagram. Ella entrenant		x	x	
18/03/2016	Retuït missatge filosòfic	x		x	
20/03/2016	Retuït SpotSocialClub. Ruth Beitia Subcampiona del Món			x	x
20/03/2016	Retuït d'una imatge que sintetitza la trajectòria de Ruth Beitia			x	x
20/03/2016	Enllaç Facebook. Comença la preparació per Aire Lliure		x	x	

karitocaroca	3000m	21/02/2016	Contesta a un seguidor	x			
		28/02/2016	Retuït del seu resultat al Campionat d'Espanya de Cros per Clubs		x		
		03/03/2016	Retuït amb enllaç a la prèvia de WangConnection del Nacional Indoor. L'etiqueten a la publicació		x	x	
		06/03/2016	Retuït. Apareixen dues fotografies dels seleccionats andalusos per competir el Campionat d'Espanya de Cros			x	x
		06/03/2016	Retuït. Una atleta parla del seu resultat al Nacional Indoor			x	x
		07/03/2016	Retuït d'un salt històric			x	x
		07/03/2016	Retuït. Sharapova ha donat positiu				x

		08/03/2016	Retuït Dani Rovira. Ja estan les entrades de "Improviados" a la venta	x		x	
		08/03/2016	Retuït Entrevista que li han fet a WangConnection		x	x	
		08/03/2016	Retuït Entrevista que li han fet a WangConnection		x	x	
		29/02/2016	Retuït resultats Campionat d'Espanya de Cros				x
		13/03/2016	Aclareix el seu resultat al Campionat d'Espanya de Cros	x	x	x	
		13/03/2016	Respon a Álvaro de Arriba pel seu rècord d'Espanya als 500m				x
		12/03/2016	Retuït noves esportives de Nike			x	x
		17/03/2016	Retuït horaris Mundial Indoor				x
LauraBenguria	3000m	21/02/2016	Retuït. L'entrenador Arturo Martín parla de la temporada de Marta Silvestre "No ha podido ser"				x
		21/02/2016	Dóna l'enhorabona a Arturo Martín i Marta Silvestre. "Marta es un ejemplo a seguir"				
ptorrijos916	Triple salt	20/02/2016	Retuït SoyCobarde amb la informació que competirà diumenge a les 15.20h		x	x	
		21/02/2016	Assegura que Jesús España és l'atleta que més han d'aprendre els joves		x	x	
		21/02/2016	Dóna les gràcies a un seguidor	x			
		21/02/2016	Dóna les gràcies a una seguidora	x			
		21/02/2016	Retuït SoyCobarde amb l'hora que competeix Pablo Torrijos i l'enllaç		x	x	
		21/02/2016	Fotografia de la seva samarreta i el dorsal. Diu que a les 15.20h salta al Meeting de Metz amb l'objectiu d'aconseguir la mínima pels JJOO		x	x	
		21/02/2016	Explica com ha anat la competició		x		
		22/02/2016	Retuït SoyCobarde. Es compleix un any del primer salt espanyol per sobre dels 17m. Ho acompanyen del vídeo del salt		x	x	
		22/02/2016	Enllaç a Instagram. Recorda que fa un any va superar la barrera dels 17 metres		x	x	
		23/02/2016	Retuït Playas de Castellón amb imatge dels guardonats			x	
		24/02/2016	Comenta amb un altre atleta el fet que facin un estudi durant el Campionat d'Espanya Absolut	x			x
		26/02/2016	Comenta el Meeting de Madrid. Diu que les grades es veuen buides				x
		27/02/2016	Fotografia peses. "8 días para el nacional absoluto. Hoy cargando un poco los muelles para saltar bien lejos!"		x	x	
		27/02/2016	Retuït Diputació de Castelló amb vídeo del Dia de la Província. L'etiqueten al tuït				

27/02/2016	Retuït Ajuntament Benicassim. Felicita als guardonats				X
27/02/2016	Retuït Diputació de Castelló. Retransmissió d'un esdeveniment. Etiqueten a Pablo Torrijos				X
27/02/2016	Retuït Diputació de Castelló. Retransmissió d'un esdeveniment. Etiqueten a Pablo Torrijos				X
27/02/2016	Respon a un seguidor	X			
27/02/2016	Retuït guardonats en el dia de la província				X
27/02/2016	Retuït guardonats en el dia de la província				X
27/02/2016	Retuït guardonats en el dia de la província				X
28/02/2016	Retuït Nacional França				X
28/02/2016	Felicita a un atleta francès que ha guanyat el seu Nacional				X
29/02/2016	Fotografia de petards. Assegura que sempre n'hi ha temps	X			X
01/03/2016	Retuït RFEA Horaris retransmissió del Naiconal per TDP		X		
02/03/2016	Retuït Playas de Castellón repàs premsa cap de setmana				X
02/03/2016	Retuït COE. Anuncia que demà Pablo Torrijos presentarà el seu nou patrocinador		X		X
02/03/2016	Retuït Vila-Real CF. Nou membre		X	X	X
03/03/2016	Retuït COE amb un vídeo en què surt el pacte entre Pablo Torrijos i Vila-Real		X	X	
03/03/2016	Retuït Vila-Real CF. Pablo Torrijos presentat com a membre de la iniciativa Endavant. Ho acompanyen d'un vídeo		X	X	X
03/03/2016	Retuït Vila-Real CF. Pablo Torrijos presentat com a membre de la iniciativa Endavant. Ho acompanyen d'una fotografia		X	X	X
03/03/2016	Retuït diari As que anuncia el fitxatge pel Vila-Real amb foto i enllaç a la notícia		X	X	
04/03/2016	Retuït record. Fa 9 anys de rècord d'Espanya de triple de Carlota Castrejana			X	X
05/03/2016	Retuït. Enllaç a un document sobre la importància de la velocitat d'entrada en els salts horitzontals			X	X
05/03/2016	Retuït resultats Nacional Itàlia			X	X
05/03/2016	Pregunta a la RFEA quin és l'horari definitiu del triple masculí al Nacional		X	X	
05/03/2016	Es queixa a TDP que no enfoquen la competició de llançament de pes			X	X
05/03/2016	Enllaç Instagram. Competeix demà a les 12.10 i es podrà veure per TDP		X	X	
06/03/2016	Retuït retransmissió com va la seva competició al Nacional		X	X	

06/03/2016	Explica sensacions després de la competició al Nacional		x			
06/03/2016	Retuït. Asseguren que han trobat a faltar en la competició a tres atletes					x
07/03/2016	Comunica els resultats de 6 juvenils i assegura que hi ha molt de futur					x
07/03/2016	Retuït cas de dopatge de Sharapova					x
10/03/2016	Retuït llista de 15 atletes seleccionats per anar al Mundial Indoor		x	x		
11/03/2016	Anuncia que té un nou patrocinador, la UCAM i ho acompanya d'una fotografia amb la samarreta de la universitat			x	x	x
15/03/2016	Enllaç Instagram. Recorda a quina hora és la seva prova		x	x		
18/02/2016	Fotografia de la pista de Portland i assegura que està disfrutant del mundial			x	x	
18/02/2016	Retuït Proyecto FER. Fotografies i enllaç a la notícia que explica què fan els seus atletes aquest cap de setmana, entre ells Pablo Torrijos			x	x	
18/02/2016	Retuït Playas de Castellón. Foto de part dels representants espanyols al Mundial. Els hi donen sort i l'etiqueten		x	x		
19/02/2016	Retuït imatges d'Ana Peletero i Pablo Torrijos			x		
19/02/2016	Fotografia de la samarreta d'Espanya i el seu dorsal. Diu l'hora a la què competirà		x	x		
20/02/2016	Imatge de la pista de Portland. Després de ser finalista ahir (explica com se sent), ara anima a la capitana de l'equip espanyol, Ruth Beitia		x	x		

anxu_bn	Triple salt	20/02/2016	Retuït CoruñaComarca amb les llistes de sortida del Camp. D'Espanya Promesa		x	x	
		20/02/2016	Retuït seguidor que li dona ànims	x			
		20/02/2016	Dóna les gràcies al seguidor	x			
		20/02/2016	Retuït resultat al Nacional Promesa		x		
		20/02/2016	Retuït CoruñaComarca resultat Nacional Promesa		x		
		20/02/2016	Dóna les gràcies a un company	x			
		20/02/2016	Dóna les gràcies	x			
		23/02/2016	Retuït Amura Sportwear comparteix notícia La voz de Galicia			x	
		23/02/2016	Retuït acudit	x			
		24/02/2016	Retuït acudit política	x			
		24/02/2016	Retuït Coruña Deportiva - Cadena SER. Anxo Blanco es queixa de les condicions de la pista d'entrenament		x	x	
		28/02/2016	Retuït Van Gaal simulant un penal			x	x

28/02/2016	Retuït Teddy Tamgho torna a la competició i es procalma campió de frança de triple salt			x	x
28/02/2016	Retuït Teddy Tamgho torna a la competició i es procalma campió de frança de triple salt			x	x
28/02/2016	Retuït Teddy Tamgho torna a la competició i es procalma campió de frança de triple salt. També comparteix una imatge seva			x	x
28/02/2016	Retuït Pedro Sánchez jugant a un joc de taula	x		x	
03/03/2016	Retuït CoruñaComarca. Anuncia que Anxo Blanco estarà al triple salt del Nacional		x		
04/03/2016	Retuït acudit	x		x	
04/03/2016	Retuït Cartell Campionat d'Espanya Promesa pels carrers de Madrid			x	x
05/03/2016	Retuït Coruña Comarca. Diu que competirà demà		x		
06/03/2016	Retuït Coruña Comarca. Resultat del seu atleta al Nacional Absolut		x		
06/03/2016	Resultats 200m Nacional				x
06/03/2016	Retuït dades en directe de la velocitat d'entrada de tots els atletes que participen a les proves de salts del Nacional			x	x
10/03/2016	Retuït meme	x			
12/03/2016	Fotografia i descripció sobre la situació dels infants refugiats	x		x	
12/03/2016	Retuït fotografia Nacional EEUU			x	x
12/03/2016	Retuït WangConnection entrevista Mauro Triana			x	x
12/03/2016	Retuït acudit política	x			
14/03/2016	Retuït acudit	x		x	
15/03/2016	Retuït vine	x		x	
15/03/2016	Retuït Bertin Osborne El Hormiguero	x			
17/03/2016	Retuït a un noi que respon un tuït de la Cadena Ser sobre que Bertin Osborne marxa de TVE	x			
20/03/2016	Retuït IAAF amb els horaris del Mundial Indoor			x	x
20/03/2016	tuït: "Compare #concepto"				x

uri1470	Triple salt	No ha tuïtejat en el període de temps establert
---------	-------------	---

axioma91	Triple salt	No ha tuïtejat en el període de temps establert
----------	-------------	---

apeleteiro	Triple salt	20/02/2016	Foto entrenament			X	X	
		20/02/2016	Enllaç Instagram Entrenament			X	X	
		21/02/2016	Retuït Resultats Marató Sevilla					X
		21/02/2016	Enllaç Instagram				X	
		21/02/2016	Retuït Jesus España mínima JJOO				X	X
		22/02/2016	Enllaç Instagram record 2013			X	X	
		22/02/2016	Retuït pista Gallur				X	
		23/02/2016	Retuït de quan va acosneguir el títol absolut fa dos anys			X	X	
		23/02/2016	Enllaç Instagram, propera parada Meeting Madrid			X	X	
		24/02/2016	Enllaç Instagram				X	
		25/02/2016	Enllaç Instagram				X	
		25/02/2016	Retuït horaris Meeting Madrid TDP			X	X	
		26/02/2016	Enllaç Instagram preparada Meeting madrid			X	X	
		26/02/2016	Vídeo amb el dorsal Meeting madrid			X	X	
		26/02/2016	Retuït vídeo exercici selecció espanyola gimnàstica rítmica				X	X
		26/02/2016	Retuït vídeo seu saltant			X	X	
		26/02/2016	Retuït vídeo seu saltant			X	X	
		26/02/2016	Sensacions després del Meeting de Madrid			X	X	
		26/02/2016	Retuït diari Marca notícia Meeting de Madrid			X	X	
		27/02/2016	Retuït vídeo i resultats Meeting Madrid			X	X	
		27/02/2016	Comenta l'estudi que han fet comparant a Usain Bolt amb un futbolista					X
		27/02/2016	Comenta l'estudi que han fet comparant a Usain Bolt amb un futbolista					X
		27/02/2016	Parla amb un seguidor del tema	X				X
		27/02/2016	Pregunta a un seguidor	X				X
		27/02/2016	Retuït enllaços per veure els Nationals d'altres països				X	X
		27/02/2016	Retuït filosofia		X			
		27/02/2016	Retuït d'un patrocinador					X
		27/02/2016	Dóna les gràcies a un patrocinador					X
		27/02/2016	Retuït Atletisme				X	
		28/02/2016	Retuït Filosofia de vida		X		X	
		28/02/2016	Enllaç a Instagram				X	

29/02/2016	Enllaç a Instagram del seu dia a dia	X		X	
01/03/2016	Enllaç Instagram	X		X	
02/03/2016	Enllaç a Instagram		X	X	
02/03/2016	Retuït horaris Nacional TDP		X	X	
02/03/2016	Retuït patrocinador. Li dóna ànims		X	X	X
02/03/2016	Comenta el programa Càmbiame	X			
03/03/2016	Enllaç instagram prèvia nacional		X	X	
04/03/2016	Enllaç Instagram prèvia nacional		X	X	
04/03/2016	Enllaç Instagram Nacional		X	X	
05/03/2016	Retuït resultats primera jornada Nacional		X	X	
05/03/2016	Retuït a un aficionat	X			
05/03/2016	Retuït a un aficionat	X			
05/03/2016	Retuït SoyCobarde amb el seu resultat del Nacional		X	X	
05/03/2016	Retuït resultats triple femení		X		
05/03/2016	Fotografia seva a la pista i amb la medalla. Dóna les gràcies a tots		X	X	
05/03/2016	Retuït del vídeo d'un dels salts del Nacional		X	X	
06/03/2016	Enllaç Instagram . Ella competint			X	
08/03/2016	Dóna les gràcies a una atleta	X			
08/03/2016	Enllaç a Instagram amb una fotografia del seu gat	X			
08/03/2016	Fotografia de les noves bambes Adidas			X	X
08/03/2016	Retuït presentació Adidas			X	X
08/03/2016	Retuït Adidas. La felicita pel campionat			X	
08/03/2016	Vídeo presentació Adidas			X	X
08/03/2016	Retuït d'un altre atleta que també estava a la presentació d'Adidas			X	X
09/03/2016	Retuït d'un patrocinador d'olleres de sol			X	X
09/03/2016	Explica que ha estat seleccionada per participar al Mundial Indoor. Etiqueta a Adidas		X	X	X
09/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna l'enhorabona	X			
09/03/2016	Retuït Diari As amb fotografia i enllaç a la notícia que explica que anirà al Mundial		X	X	
09/03/2016	Retuït seguidor li dóna l'enhorabona	X			
09/03/2016	Retuït. Falten 8 dies pel Mundial			X	X

09/03/2016	Retuït. Anuncia la data del Mundial i es podrà veure íntegre i en directe per TDP		x	x	
09/03/2016	Parla del Mundial		x		
09/03/2016	Retuït entrevista que li han fet a CRTVG			x	
10/03/2016	Aclareix un dubte d'un seguidor	x			
10/03/2016	Retuït notícia prèvia del Mundial del Faro de Vigo. Parlen d'ella i ho acompanyen d'una foto d'ella saltant		x	x	
10/03/2016	Retuït. Fotografia amb els 15 atletes espanyols que competiran al Mundial			x	x
10/03/2016	Retuït Víctor Garcia. Celebra estar al Mundial de Portland			x	x
10/03/2016	Dóna l'enhorabona a Víctor García				x
10/03/2016	Retuït. Un seguidor li dóna ànims	x			
10/03/2016	Retuït. Una imatge de la saltadora Ruth Beitia acompanyada del text "Si lo puedes soñar, lo puedes lograr"			x	x
11/03/2016	Retuït SoyCobarde d'un vídeo de Renaud Lavillenie saltant			x	x
11/03/2016	Respon un tuït d'un seguidor	x			x
11/03/2016	Retuït Campeonisimas. Foto d'ella i enllaç a la notícia que parla que només dues espanyoles estaran als Mundials de Portland		x	x	
11/03/2016	Retuït d'un seguidor que li respon el tuït anterior	x			
11/03/2016	Enllaç Instagram. Fa la conta enrere per viatjar als Estats Units pel Mundial				
11/03/2016	Retuït. Es queixa que la cursa junior femení del Campionat d'Espanya de Cros s'ha quedat fora de la retransmissió que fan per TDP				x
12/03/2016	Enllaç a Instagram. Explica l'entrenament d'avui i el de demà		x	x	
12/03/2016	Parla amb un seguidor del viatge als Estats Units	x			
15/03/2016	Fotografia vistes des de la seva habitació a Portland			x	
15/03/2016	Retuït Javier Fernández. Comparteix una imatge d'ell amb Rafa Nadal			x	x
15/03/2016	Retuït El País. Imitació Ariana Grande	x		x	
15/03/2016	Retuït. La campiona europea de 800m, Nataliya Lupu, exclosa del Mundial per dopatge. Ho comparteix amb una fotografia i un enllaç a la notícia			x	x
17/03/2016	Enllaç a Instagram. Explica la segona sessió d'entrenament a Portland		x	x	
17/03/2016	Retuït WangConnection prèvia Mundial Portland		x	x	
17/03/2016	Retuït. Anuncia que competirà al Mundial		x	x	

		17/03/2016	Enllaç Instagram amb una foto als carrers de Portland					
		18/03/2016	Respon un tuït de SomosAtletismo dient que hi ha un error en la informació que comparteixen al seu tuït	x	x			
		18/03/2016	Retuït Víctor García. Anuncia dia i hora de la seva cursa al Mundial				x	x
		18/03/2016	Enllaç Instagram i diu que la poden seguir a Snapchat per estar al dia de tot el què viu al Mundial		x		x	
		18/03/2016	Enllaç Instagram, gaudint de les curses matinals del Mundial				x	x
		19/03/2016	Sensacions de la seva competició al Campionat del Món		x			
		19/03/2016	Enllaç a Instagram explicant com ha anat la competició		x		x	
		20/03/2016	Enllaç a Instagram amb el text "Si la vida te pide un cambio, dáselo"				x	
SarrapioP	Triple salt	28/02/2016	Fotografia amb dues companyes i assegura que està molt contenta amb elles pel campionat i els resultats				x	x
		04/03/2016	Retuït Playas de Castellón prèvia Nacional Indoor. Amb fotografies i enllaç a la notícia		x		x	
		05/03/2016	Retuït. Playas de Castellón ha penjat una foto seva amb la seva família, comunicant el resultat. Ha estat Segona d'Espanya. Ella cita el tweet i dóna les gràcies a la seva família per estar sempre		x		x	
		06/03/2016	Comparteix una foto amb quatre nenes que li han fet una pancarta que posa "¡A por todas Patri!" i els hi dóna les gràcies	x			x	
		06/03/2016	Li diuen que és un gran exemple per aquestes nenes i ella cita el tuït i assegura que Raul Chapado ha estat i segueix sent un exemple per a ella	x			x	
		07/03/2016	Enllaç Instagram amb el resultat de la competició, sensacions i agraïments		x		x	
		13/03/2016	Retuït. Irene Gil Subcampiona d'Espanya de salt d'alçada. Fotografia del podi i donen l'enhorabona a Patricia Sarrapio				x	x
FeliCastellet	Triple salt	21/02/2016	Retuït que parla de la gesta de Jesús España. Ha aconseguit bitllet olímpic en la seva primera Marató					x
		22/02/2016	Retuït SoyCobarde. Es compleix un any del primer salt espanyol per sobre dels 17m. Ho acompanyen del vídeo del salt				x	x
		03/03/2016	Retuït diari As. Notícia de Pablo Torrijos. Fitxa pel Viarreal i assegura que està al 100%				x	x

		18/03/2016	Retuït diari As. Mundial de Portland, Pablo Torrijos persegueix els 17m i el podi en triple salt. Ho comparteixen amb una foto i l'enllaç a la notícia	x	x
		19/03/2016	Retuït Pablo Torrijos. Fotografia de la samarreta d'Espanya i el seu dorsal. Diu l'hora en la què competirà	x	x
		20/03/2016	Retuït d'una seguidora que pregunta si hi ha millor pla que veure a Pablo Torrijos volar	x	x
		20/03/2016	Retuït vídeo de l'entrada de Piqué a un jugador del Vila-Real. "Es vergonzoso que esto no sea la segunda amarilla para Piqué"	x	x
		20/03/2016	Retuït SoyCobarde. Fotografia de Ruth Beitia. Ha estat segona al Mundial Indoor	x	x
		20/03/2016	Retuït futbolista del Vila-Real Jaume Costa. Es queixa de la tarjeta no treta a Piqué	x	x
dcalverasb	Triple salt	No ha tuïtejat en el període de temps establert			
noguera93	Pes	24/02/2016	Retuït Borja Vivas. Diu que dissabte competirà a Antequera		x
		04/03/2016	Retuït Wang Connection. Foto d'ell i enllaç a la notícia de la selecció espanyola per la Copa d'Europa de llançaments	x	x
		05/03/2016	Retuït Playas de Castellón. Retransmeten l'actuació d'Alejandro Noguera al Nacional	x	x
		05/03/2016	Retuït Playas de Castellón. Resultat Alejandro Noguera al Nacional i foto del podi		
		06/03/2016	Enllaç a Instagram explicant la temporada hivernal i l'actuació al Nacional	x	x
		06/03/2016	Retuït Playas de Castellón. Expliquen les medalles que ha aconseguit el club i ho acompanyen amb imatges dels medallistes. Noguera entre ells	x	x
		16/03/2016	Retuït. Ha anat a l'última jornada de la campanya "Conoce el atletismo". El tuït ho explica i comparteixen una foto d'ell amb els organitzadors	x	x
borjavivas	Pes	24/02/2016	Respon al cap de comunicació de la RFEA sobre un error en una de les notícies que han publicat al web	x	
		03/03/2016	Dóna l'enhorabona a un altre atleta que ha guanyat un premi "Toda mi admiración"		x
		03/03/2016	Retuït "Desde que se inventaron las excusas nadie comete errores"	x	

		06/03/2016	Fotografia sopant amb els seus companys i explica el resultat de la competició. "Esta vez no pudo ser, felicitar al merecido campeón. Aun queda el mundial para cerrar la pc con un buen broche"	x	x		
		10/03/2016	Retuït. Fotografia d'ell al Foro Unidos por el Deporte				x
		17/03/2016	Retuït CAM Atletismo. Foto d'ell a Portland, on es fa el Mundial	x	x		
		18/03/2016	Retuït periodista que comparteix la notícia La opinión de Málaga i diu que competeix al Mundial aquesta matinada	x	x		
angelpg25	Pes	26/02/2016	Retuït. Ha mort Tony Burton	x		x	
		08/03/2016	Retuït acudit "Corea del Norte es el único país del mundo en el que las mujeres tienen los mismos derechos que los hombres, ninguno. #FelizDíaDeLaMujer"	x			
antoniozuasti	Pes		No ha tuïtejat en el període de temps analitzat				
SulycaRuiz	Pes	21/02/2016	Dóna les gràcies a un seguidor que la felicita per la marca aconseguida a aquella setmana a Sabadell	x			
		22/02/2016	Retuït marca Kelme				x
		23/02/2016	Retuït UCAM sobre els valors a la Federació de Futbol de la Regió de Múrcia			x	x
		23/02/2016	Retuït informa que Teledeporte emetrà en directe la Reunió Villa de Madrid	x	x		
		25/02/2016	Retuït que celebra els 20 anys del rècord d'Espanya Absolut de Pes a Pista Coberta per Martina de la Puente		x	x	
		25/02/2016	Contesta al tuït elogiant a Martina de la Puente				x
		25/02/2016	Retuït amb l'enllaç d'una entrevista que li han fet a The Wang Connection "Úrsula Ruiz: mirando a Río desde Gallur"	x	x		
		26/02/2016	Retuït RFEA que informa sobre els resultats del Meeting de Madrid de Pista Coberta. Ella ha guanyat.	x			
		27/02/2016	Contesta un tuït del COE que assegura que ha fet el rècord d'Espanya de llançament de Pes. Els hi diu: "Es un error. Ayer lancé 17,27m, muy lejos de los 17,94m RE PC de Martina de la Puente".	x			
		28/02/2016	Retuït que informa que el marxador Miguel Ángel Lopez está a 2 quilòmetres de classificar-se pels Jocs Olímpics de Rio de Janeiro a la prova dels 50 quilòmetres marxa.			x	x

28/02/2016	Retuït que celebra el títol de Miguel Ángel López com a campió d'Espanya en el seu debut als 50km marxa.			x	x	
28/02/2016	Retuït Miguel Ángel López que celebra haver acabat els 50km i la seva mínima pels Jocs Olímpics de Rio de Janeiro.			x	x	
02/03/2016	Retuït que rememora els 14 anys del rècord d'Espanya de pes de pista coberta de Manolo Martínez			x	x	
03/03/2016	Foto de com s'està fent un tractament "con Ondas de choque focales. Lo mejor para estas lesiones crónicas propias del duro trabajo durante años"			x	x	x
04/03/2016	Pregunta al community manager del web Wang Connection si no tenia cap altre foto per parlar de la prèvia del Campionat d'Espanya Absolut de Pista Coberta a la prova del pes femení.	x				
04/03/2016	Retuït Wang Connection en el què li donen ànims pel Campionat d'Espanya i apareix una foto seva llançant.			x	x	
04/03/2016	Retuït on hi ha un enllaç de la previa del Campionat d'Espanya i asseguren que és la màxima candidata per guanyar.			x	x	
04/03/2016	Retuït Federació Murciana d'Atletisme que anuncia el Campionat amb una foto i un enllaç on apareix tota la informació dels atletes murcians que hi participen.			x	x	
05/03/2016	Informa que competeix demà a les 11h al Campionat d'Espanya de Pista Coberta i que es podrà veure per Teledeporte. Ho acompanya d'una imatge seva llançant i les etiquetes dels seus patrocinadors: UCAM, KELME, FISIORAMA, AMIX I ENFORMA-TE			x	x	
07/03/2016	Dóna les gràcies als seus seguidors que la feliciten pel seu títol de Campiona d'Espanya.	x				
07/03/2016	Retuït FAMU de Múrcia on apareix una foto seva llançant i l'acompanyen d'un enllaç on expliquen que ha guanyat			x	x	
07/03/2016	Retuït Kelme comunica que "la seva atleta va estar present al Campionat d'Espanya de Pista Coberta". Ho acompanyen d'una foto.			x	x	x
07/03/2016	Dóna les gràcies a un seguidor que la felicita.	x				
07/03/2016	Dóna les gràcies a "Parque Almenara", la conta de tuïter d'un centre comercial que també la felicita	x				
07/03/2016	Dóna les gràcies al CF Loca Deportiva, que també la felicita	x				
07/03/2016	Tuïteja: "7º Título de Campeona de España en PC. Uno más, pero no por eso menos importante" amb una foto del podi i etiqueta als patrocinadors			x	x	

		07/03/2016	Dóna les gràcies a un professor de la UCAM i elogia a la Institució: "El apoyo de la UCAM es un pilar fundamental para continuar. De nuevo, gracias."		x		x
		07/03/2016	Dóna les gràcies a un seguidor	x			
		07/03/2016	Dóna les gràcies a una seguidora	x			
		07/03/2016	Dóna les gràcies a una seguidora	x			
		08/03/2016	Dóna les gràcies a un seguidor	x			
		16/03/2016	Retuït tuït de Kelme que presenta unes noves bames i ho acompanyen d'una imatge de la bamba			x	x
		17/03/2016	Ha passat el matí a l'escola on va estudiar. Ha anat a parlar de l'esport i ha portat les seves medalles i publica una foto amb els nens de l'escola			x	
		18/03/2016	tuïteja una selfie seva al gimnàs "Salto de calidad de mis entrenos en casa. Gracias Centro Internacional de Voley Playa Lorca por hacerme un hueco"		x	x	
		20/03/2016	tuïteja una foto seva al gimnàs "Un domingo en la oficina"		x	x	
		20/03/2016	Parla amb un seguidor de les instal·lacions en les què ha entrenat els darrers dies.	x			
belentoimil	Pes	21/02/2016	Retuït Atletismo Galego amb fotografia seva llançant. Campiona d'Espanya Promesa		x	x	
		28/02/2016	Queixa sobre un local	x			
		05/03/2016	Dóna les gràcies a Atletismo Galego	x			
		06/03/2016	Retuït resultats Nacional pes		x		
		06/03/2016	Retuït Plantea Olímpico resultats Nacional Pes		x		
		06/03/2016	Retuït Playas de Castellon. Foto del podi Nacional Pes		x	x	
		06/03/2016	Retuït amb enllaç al Diari de Ferrol que parla que va a la Copa d'Europa		x	x	
		06/03/2016	Queixa sobre com parlen d'ella els comentaristes de TDP		x		
		13/03/2016	Retuït Atletismo Galego		x	x	
		15/03/2016	Retuït Atletismo Galego amb l'entrevista que li han fet a la Voz de Galicia		x	x	
		20/03/2016	Parla amb un seguidor	x			
Sidorella	Pes	20/02/2016	Tuït: "Risa"	x			
		22/02/2016	Enllaç Instagram, situació personal	x		x	
		05/03/2016	Enllaç Instagram, preparada pel Nacional		x	x	

		19/03/2016	Enllaç Instagram, amb els seus companys d'INEF	x		x
ValenMarzari	Pes	13/03/2016	Retuït Ana Morgade del show que ha fet a Las Palmas	x		x
		13/03/2016	Foto veient el show d'Ana Morgade	x		x
		16/03/2016	Retuït Ana Morgade. Presentarà El Club de la comedia	x		x
ElTitoBerme	Heptatló	06/03/2016	Retuït: L'heptatleta Laura Gines li dona ànims pel Campionat d'Espanya i ho acompanya d'una foto seva a les grades del recinte.	x		x
		06/03/2016	Retuït: Tweet que diu que ha aconseguit el seu primer Campionat d'Espanya			x
		06/03/2016	Retuït: L'atleta Carlota Requeno el felicita pel títol	x		x
		06/03/2016	Retuït: El Concejal Ajuntament de Soria el felicita	x		
		06/03/2016	Retuït CAEP Soria, que expliquen com ha anat la competició i què ha aconseguit		x	
		06/03/2016	Retuït notícia diari digital sorià: "Exhibición de poderío del atletismo soriano en el Campeonato de España"			x
		06/03/2016	Retuït RFEA: "#CtoEspañaPC2016. Alejandro Bermejo es el nuevo campeón de España de heptatlón" i imatge seva creuant la línia de meta després de l'última cursa de l'heptatló.			
		08/03/2016	Retuït Atletismo Numantino: Han aconseguit 3 medalles, entre elles la seva. Ho adjunten amb fotografies.			x
		08/03/2016	Enllaç d'Instagram: Dona les gràcies a l'afició pel seu suport i els hi dedica la victòria al Campionat d'Espanya.		x	x
		06/03/2016	Retuït Planeta Olímpico: Resultat de l'Heptatló		x	
		06/03/2016	Retuït RFEA: "Alejandro Bermejo se impuso con 5.581 puntos por delante de Guardiola y Castillo"		x	
		07/03/2016	Retuït periodista Alberto Ayuso que comunica la seva victòria al campionat		x	
		07/03/2016	Retuït Wang Connection amb fotografia i enllaç a la notícia que ha estat campió.		x	x
		05/03/2016	Retuït Un atleta ha compartit la notícia de Wang Connection sobre la seva participació al Campionat d'Espanya			x
		14/03/2016	Enllaç d'Instagram: Comparteix a vídeo resum de la seva competició que el va fer campió d'Espanya.		x	x
		11/03/2016	Retuït resultat campionat		x	

		10/03/2016	Retuït Wang Connection amb l'enllaç a l'entrevista que li han fet a la seva pàgina.			x	
		17/03/2016	Retuït diari digital sorià amb la notícia del seu títol.			x	
Vicente_DECA	Heptatló	22/02/2016	Enllaç a Instagram d'un video d'ell entrenant tanques			x	x
		01/03/2016	Retuït FAMU Murcia sobre el Trofeu Ciutat de Cartagena. Enllaç de de la notícia i fotografia				x
		05/03/2016	Retuït informació com va la seva competició el Campionat d'Espanya			x	
		05/03/2016	Dóna les gràcies a una seguidora que li dóna ànims pel Campionat	x			
		05/03/2016	Segueix la conversació amb la seguidora	x			
		05/03/2016	Contesta a un seguidor que li dóna ànims per les proves de salt amb perxa i tanques. Assegura que la competició està molt renyida.	x			
		06/03/2016	Retuït FAMU Murcia on apareixen imatges del campionat i un enllaç a la crònica			x	x
		08/03/2016	Dóna les gràcies a un seguidor que li dóna la enhorabona per la medalla	x			
		17/03/2016	Retuït sorteig WARHAMMER 40.000: ETERNAL CRUSADE + enllaç de Youtube		x		
		17/03/2016	Retuït sorteig WARHAMMER 40.000: ETERNAL CRUSADE + fotografia		x		
jprdeca	Heptatló	03/03/2016	Retuït CajaCanarias. És patrocinador seu i l'etiqueta en un tweet on feliciten a Germán Millán pel premi a la Trajectòria Esportiva a la Gala APD Tenerife				x x
emilioesparcia	Heptatló	16/03/2016	Enllaç a un vídeo seu a Instagram on entrena salt d'alçada			x	x
MVico	Pentatló	20/02/2016	"Las medallas de chocolate con marca personal dejan buen sabor de boca. Lástima la marca del 800, por lo demás 4 MMT y 2MMP"			x	
		21/02/2016	Retuït WangConnection. Comparteixen una fotografia en la què surt elles en el moment d'acabar un Pentatló.				x
		21/02/2016	Explica la sensació després d'haver acabar el Pentatló "Levantarse después de una combinada y tener el cuerpo peor que después de salir de fiesta..."	x			
		21/02/2016	Retuït atleta Katarina Johnson-Thompson d'un meme.		x		

22/02/2016	Retuït WangConnection. Pol Vila (heptatló) nova millor marca espanyola juvenil de tots els temps. Ho comparteixen amb una fotografia de l'atleta i un enllaç a la notícia				X
22/02/2016	Retuït a una atleta que assegura que no té ganes d'aixecar-se	X			
22/02/2016	"Ver que estás a punto de perder el autobús y no ser capaz de correr a por él #postcombis"	X			
22/02/2016	Enllaç a Instagram. Una foto seva d'una competició a Salamanca, a la prova de salt d'alçada		X	X	
25/02/2016	Enllaç a Instagram d'una fotografia seva competint, acompanyat d'un text en anglés sobre la seva filosofia de vida.			X	
25/02/2016	Fotografia amb el seu pare, van a celebrar el seu aniversari	X		X	
25/02/2016	Fotografia del menjar que estan sopant	X		X	
26/02/2016	Video "Cuando ya estas vieja y lo sabes"	X			
26/02/2016	Retuït d'un compte que adjunta els streamings dels campionats nacionals d'atletisme d'Alemanya, Gran Bretanya i França.			X	X
28/02/2016	Retuït imatge d'Stevie Wonder a la llotja del Camp Nou	X		X	
29/02/2016	Retuït del gif de Kate Winslet aplaudint a Leonardo DiCaprio quan aquest recull el premi. Ho acompanyen del text: "When your teammate comes back from injury and runs / jumps / throws a PB #andtheysayathleticsisntateamsport"			X	
29/02/2016	Retuït d'una fotografia de l'atleta Pascal Martinot a la zona mixta del CFAtlé, tot envoltat de càmeres i micròfons			X	X
02/03/2016	Retuït twitter d'atletisme. Una fotografia amb el text "Vaciar la mente. Un único objetivo, la meta. Lo demás, no existe"			X	
02/03/2016	Retuït amb la imatge de l'atleta Ashton Eaton i el text "Un simple pensamiento positivo por la mañana puede cambiar todo tu día"			X	
05/03/2016	Retuït atleta Caridad Jerez que es queixa que encara no estan les llistes de sortida del Campionat d'Espanya Absolut		X		
05/03/2016	Retuït RFEA: "Impresionante Mar Vico, salta 1,81m en altura. La mejor marca realizada en Cto.España en una combinada"		X		
05/03/2016	Retuït Rècord d'Espanya de salt d'alçada durant un Pentatló. Fotografia seva saltant.		X		
06/03/2016	Fotografia de totes les participants al pentatló. "No me puedo mover... Tengo agujetas hasta en el pelo... Es lo que tiene hacer una combi"		X	X	
06/03/2016	Retuït del seu rècord d'Espanya		X		
06/03/2016	Retuït del seu rècord d'Espanya		X		
06/03/2016	Retuït del seu rècord d'Espanya		X		

06/03/2016	Retuït WangConnection resultat pentatló. Ho acompanyen de fotografies i una crònica. L'han etiquetat a la publicació.	x	x	
06/03/2016	Retuït d'una fotografia on surt la classificació de la final de 1500m dels Jocs Olímpics de Londres i tatxen totes les atletes que han donat positiu.		x	x
06/03/2016	Retuït atleta Cristina Lara que assegura que ha hagut molt nivell al Campionat d'Espanya i felicita a totes les seves companyes per les marques personals. Són companyes d'equip.	x		
06/03/2016	Contesta a un aficionat que li diu que li ha fet una foto al salt d'alçada del pentatló i li demana si li pot passar.	x		
07/03/2016	Retuït. comparteixen una foto seva amb la notícia "¿Merece la pena ser entrenador de atletismo en este país?"	x	x	
07/03/2016	Retuït un tuït del seu entrenador amb un article que parla d'ella	x	x	
07/03/2016	Retuït curiositats del Campionat d'Espanya	x	x	x
08/03/2016	Pregunta a la RFEA si hi ha alguna manera de tornar a veure la jornada del dissabte al matí del Campionat d'Espanya			
08/03/2016	Retuït Hiffington Post, positiu de la tenista Sharapova		x	x
08/03/2016	Enllaç Instagram del moment en què fa el rècord d'Espanya de salt d'alçada del pentatló.	x	x	
09/03/2016	Fotografia d'uns croissants	x		
09/03/2016	Respon a una atleta i amiga de quedar per esmorzar	x		
10/03/2016	Retuït d'un meme	x		
12/03/2016	Retuït WangConnection notícia i fotografia d'Arantza Moreno, tercera a la Copa d'Europa de llançaments		x	x
14/03/2016	Retuït WangConnection de suport a Patri		x	x
14/03/2016	Retuït meme	x	x	
16/03/2016	"Por esas semanas de carga en las que pareces un zombi"	x		
17/03/2016	Retuït d'una entrevista que li han fet a WangConnection. Enllaç i dues fotografies seves	x	x	
18/03/2016	Retuït. Jorge Ureña debuta al Campionat del Món. Ho acompanyen amb una fotografia de la seva presentació.		x	x
18/03/2016	Retuït de com va l'heptatló al Campionat del Món			
18/03/2016	Retuït entrenaments de l'atleta Katarina Johnson Thompson			x
18/03/2016	Retuït d'un comentari que ha fet Ashton Eaton després de la prova de salt de llargada al Campionat del Món		x	x
18/03/2016	Retuït Meme Ahston Eaton i la seva dona al Campionat del Món		x	x

20/03/2016	Retuït	Imatge saltador al Campionat del Món			x	x
20/03/2016	Retuït	"Matrimoni d'or" amb imatge d'Ashton Eaton i Brianne Theisen abraçant-se després de proclamar-se els dos campions del món			x	x

palomamarcosans	Pentatló	20/02/2016	Retuït. Es guardarà un minut de silenci al Campionat d'Espanya promesa				x
		21/02/2016	Enllaç a Instagram. Catedral de Zamora	x		x	
		25/02/2016	Retuït Harry Potter	x		x	
		29/02/2016	Enllaç a Instagram sense text			x	
		04/03/2016	Fotografia cartell Nacional Absolut als carrers de Madrid			x	x
		07/03/2016	Enllaç Instagram, resultat Nacional		x	x	
		10/03/2016	Enllaç Instagram fotografia competint		x	x	
		14/03/2016	Enllaç Instagram fotografia competint		x	x	
		17/03/2016	Enllaç Instagram fotografia competint		x	x	
		22/03/2016	Enllaç Instagram fotografia competint		x	x	
olatzEgiguren	Pentatló		No ha publicat res en aquest període de temps				
irene_atleta	Pentatló		No ha publicat res en aquest període de temps				

7.2. Entrevistes en profunditat

Les entrevistes estan fetes en castellà, ja que 6/7 atletes són de fora de Catalunya i hem preferit fer-les totes en castellà.

7.2.1. Entrevista a Cristina Lara, velocista

L'atleta va participar a la prova dels 200 metres llisos del Campionat d'Espanya de Pista Coberta celebrat els dies 5 i 6 de març de 2016 a Madrid.

¿Por qué te creaste un perfil en las redes sociales?

Porque hoy en día está de moda tener un perfil en las redes sociales y además poder así darse a conocer y a nivel de patrocinadores o alguna marca.

¿Has conseguido nuevos patrocinadores con las redes sociales?

He conseguido algún patrocinador a través de las redes sociales, sobre todo gracias a la plataforma donde tengo más seguidores que es Instagram.

¿Utilizas del mismo modo todos tus perfiles en las redes sociales?

Utilizo más Instagram porque es más visual y me gusta más colgar fotos. Sin embargo, a nivel deportivo sí que utilizo mucho Twitter, ya que allí pongo mis resultados.

¿Las redes sociales las mantienes con una finalidad o actualizas de manera espontánea?

Lo hago bastante espontáneamente, no lo hago por el objetivo solo de conseguir patrocinadores. Sobre todo me gusta colgar muchas fotos, resultados o algún entrenamiento, pero porque me apetece en ese momento.

Durante el Campeonato de España de Pista Cubierta, por ejemplo, publicaste un tuit en el que te quejabas de la calle que te había tocado en semifinales después de la buena marca conseguida en las eliminatorias...

Twitter también es una buena herramienta para dar a conocer tu opinión. Por ejemplo, en este caso, a través de Twitter intenté mostrarlo y de hecho a mí me llegó que la gente había recibido mi queja y sabían que estaba cabreada por ello.

En Twitter cuelgas algún tuit de tu día a día, pero muy poca cantidad en comparación a Facebook...

Sí, porque Facebook lo veo más personal. Allí tengo solo a personas que conozco y estoy más a gusto colgando este tipo de información. En cambio, en Twitter, es más público y no me gusta colgar cosas tan privadas.

¿Explicar más cosas de tu día a día no ayudaría a que tus seguidores vieran realmente tus esfuerzos, cómo combinas estudios y deportes, etc?

En Twitter a veces sí que cuelgo cosas de mi vida personal. Estudio Trabajo Social y me gusta compartir noticias o contenido relacionado con ello. También hablo de política a veces, aunque intento no hacerlo porque he tenido algún encontronazo en Twitter y he aprendido que a veces es mejor callarse las cosas.

Por lo tanto, ¿intentas mantener las formas?

Sí, porque una vez reivindicué el derecho a decidir de Cataluña y tuve muchas críticas al respecto, relacionadas con la selección española. A partir de eso decidí no colgar nada que me identificara con mi ideología.

¿Sueles responder todos los mensajes de apoyo?

Depende de la persona. Por ejemplo en Instagram recibo muchos mensajes privados y a veces no me gusta ponerme tanto en contacto. También influye mucho las formas en que te lo dicen, el perfil de la persona que me escribe...

¿Te has planteado hablar con algún especialista en redes sociales para mejorar tu presencia en las redes sociales?

Hablar con un especialista no. Sé que podría potenciar mucho más mis redes sociales. De vez en cuando me fijo en algunos tuits de atletas que sigo o personas más destacadas.

7.2.2. Entrevista a Kevin López, migfondista

L'atleta va participar a la prova dels 800 metres llisos del Campionat d'Espanya de Pista Coberta celebrat els dies 5 i 6 de març de 2016 a Madrid.

¿Crees que es importante que los atletas tengan un perfil en las redes sociales?

Yo creo que sí, porque las redes sociales son una de las mejores vías que hay actualmente para promocionarse y encontrar patrocinadores.

¿Y tú has conseguido más patrocinadores gracias a las redes sociales?

Grandes patrocinadores no se encuentran solo con una red social, pero sí que he encontrado alguna pequeña colaboración. Al final estar presente en las redes sociales es promocionarse uno mismo y que te conozca más gente, porque al final si te conoce más gente atraes un poco más a los patrocinadores.

¿Por qué te creaste un perfil en Twitter?

Me lo creé en 2010 por otro atleta que me comentó que había una red social nueva. Estuve casi un año y medio con ella creada pero sin utilizarla, eso que la creas pero no le das uso porque no sabes muy bien cómo va y todavía no es tan popular.

Sin embargo ahora la usas mucho y bastante bien. ¿Cómo has hecho este cambio?

Siempre la he utilizado por mi cuenta. No he tenido a nadie que me la lleve. Una de las cosas buenas que tiene Twitter es que te acerca a los aficionados contándolo tú. Tus entrenamientos, tu experiencia, etc.

¿Por lo tanto publicas lo que te apetece en cada momento o sigues una pauta?

La mayoría de mis publicaciones son porque me apetece comentar algo, pero sí que hay veces que me tengo que mantener activo por obligación.

Sin embargo publicas bastantes tuits mencionando a Nike, ¿cómo funciona este patrocinio?

Como embajador de la marca Nike entiendo que tengo que cumplir mis obligaciones y colgar cosas con mis zapatillas o con mi ropa técnica de Nike. No todas las publicaciones que cuelgo sobre la marca deportiva son porque la marca me lo exige. Muchas cosas las pongo yo porque entiendo que me patrocina y lo que quiere es eso. Sí que es verdad que cuando sale una zapatilla o un producto nuevo nos dicen que pongamos un tuit o alguna foto sobre ello, pero pueden ser tres o cuatro veces al año.

Además siempre nos ponen un tuit de ejemplo para que nos inspiremos y así veamos qué quieren transmitir con estas zapatillas, pero el tuit es de nuestra cosecha.

Siempre sueles publicar aspectos de tu faceta deportiva, ¿te has planteado hablar más de tu vida fuera del deporte?

No me lo he planteado porque las redes sociales no son una cosa que me guste. Siempre he dicho que si no fuera deportista no tendría ninguna red social, ni Facebook, ni Twitter, ni Instagram. Tendría Twitter para poder leer noticias y estar un poco informado, pero no sería activo en redes sociales. Nunca pongo nada personal por esto. Creo que alguna vez pasan el límite de poner todo lo que hacen en una red social. Mi vida es mía y tampoco quiero que nadie sepa dónde he ido de vacaciones o que esta noche he salido a cenar con unos amigos o cualquier cosa que pueda hacer en mi día a día que esté fuera del ámbito deportivo. La red social es pública y la mitad de personas que me siguen no las conozco. No me parece bien contarlo.

¿A lo largo del año eres regular en Twitter o por ejemplo ahora que se acercan los Juegos Olímpicos tuitearías más?

Hay épocas que publico más, no porque yo quiera, sino por las cosas que hago. Ahora por ejemplo solo entreno y no tengo mucho que poner. Cuando empiece la época de competición sí que explico dónde compito, después de competir explico cómo me he encontrado, etc. Hay competiciones que ayudan a que haya más contenido.

También utilizas Twitter para comentar otras carreras o resultados y es un modo de promocionar el atletismo.

El tema de comentar carreras es porque como atleta me gusta mi deporte, veo atletismo y cuando veo a alguien español que ha hecho algo importante y que además es un atleta que me gusta, acostumbro a comentarlo. Si a la vez esto ayuda a que la gente le atraiga un poco más el atletismo matas dos pájaros de un tiro. Pero simplemente lo hago porque me sale poner algún comentario.

7.2.3. Entrevista a Víctor García, fondista

L'atleta va participar a la prova dels 3.000 metres llisos del Campionat d'Espanya de Pista Coberta celebrat els dies 5 i 6 de març de 2016 a Madrid.

¿Es importante que los atletas tengan un perfil en las redes sociales?

Es clave porque al final es la forma de comunicación con el medio exterior y es importante para dar a conocer lo que hacemos y para el tema de marketing y patrocinios, mucho más.

¿En tu caso por qué te creaste un perfil en Twitter?

Al principio tenía solo un perfil en Facebook y luego me animaron a hacerme Twitter. Empecé poco a poco hasta que me lancé a usarlo. Además utilizarlo como herramienta de trabajo.

¿Qué diferencia ves entre Facebook y Twitter en la manera de usarlo o el feedback?

Twitter es más rápido y te permite comunicarte más con la gente. En Facebook se cuelgan las noticias y se pierden un poco. Twitter es más activo y hay que estar más pendiente.

¿Qué pretendes conseguir estando presente en las redes sociales?

Por una parte que se me conozca como atleta. Pero además, soy licenciado en INEF y creé hace tres años una empresa, VCRunning, entrenamiento para corredores populares que tenemos más de 200 atletas y a parte del negocio, a través de Twitter me entran muchos clientes. Es una doble herramienta para mí, como atleta profesional y como empresa.

¿Cómo te han explicado que han llegado a ti?

Cuando se da de alta un cliente a veces se lo pregunto cuando hablo con ellos y la gran mayoría cuando empezamos envió un formulario para tener datos, historial, objetivos, etc. Y siempre incluyo la pregunta "cómo nos has conocido". A partir de estas respuestas he podido ver que Twitter es una gran herramienta de difusión, porque más de un cliente entra por allí.

¿Has conseguido algún patrocinador gracias a las redes sociales?

Directamente no, pero sí que es verdad que cuando te entra un patrocinador, yo estoy sponsorizado por Nike, además de Playas de Castellón y sí es verdad que tienen muy en

cuenta el impacto que tienes en Twitter, cómo trabajas la plataforma, el número de seguidores, la actitud y la imagen que tengas.

En Twitter sí que haces muchos retuits.

Sí, es una herramienta cómoda y a veces soy menos de escribir. Si algún tuit me gusta o pienso que puede ser interesante, utilizo esa herramienta.

En el Campeonato de España de Pista Cubierta publicaste dos tuits al terminar la competición, pero ¿te has planteado explicar más tu día a día como atleta?

Es algo que me gustaría, pero al final mis obligaciones como atleta y como empresa, no me da el tiempo para más.

Y en la manera de comunicar en Twitter, ¿has acudido a algún profesional?

En su día me estuvo llevando el Twitter un profesional, pero era complicado. Cuando hablan por ti, o te conocen muy bien o pueden entrar en conflicto de intereses con lo que tú realmente quieres. Tuve algún problema con alguna frase motivacional de alguna persona que tenía problemas con el dopaje. Quien lo puso no lo sabía, pero se pone en mi nombre y eso para mí fue un gran problema. Soy una persona muy crítica con el dopaje y eso no lo pude permitir y fue cuando decidí llevarlo directamente, juntamente con mi pareja que también trabaja en la empresa.

A la hora de publicar tuits, ¿tienes en cuenta algunos aspectos como la hora de publicarlos para llegar a más personas?

Eso no lo tengo en cuenta.

¿Qué feedback recibes en Twitter?

En época de competición o cuando tienes un campeonato internacional recibes más muestras de apoyo, pero siempre depende de la etapa.

¿En Twitter proyectas una imagen idealizada o cómo sientes que eres tú?

Más que creer en hacer un papel, escribo tal y como pienso. No siempre puedes poner todo lo que piensas, porque a veces te tienes que morder la lengua, pero desde la educación y ser comedido, hay que publicar cosas que no afecten negativamente a tu

imagen y a tu persona. Pero si tengo que hablar de un tema concreto, no me molesta y doy la cara.

¿Te fijas en los tuits de otros atletas?

Hay gente que lo está haciendo bien, por ejemplo Juan Carlos Higuero que es un atleta que también tiene una parte como atleta y otra empresarial, ahora en tema de organizador de carreras.

7.2.4. Pablo Torrijos, saltador

L'atleta va participar a la prova del triple salt del Campionat d'Espanya de Pista Coberta celebrat els dies 5 i 6 de març de 2016 a Madrid.

¿Es importante que los atletas tengan un perfil en las redes sociales?

Sí, es una vía para que los que te siguen vean de primera mano lo que piensas y te entiendan mejor. Por ejemplo si ponen datos, noticias, etc. es una manera para que te conozcan un poco más. La gente en tu ciudad, por ejemplo, sí que te va a conocer más directamente, pero es muy difícil que todos sepan bastantes cosas o que les gustaría saber sobre ti, los datos de una competición o las sensaciones que has tenido ese día.

¿Qué hizo que te crearas un perfil en Twitter?

Si te digo la verdad, fue porque ponían mucha información y muchos resultados de competiciones y yo siempre entraba a verlos mediante Google. Entonces al final dije "voy a hacerme Twitter" y así sigo directamente a la gente que pone resultados. Así que fue para eso, ver información de atletismo porque siempre tenía que estar buscando a la persona por Google.

¿Y ahora para qué utilizas Twitter?

Ahora lo sigo utilizando sobre todo para lo mismo. Mucha información de atletismo, porque sí que me suelo informar a través de la televisión, pero el atletismo es un deporte minoritario y por lo tanto mucha información solo la puedes ver gracias a Twitter. Puedes enterarte de resultados de competiciones y diferente información. Esto es para lo que uso Twitter mayormente.

¿Qué pretendes conseguir estando presente en las redes sociales?

A parte de recibir información de todas las competiciones y entrevistas a otros atletas, ya que sigo a cuatro usuarios en Twitter que cuelgan mucha información, pretendo interactuar con mis seguidores. Si voy a alguna competición pretendo explicar las sensaciones que he tenido, básicamente acercar no solo las marcas, sino lo que he sentido. También información sobre si he estado seleccionado para ir a alguna competición.

¿En qué red social te encuentras más cómodo?

La que más uso ahora mismo es Instagram, porque en Twitter también puedes poner vídeos y fotos, pero la gente pone más información y menos vídeos y fotos. En Instagram en cambio quizás pongo algo de información y algún vídeo o foto entrenando y también veo vídeos de otros atletas. Ejercicios entrenando y demás. Es más interactiva por la parte visual en cuanto a imagen en movimiento por ver a gente entrenando y vídeos que hacen de sus ejercicios.

¿En qué red social recibes más feedback?

Depende. Cuando hay competiciones sí que al entrar en Twitter hay más información y comentarios que en Instagram.

¿Te fijas en cómo otros atletas usan Twitter?

No, sí que es verdad que miro los tuits que ponen otros atletas, pero no me fijo concretamente en cómo los escriben o cómo lo hacen.

¿Por lo tanto cuando publicas contenido en Twitter es porque te apetece o te ves obligado?

Porque me apetece, lo pongo y ya está. No sigo muchos patrones. Sí que es cierto que después de un campeonato importante siempre pongo las sensaciones porque es un campeonato importante y más allá del resultado puede haber cosas que tú has sentido y así acercar más a los seguidores.

¿Te has planteado mejorar tu presencia en las redes sociales?

No.

¿Te has planteado explicar más detalladamente tu día a día como deportista?

No me lo he planteado porque ahora mismo tuiteo lo que me apetece. Igual alguna vez surge consultar a algún especialista, veo que es una buena idea, me apetece y lo hago. Suelo poner alguna cosa entrenando, pero no me gusta poner mucho.

¿E ir más allá y explicar por ejemplo cómo combinas estudios y deporte?

Tampoco. Nunca me he planteado nada de eso. Básicamente solo cuando se acercan las competiciones para tener a mis seguidores informados.

¿Los sponsors te dicen que debes publicar cierto contenido en las redes sociales?

Sí que es cierto que algunos te dicen que tienes que informar para que la gente los vea, pero no. Como soy de los que no ponen nada, a día de hoy tampoco me lo han pedido. Sí que te dicen que hay que poner cosas pero luego nunca me han llamado la atención por poner pocos tuits sobre ellos. Cuando firmas el contrato sí que te dicen que debes colgar contenido, pero yo soy de los que cuelga poca cosa y nunca me han dicho nada de momento.

7.2.5. Úrsula Ruiz, llançadora

L'atleta va participar a la prova llançament de pes del Campionat d'Espanya de Pista Coberta celebrat els dies 5 i 6 de març de 2016 a Madrid.

¿Crees que es importante que los atletas tengan un perfil en las redes sociales?

Creo que en los últimos tiempos que corren las redes sociales han cobrado mucha importancia y es importante que se tenga un perfil porque te puede abrir puertas, aunque opino que no todo debería ser por redes sociales, porque sí que son muy cómodas y muy rápidas, pero se ha caído en la equivocación de que lo único que importa en algunas ocasiones son las redes sociales y bajo mi punto de vista es una equivocación.

¿Qué alternativa podrían tener los deportistas?

Allí está la ventaja de las redes sociales. Antes de las redes sociales era todo al través de prensa, los periodistas cobraban más importancia, se ponían en contacto con el deportista, o se sacaban pequeñas notas de prensa y permitía que el deportista estuviese más en contacto con el público, aunque fuera de esa manera un poco más distante. Yo creo que esta es una de las ventajas de las redes sociales, pero habría que diferenciar entre lo que es informar a caer en el error de que todo es imagen, porque un deportista no solo es imagen. Es trabajo, es sacrificio, son resultados y no solo por poder tuitear más o postear más es más importante.

Pero no es lo mismo atletismo que fútbol. En las redes sociales habría una manera de proyectar más la imagen del atletismo.

Sí, de alguna manera no solo para el atletismo, sino para otros deportes, redes sociales han abierto una brecha en la que los más habilidosos o los que más se adapten al partido han podido entrar y te da la opción de que si hay una información muy rápida, poder comentar rápidamente tus resultados deportivos, tu planificación, tus expectativas. No puedo negar que las redes sociales están haciendo un gran trabajo.

¿Por qué te creaste un perfil en Twitter?

Creé un perfil tanto en Twitter como en Facebook a raíz de un patrocinio de una marca de suplementos deportivos en el que una de las cláusulas del contrato decía que ayudaría a difundir el nombre de la marca a través de redes sociales mediante fotos, comentarios... y a veces incluso comentando o hablando de los productos que he usado o que la marca disponía y a partir de allí creé el perfil hace tres o cuatro años y bueno lo sigo manteniendo aunque no un uso diario, pero está presente.

¿Qué te dijo la marca que vio en ti para que fueras imagen suya?

La marca llegó hasta a mí no gracias a redes sociales o Internet, sino por el boca a boca. Habló con mi nutricionista. Querían a una persona que fuese la imagen de la marca que se lanzase en España. Era una marca belga que quería hacer mercado en España y a través de mi nutricionista llegaron a mí. Así que no fue como consecuencia de redes sociales o de conocerme por Internet. Fue un método clásico.

¿Te ha surgido algún sponsor a través de las redes sociales?

No, por el momento no. Todo los sponsors con los que dispongo ahora son via email, via conocer a una persona... Ahora mismo estoy con otra tienda de suplementación que

es de ser compradora habitual, surgió la posibilidad. Muchas veces cuando publico es algo que me piden o que yo hago a modo de gratitud hacia ellos, difundir su dominio web o agradecer públicamente lo que hacen conmigo.

¿Cómo funciona el patrocinio?

Cuando empiezas con ellos te dicen si puedes poner una foto en la que se vea la marca, si puedes mencionarles, que pongas en hashtag, porque para ellos es publicidad gratuita y muy rápida. Yo no tengo muchas seguidores, no llego a 3.000 seguidores pero con que cinco personas hagan un retuit, esa red de información se expande hasta 10 mil 15 mil personas. Entonces para ellos, yo reconozco que si tuviera un negocio yo también pediría este tipo de feedback que haga la persona. No es contrario a lo que te digo.

Yo lo veo bien pero conozco a mucha gente, sobretodo atletas que venden humo. Consiguen unos patrocinios y luego no hacen nada. Este fin de semana estuve con una persona que no tiene nivel deportivo, pero ha vendido y ahora mismo se siente muy presionado a la hora de competir, porque prometió que aspiraba a unas cosas y era mentira, se le ha ido de las manos. Y esto es una cosa que por redes sociales o en la vida misma me molesta, porque es un engaño. Omiten información o proyectan sueños que saben que no son realistas.

Este año que hay Juegos Olímpicos hay mucha gente que pone el hashtag #RoadToRio y hay que ser realista. Claro, para una persona de la calle que no conoce pues es ideal y sí, mucha gente se sabe vender y hay veces que el sentimiento que tengo es más de envidia. Ojalá supiese hacerlo tan bien, pero después lo pienso friamente y no. Se acercó a mí una plataforma de powerade para hacer un patrocinio y al final dijo que no y eso que para mí eran todo ventajas, porque me exigían publicar cada día algo y para mí es una carga por mi personalidad. Este es mi punto de vista, porque he topado con mucha gente que se está aprovechando de la situación, como en todo.

Cuando publicas en las redes sociales, ¿es porque te apetece o porque te ves obligada?

Muchas veces es una obligación porque siento que tengo un compromiso primero con las marcas, pero segundo y tal vez más importante, con esa gente que me apoya incondicionalmente o que sigue mi carrera. Aunque sea de vez en cuando me gusta poner algo porque estoy allí para ofrecerles y luego la gente es muy agradecida. Enseguida te escriben, te dan apoyo y es un compromiso más con esas personas.

Siempre que me escriben contesto a cada uno personalmente y lo hago más por eso que es por la necesidad. No soy una persona que se exponga. No lo hago tampoco en mi vida diaria. Tengo mi círculo de amigos, tengo mucha confianza pero no soy una persona que se exponga. Publicar cualquier cosa, lo que desayuno, me siento estúpida. Entonces no lo hago y si te fijas miles de personas publican qué comen. Pero es más importante el momento si estás desayunando con tus padres que el mero hecho de hacer una fotografía a una tostada. Por simpleza, no por otra cosa.

Publicaciones relacionadas con el atletismo, pero no de ocio...

Lo que hago es resultado deportivos o el precompetitivo, si he ganado alguna medalla comentarlo para difundirlo porque la información viaja muy rápido y es una de las ventajas que tiene, pero no suelo poner cosas de mi vida personal. A veces, solo a veces. Soy de la opinión que si pusiera cada día que ayer estuve en la playa, llegaría un momento que a nadie le interesaría. Entonces es mejor dar pinceladas.

¿Te has planteado mejorar tu imagen o la presencia en las redes sociales?

Alguna vez me lo he planteado, pero enseguida lo he deshecho. La semana pasada hablaba con un chico que él es cámara de profesión para una televisión y me decía que lo que más vende es vender vídeo. Las fotos están muy bien, el texto, si puede ser de una escala de menor a mayor texto, foto, vídeo. Hacer un vídeo corto, un comentario o un vídeo con imágenes de entrenamiento, competición o lanzamiento, lo que fuese. Sí que lo estuve hablando y escucho y me parece bien, pero no soy la persona, porque no me siento cómoda.

Me gusta publicar más a posteriori, cuando se ha conseguido y si alguien me pide información o me pregunta cosas. Yo se lo doy encantada y concedo todas las entrevistas, pero no lo sé, igual soy yo. Conozco a gente que tiene contratado a alguien que les recomienda, por ejemplo si tuitean a tal hora es mejor... es un mundo, pero nunca me lo he planteado. Por el momento mi carrera deportiva está a punto de acabar y ya no me lo plantearé.

No te lo plantearás pero quizás podría ir bien para tu futuro.

Quizá, cuando llegue el momento quizá sí que es una herramienta muy poderosa. No lo niego, pero no me lo planteo.

El Campeonato de España de Pista Cubierta era el objetivo de la temporada invernal. ¿Habrías tenido en cuenta cómo contar por las redes sociales cómo te encuentras de cara al Campeonato si te hubieran aconsejado hacerlo?

No lo habría hecho porque ha coincidido en el tiempo con una situación personal, no un buen momento personal. Recientemente he cambiado de entrenador y no estaba en un buen momento y para nada me apetecía porque no transmitía buena energía, ni me sentía a gusto. Entonces, quizás ahora de cara el verano que he cambiado de entrenador, puede ser que me anime más. De hecho hace poco subí un vídeo de un trabajo que estamos haciendo... porque estoy más a gusto. Entonces, ha coincidido en el tiempo una mala época, porque si tiráramos de hemeroteca en los años 2012, 2013 que los resultados estaban siendo más acordes con los entrenamientos, sí que publicaba más y la energía de los tuits me transmitía buenas vibraciones. Estos últimos meses dada esta situación personal se estropeó esa magia y quizás eso me ha tirado también hacia atrás.

7.2.6. Borja Vivas, llançador

L'atleta va participar a la prova llançament de pes del Campionat d'Espanya de Pista Coberta celebrat els dies 5 i 6 de març de 2016 a Madrid.

¿Crees que es importante que los atletas tengan un perfil en las redes sociales?

Sí, porque al fin y al cabo nosotros como atletas, más allá de la información que podamos dar y demás yo creo que nos sirve de publicidad para nosotros, para que la gente esté pendiente. Hoy en día en atletismo ocupa un espacio muy limitado en los medios de comunicación. Las redes sociales nos sirven para que la gente se entere de los logros que conseguimos, los resultados que tenemos y en función de eso sí que es verdad que tenemos más o menos repercusión.

Y por lo tanto ayudar al atletismo como deporte

Efectivamente. Tenemos la mala suerte de no ser muy valorados ni reconocidos. Así que si por lo menos mostramos el mínimo empeño en las redes sociales para que la gente se dé cuenta y te valore un poco, yo creo que también es importante porque al final el deporte sale beneficiado.

Por qué decidiste crearte un perfil en Twitter?

No diré que me viera obligado pero sí que es verdad que al fin y al cabo te das cuenta que si no estás en Twitter o en el resto de redes sociales parece que pasas desapercibido. Me di cuenta al ver a los compañeros cuando empezó a moverse el tema de las redes sociales, veías que tenían más repercusión. Por ejemplo la prensa local que también es muy importante, muchas veces se hacen eco de tus logros porque tú directamente pones una noticia relacionada o pones cual es la siguiente competición y eso favorece. Antiguamente tenías que mandar una nota de prensa a los periódicos y lo hacíamos los propios atletas o los clubs para que fuera de manera más directa. Te tienes que adaptar a los cambios que se están produciendo tan rápido en el mundo de las redes sociales y el periodismo.

¿Sueles colgar el mismo contenido en todas las redes sociales?

Es cierto que me hubiera gustado en su día que mi Facebook fuera más personal, ya que llegó un momento en que eso se magnificó. Hubo un momento en que aceptaba a todas las personas y al final decidí prescindir de una red social más personal y que todas fueran "profesionales". No me gusta colgar información más allá de la propia profesional.

¿Y no te has planteado hacer una comunicación más completa de tu día a día?

Sí, muchas veces. Lo que pasa que uno tiende a no querer saturar y uno cree que la información que puede dar no tiene mucho interés. Es como que se infravalora. Pero sí que es cierto y más ahora que vienen eventos importantes como los Juegos Olímpicos que se intenta ser más intensivo, pero al final por pereza termino no haciéndolo y me arrepiento. Debería dedicarle un poco más de tiempo o importancia para mi carrera deportiva.

Yo veo que por lo menos la gente que yo sigo, me gusta cuando veo en ciertas ocasiones cosas que no son habituales o salen un poco de lo normal de lo que la gente piensa que puede ser un deportista. Sí que es verdad que tampoco saturar todos los días poner algo, pero sí colgar contenido de manera más asidua.

Sí que me he dado cuenta muchas veces que tiene más repercusión las redes sociales de lo que nosotros mismos nos pensamos. Con lo cual, siempre hago todo con mucho cuidado porque más de una vez, sobre todo al principio, te da la sensación de que estamos un poco vendidos. En función de lo que pongas o no la gente lo puede utilizar

en tu contra, te puedes llevar muchas críticas, los propios periodistas es verdad que alguna vez he subido una foto más personal y la utilizan muchas veces.

Al final te das cuenta que estás muy expuesto. Por eso todo se piensa demasiado y eso es lo que ocurre en mi caso. Lo pienso todo demasiado y por eso no cuelgo toda la información que me gustaría y que a la gente alomejor le interesaría más.

Y eso también te puede servir para desmentir alguna información

Por supuesto. Para eso son buenas las redes sociales. Expresar tu opinión por casos que te puedan tocar directamente. Se me viene a la cabeza temas de dopaje o temas de alguna polémica con algún compañero que aunque no sea de forma directa, muchas veces es importante mostrar tu desprecio, tu apoyo en ciertas ocasiones. Para desmentir o justificarse también viene bien.

En las competiciones que realizo o las competiciones más importantes intento poner alguna imagen de antes o después de la competición porque siento que a la gente le puede interesar y en otras ocasiones espero que en estos Juegos Olímpicos si tengo la suerte al final de acudir, hacer un poco más de seguimiento porque estoy seguro que a la gente le llamará la atención el vivir un poco el día a día de una persona en la Villa Olímpica. Pero sí que en comparación a mis compañeros no me considero muy activo en esa faceta.

En las redes sociales a parte de fotos, ¿te has planteado colgar vídeos?

Sí, alguna vez lo he hecho en algún entrenamiento. El problema es que es muy escaso, pero sí. Tiros de competiciones o cuando se realiza algún test de fuerza que también llama mucho la atención. Sí que es verdad que pienso mucho todo lo que publico, con lo cual intento que tenga relativamente algo interesante que contar.

¿Los sponsors te piden que publiques cierto contenido?

No me han dicho que estoy obligado a publicar un número de fotos cada semana, pero sí que casi todos, no de una forma directa, te dicen que tienes que ir publicando contenido. De hecho cuando firmas el contrato de patrocinio con ellos, especifica la divulgación en redes sociales que forma parte de la marca comercial o del producto que están vendiendo. La experiencia mía cuando veo a alguien que pone todos los días tuits de patrocinio, sobrepasa un poco las condiciones. Pero te has cuenta que el que hace eso es

el que acaba consiguiendo más resultados extradeportivos, ya que acaba dependiendo más del número que tienes de seguidores y no tanto de tus resultados deportivos.

¿Los patrocinadores que tienes ahora mismo son todos por tu carrera deportiva o has conseguido alguno gracias a las redes sociales?

En mi caso han sido todos por méritos deportivos. Sí que tengo compañeros que son más activos en las redes sociales y entiendo que haya marcas que les interese esa parte y lo veo bien, pero creo que los patrocinadores han venido por los resultados deportivos. Por eso muchas veces, uno llega a la conclusión de no saber si la gente se dedica más tiempo a entrenar o a las redes sociales. Tienes que valorar al fin y al cabo lo que a cada uno le compensa. Pero siempre me ha dado esa sensación que la gente pudiera pensar que yo gastaba más tiempo en una cosa que no es. Al fin y al cabo soy deportista, me dedico a lanzar la bola y todo lo que venga de más intento adaptarme, pero sin que me ponga un peso encima.

¿Recibes muchos mensajes de seguidores?

Sí que es verdad que me he dado cuenta, más allá de los propios resultados, cuando se acercan las competiciones recibes ánimos y sobre todo cuando salen los resultados, sí que es una forma muy directa de que la gente se ponga en contacto contigo. Antiguamente si tenías una página web los aficionados se podían poner en contacto contigo a través del email y si no era bastante complicado. Tenía que ser a través de alguien. La parte positiva de todo esto es que hay gente, más allá de que quieran que tú vayas a algún acto, se interesa, te pregunta o te piden entrevistas y esta parte es muy positiva, porque también te abre muchas puertas.

¿Sueles responder a todos?

A todos, incluso cuando ha habido algún resultado y te dan la felicitación o te felicitan por el cumpleaños aunque no te conozcan. Considero que la persona que te escribe lo mínimo que se merece es que le contestes, para lo bueno y para lo malo. Así que siempre contesto y si no lo he hecho es porque se me ha pasado.

7.2.7. Alex Bermejo, heptatleta

L'atleta va participar a la prova de l'heptatló del Campionat d'Espanya de Pista Coberta celebrat els dies 5 i 6 de març de 2016 a Madrid.

¿Es importante que los atletas tengan un perfil en las redes sociales?

Sí que es importante para darse a conocer, pero en mi caso no lo llevo a cabo, porque yo solo uso las redes sociales como tema personal. No lo uso para promocionarme ni nada.

¿No lo has considerado como un aspecto positivo para tu carrera deportiva?

Sí, pero como soy una persona que lo hago no como tema de negocios, sino que lo hago porque me gusta, tampoco le doy mucha importancia.

¿Te lo has planteado alguna vez?

Sí que me lo he planteado alguna vez para conseguir algún patrocinador, pero por pereza no lo he hecho.

Sin embargo en vistas y durante el Campeonato de España Absoluto de Pista Cubierta sí que tuiteaste bastante

Sí, retuitee a la prensa que hablaba de mí, pero nada más. Quizás podría haber aprovechado el tirón de haberme proclamado campeón de España, pero no lo uso para venderme. No quiero ganar ni seguidores ni historias. Yo uso Twitter porque me gusta tenerlo, pero no tengo el objetivo de que la gente me siga por mi trayectoria deportiva.

¿Cómo ves a tus compañeros con las redes sociales?

Hay gente que sí que es muy activa en las redes sociales y gente que no lo es tanto. Depende, sí que hay atletas que suben muchos tuits explicando sus entrenamientos y fotos.

¿Cómo ves a los atletas que muestran en las redes cómo combinan estudios con carrera deportiva?

Yo también compagino estudios y deporte, pero hay gente que le gusta compartirlo y yo en cambio no soy una persona que me guste que la gente sepa de mí. Cada uno tiene su forma de ser.

Es una idea que también tienen otros atletas, no les gusta exponerse

Es cierto que muchos atletas se ven obligados a tener un perfil en las redes sociales, porque sino es como que no "existen" y soy consciente de ello, pero yo no lo aplico. De vez en cuando subo alguna foto o un entrenamiento, pero no lo suelo utilizar como una herramienta para darme a conocer. Lo hago como tema personal. Yo tengo mis estudios, tengo mi vida, pero aparte soy atleta.

Tampoco le doy mucha importancia como otra gente que sí que se dedica especialmente al atletismo porque por ejemplo, este año son los Juegos Olímpicos y están centrados en eso. Yo todavía no me veo en ese punto. Me veo demasiado joven como para dedicarme al 100%. Si algún día veo que lo necesito, sí que lo haría. Pero todavía no me veo con la necesidad de hacerlo.

¿Recibes feedback de seguidores en Twitter?

Hay muchos seguidores que me siguen por ser atleta, más que en otras redes sociales. Me sigue mucha gente relacionada con el deporte. De hecho veo que Twitter es una red social más para la prensa deportiva y otras redes sociales son más personales.

7.3. Enquestes

7.3.1. Model de qüestionari

5. Carrera esportiva

1. Estàs becat o reps alguna ajuda econòmica per seguir dedicant-te a l'atletisme?
2. Quines són les teves gestes esportives més destacades?
3. Què és per a tu l'atletisme? (Un hobby, una passió, una passió però també una feina...)
4. Per què vas començar a explicar els teus resultats esportius a les xarxes socials?
5. Si no ho fas, no t'has plantejat explicar la teva experiència esportiva a les xarxes socials? Per què no ho has fet?

6. Situació personal

6. Et dediques exclusivament a l'atletisme?

7. Si la resposta és “no”, amb què ho compagines?
8. Crees que quedar-se embarassada és un impediment per a la carrera esportiva de les dones?
9. I per a aconseguir espònsors?
10. Si fossis pare o mare explicaries els teus esforços per conciliar la vida familiar i l'esport a les xarxes socials?

7. Xarxes socials

12. Creus que són importants les xarxes socials per a un atleta?
13. Per què et vas crear un perfil a les xarxes socials?
14. Per què utilitzes les xarxes socials?
15. Quina xarxa social utilitzes més per informar sobre els teus resultats esportius?
16. Segueixes algun patró per publicar contingut a Twitter?
17. Veus important comunicar els teus resultats a les xarxes socials o també el dia a dia (entrenaments, etc)?
18. Has aconseguit algun benefici gràcies a les xarxes socials? (com pot ser un espònsor o el suport dels teus seguidors).
19. A quins atletes segueixes a Twitter?
20. Per què els segueixes?
21. Quin perfil de seguidors tens a les xarxes socials?
22. Quin feedback reps per part dels teus seguidors?

8. Marca personal

7. Quin és el teu nom d'usuari a Twitter i per què el vas escollir?
8. Quina imatge creus que dones a les xarxes socials?
9. Transmets una imatge a consciència perquè vols que els teus seguidors et vegin d'una determinada manera?
10. A quin perfil de persones van destinades les teves publicacions?
11. Què vols aconseguir tenint un perfil visible a les xarxes socials?
12. T'has plantejat treballar en millorar la teva imatge o presència a les xarxes socials?

7.3.2. Respostes dels atletes

Hem agrupat les 10 respostes a cada una de les preguntes. Les enquestes són anònimes, tot i que hi ha una pregunta en la qual es demana el nom d'usuari de Twitter. No tots els atletes han volgut donar la seva identitat i és per aquest motiu que identifiquem cada un amb una lletra.

1. Carrera esportiva

1.1. Estàs becat o reps alguna ajuda econòmica per seguir dedicant-te a l'atletisme?

- a) Recibo un extra del club.
- b) Sí.
- c) No.
- d) Sí, en el CAR de Sant Cugat por la Federación Catalana.
- e) Sí.
- f) Sí.
- g) Sí, aunque de forma mínima.
- h) Sí, Diputación General de Aragón.
- i) Sí.
- j) No.

1.2. Quines són les teves gestes esportives més destacades?

- a) Varias veces internacional y medallista en campeonatos de España.
- b) 9 veces medallista en Ctos de España, 18 veces medallista en Ctos de Cataluña, 8º de Europa Absoluto, 5º del mundo Absoluto 4x400.
- c) Podium español en categorías inferiores, campeona de catalunya varias veces y finalista del nacional absoluto.
- d) Primera, segunda o Tercera en gran parte de los campeonatos de España, excepto en categoría absoluta.
- e) 3 vegades Campiona d'Espanya absoluta en 800mll, participant al Campionat del Món en 800 al 2015 i mínima olimpica per Rio 2016.
- f) Campeón de Cataluña. Bronce campeonato de España. 5º IAAF World Relays. 1.45:97 en 800m.
- g) Medallista en el campeonato de España absoluto.
- h) Récord de España Absoluto de Heptathlon, Campeona de España absoluta aire libre 2011-12-13 y pista cubierta 2012. 4º Cto. Iberoamericano 2014.

- i) Internacional. Campeón de España.
- j) 6a de España Promesa en las combinadas.

1.3. Què és per a tu l'atletisme? (Un hobby, una passió, una passió però també una feina...)

- a) Mi pasión y mi ocupación.
- b) Un hobby, una pasión, un estilo de vida y mi trabajo.
- c) Una pasión.
- d) Una pasión y un hobby.
- e) Un hobby, una pasión.
- f) Un modo de vida.
- g) Un hobby y una pasión.
- h) Empezó por hobby, se convirtió en una pasión pero también un trabajo.
- i) Trabajo.
- j) Una pasión.

1.4. Per què vas començar a explicar els teus resultats esportius a les xarxes socials?

- a) Es una forma de dar a conocer mi deporte de una forma cercana.
- b) Es una manera de llamar la atención de sponsors o patrocinadores.
- c) Para que se me conozca y reconozca todo el trabajo y sacrificio que hay detrás.
- d) Porque la gente de mi pueblo siempre se ha interesado por mis resultados y con la distancia es una forma de que estén informados. También me gusta que lo vean mis amigos y veo como simpatizan conmigo.
- e) Per contracte amb els meus patrocinadors.
- f) Por interés de mis seguidores.
- g) Los explico ocasionalmente, sólo los más importantes.
- h) Comencé con un blog personal, me gustaba hacer llegar a los demás las vivencias deportivas, sobre todo aquellas que transcurrían en competiciones internacionales. Después deportivamente sólo usaba Twitter (al ser más rápido) y el blog.
- i) No los explico.
- j) Empecé a explicar mis resultados porque me sentí segura y muy orgullosa de mi trabajo y de la constancia del mismo y poco a poco eso fue formando mis redes sociales.

1.5. Si no ho fas, no t'has plantejat explicar la teva experiència esportiva a les xarxes socials? Per què no ho has fet?

- a) –
- b) –
- c) –
- d) Solo expongo algunos resultados, nada de mis entrenamientos, ni fisios, ni médicos... creo que sería hacerse un poco pesada...
- e) –
- f) –
- g) Los resultados que no considero importantes no los explico porque no los considero relevantes y no creo que a la gente le interese. Si tuviese un patrocinador, lo haría aunque sólo fuese como excusa para hacer publicidad, pero como no es el caso, no lo hago.
- h) –
- i) Sería interesante.
- j) –

2. Situació personal

2.1. Et dediques exclusivament a l'atletisme?

- a) Estudio también un grado de psicología.
- b) No.
- c) No.
- d) No.
- e) No. Estic treballant al Club Natació Banyoles 30 hores setmanals.
- f) No.
- g) No.
- h) No, soy maestra de un cole público.
- i) Sí.
- j) Sí.

2.2. Si la resposta és “no”, amb què ho compagines?

- a) Con los estudios universitarios.
- b) Técnico comercial.
- c) Con estudios.
- d) Máster y trabajo.

- e) Entrenadora i responsable de la secció d'atletisme del Club Natació Banyoles.
- f) Estudio a distancia y trabajo.
- g) Con el Grado en Fisioterapia (carrera universitaria).
- h) –
- i) –
- j) –

2.3. Creus que quedar-se embarassada és un impediment per a la carrera esportiva de les dones?

- a) Creo que en la misma temporada es inevitable hacer un parón, pero he visto muchas deportistas que han vuelto a la alta competición después de ser madres.
- b) No, tienes muchos ejemplos (Nuria Fernández, Montse Más, Natalia Rodríguez).
- c) Sí.
- d) Impedimento no, pero complica las cosas.. se tiene que tener mucho valor para volver a estar al 100%.
- e) No.
- f) Depende de las prioridades del atleta. Se ha demostrado con muchos casos que es perfectamente compatible.
- g) A nivel deportivo sí.
- h) No, muchas lo planifican después de los JJOO.
- i) Sí.
- j) Sí.

2.4. I per a aconseguir espònsors?

- a) Creo que si has tenido buenos resultados a nivel internacional no debería haber problema para recuperar un sponsor, pero es posible que para muchas marcas sí sea un handicap ya que su "ambassador" está un tiempo sin aparecer.
- b) No.
- c) Tienes que moverte a diario por las redes y captar muchos seguidores.
- d) Depende de la zona, las relaciones y contactos,
- e) No.
- f) No.

- g) No.
- h) Depende del deporte que practiques y la modalidad. En atletismo, las pruebas de pista interesan poco a las marcas comerciales, ya que no exhibes su ropa en los parques...
- i) Sí, aunque es una pena.
- j) Sí.

2.5. Si fossis pare o mare explicaries els teus esforços per conciliar la vida familiar i l'esport a les xarxes socials?

- a) La vida deportiva sí, la familiar no creo.
- b) No.
- c) Sí.
- d) No creo...
- e) No.
- f) Creo que no.
- g) No.
- h) No, no mezclaría esa parte de la vida personal.
- i) Sería interesante.
- j) Sí, creo que sería una manera de apoyar a las personas que lo hacen y demostrar que si se quiere se puede.

3. Xarxes socials

3.1. Creus que són importants les xarxes socials per a un atleta?

- a) En el mundo en el que nos movemos actualmente sí. De cara a que puedan ayudarnos las marcas.
- b) Sí.
- c) Las redes no van a hacer que corras más directamente, pero puedes obtener indirectamente muchas ventajas, como sponsors, gracias a que mucha gente siga tu trabajo.
- d) Sí, son un recurso para darse a conocer y conseguir sponsors o seguidores.
- e) Sí.
- f) Si, pero no es necesario (Jesús España).
- g) Sí, ya que le pueden ayudar a conseguir patrocinio y publicitarse.
- h) Sí.
- i) Sí.

- j) Creo que es muy importante darse a conocer fuera del entorno deportivo, así que sí.

3.2. Per què et vas crear un perfil a les xarxes socials?

- a) Para poder enseñar mis competiciones.
- b) Me lo recomendó el manager.
- c) Para seguir a otros atletas, para obtener información, etc.
- d) Por las modas y porque siempre me ha gustado todo el ámbito de las TIC.
- e) Per contracte amb les marques que em volien ajudar
- f) Para estar informado y seguir cuentas que me interesen, más que por explicar to mis cosas.
- g) Por ocio.
- h) En primer lugar por curiosear, en segundo porque observé que era rápido para poder comunicar resultados o informarme sobre ellos, etc.
- i) La gente que me sigue.
- j) Primeramente porque... Quien no lo tiene? Y luego ya fue tomando forma y fui poniendo mis resultados en las competiciones y mis entrenamientos... Para mostrar mi dedicación y esfuerzo supongo.

3.3. Per què utilitzes les xarxes socials?

- a) Para mostrar lo que hago y compartir experiencias.
- b) Para darme a conocer.
- c) Es una fuente de información muy buena.
- d) Para estar al día.
- e) Per informar dels meus resultats i publicar fotografies anunciant els meus patrocinadors.
- f) Informarme.
- g) Para entretenerme, principalmente.
- h) Facebook personal, Twitter tema derportivo e informativo.
- i) Ver y hacerme ver.
- j) Para enseñar lo que hago, donde voy, en que empleo mi tiempo...

3.4. Quina xarxa social utilitzes més per informar sobre els teus resultats esportius?

- a) Instagram.
- b) Facebook, Twitter, Instagram.
- c) Instagram.

- d) Primero Facebook, y después entre Twitter y Instagram.
- e) Facebook.
- f) Por igual entre twitter y facebook, pero no demasiado.
- g) Facebook.
- h) Twitter.
- i) Twitter.
- j) Instagram, sin duda.

3.5. Segueixes algun patró per publicar contingut a Twitter?

- a) Suelo poner cosas generales.
- b) No.
- c) No.
- d) No, pero actualmente lo utilizo más para difundir contenidos que no he publicado yo.
- e) No.
- f) No.
- g) No.
- h) La hora del día, para que llegue a más personas en ese momento.
- i) No.
- j) No.

3.6. Veus important comunicar els teus resultats a les xarxes socials o també el dia a dia (entrenaments, etc)?

- a) En realidad lo hago más por placer, pero siempre es importante por si pueden ofrecerte ayudas.
- b) Sí.
- c) No, no uso las redes para explicar qué hago. Sólo muestro que soy atleta y algunas de las cosas q hacen los atletas, pero no todas.
- d) El día a día no. Los resultados sí.
- e) No és important per mi personalment.
- f) No, porque no lo utilizo en el aspecto del 100% deportivo. Pero sí que me gusta seguir el día a día de las personas a las que sigo.
- g) Sólo los resultados importantes, como dije antes. Los entrenamientos y demás no.

- h) Depende de las ganas que tenga en ese momento, el tema de los entrenamientos está bien si tienes sponsors, es una forma de hacerles publicidad más amenudo.
- i) A veces.
- j) Si, creo que es una manera de que se ves la fuerza y el sacrificio que también los progresos que se obtienen de aquí, del trabajo diario.

3.7. Has aconseguït algun benefici gràcies a les xarxes socials? (com pot ser un espònsor o el suport dels teus seguidors).

- a) Sí, algún sponsor me ha salido y el apoyo, que no me lo imaginaba.
- b) Sí.
- c) Sponsor no. Y apoyo el de mis amigos o conocidos, no todos los seguidores.
- d) El soporte de mis amigos y conocidos. También muchos seguidores de productos que intentan vender.
- e) Sí.
- f) Conversación directa con personas relacionadas con el sector que me interesa.
- g) Apoyo de "seguidores" (en su gran mayoría amigos). Sponsor no, en absoluto.
- h) Sí.
- i) No.
- j) Sí, sobretodo apoyo pero también las marcas de complementos, o fotografos deportivos...

3.8. A quins atletes segueixes a Twitter?

- a) Sigo a muchos atletas que me inspiran, sean de mi prueba o no.
- b) Muchos.
- c) A los que más me llaman la atención, o los que son de mi especialidad.
- d) A muchos!
- e) A no gaires.
- f) Bastantes, un 50% de mis seguidos.
- g) Bruno Hortelano, Bolt, Ángel David Rodríguez...
- h) A los que me resultan interesantes.
- i) Pocos.
- j) Sobretudo compañeros de equipo y de prueba.

3.9. Per què els segueixes?

- a) Porque tienen un perfil que por varias razones me inspiran y me gusta cómo son.
- b) Para cotillear.
- c) Para saber de sus entrenos, competiciones... Información en general.
- d) Porque me gusta saber con qué están trabajando o cómo están compitiendo.
- e) Als que segueixo són amics o coneguts.
- f) Amistad o interés.
- g) Porque publican cosas que me resultan interesantes.
- h) Amistad directa, admiración, es relativo.
- i) Amistad, referentes.
- j) Porque me interesa lo que publican y porque me gusta ver sus fotos, lo que hacen y dicen...

3.10. Quin perfil de seguidors tens a les xarxes socials?

- a) Muchos atletas y muchos que se inician en este deporte.
- b) Deportistas.
- c) Atletas, runners, ciclistas... Deportistas mayormente.
- d) Un poco de todo. Amigos, familiares, atletas, desconocidos, ...
- e) Aficionats a l'atletisme.
- f) Atletas y deportistas populares o interesados en el atletismo.
- g) Amigos y atletas que no conozco principalmente.
- h) Deportistas, empresas asociadas a mi Comunidad Autónoma, personas de mi ciudad.
- i) Populares.
- j) Sobre todo es gente que realiza ejercicio de running, me piden consejo y me animan en las competiciones... También hay cadetes o atletas más pequeños que te siguen pero creo que un poco de todo...

3.11. Quin feedback reps per part dels teus seguidors?

- a) Apoyo y felicitaciones.
- b) Me gustas.
- c) Ánimos.
- d) Algún retuit o respuesta. Algunas veces hasta algún mensaje privado.
- e) Molt pocs.

- f) Ánimos para las competiciones.
- g) Sobre todo felicitaciones cuando consigo un buen resultado.
- h) Positivo.
- i) Bueno.
- j) Mucho apoyo.

4. Marca personal

4.1. Quin és el teu nom d'usuari a Twitter i per què el vas escollir?

- a) 7sanchezc, está relacionado con mi nombre.
- b) @roldan800 (apellido y prueba).
- c) Mi nombre, porq es mi nombre.
- d) @elenallobe. Porqué es mi nombre y mi apellido abreviado.
- e) @estherrguerrero
- f) @Pritchard800 apellido y prueba atletica.
- g) @maurillotri , porque es el primero que se me ocurrió, nada especial.
- h) Heptica, porque practico una modalidad que se llama heptathlon y en Aragón el diminutivo ica es típico. Hice personal el usuario, mi blog se llama "El rincón de hepta" y era anterior a la cuenta de Twitter así que Hepta + ica= heptica. Además resultó ser un nombre corto, útil cuando te tienen que mencionar con más usuarios.
- i) @danimateo89
- j) Lo escogi porque mi nombre es algo que no olvido nunca y bueno, desde hace muchos años utilizo el mismo nombre de uuario para todo.

4.2. Quina imatge creus que dones a les xarxes socials?

- a) De deportista de nivel medio, cercana.
- b) Buena, profesional, sería.
- c) Un perfil pasivo, no interactuo demasiado.
- d) Seriedad e interés por los deportes y deportistas en general.
- e) La imatge que vol la meva marca.
- f) Intermitente y de temas variados.
- g) Imagen de persona que disfruta con lo que hace.
- h) Positiva.
- i) Positiva.

- j) Creo que doy una imagen de deportista que muestra algo más allá que lo que se puede observar en las competiciones o en la prensa que es prácticamente nulo.

4.3. Transmets una imatge a consciència perquè vols que els teus seguidors et vegin d'una determinada manera?

- a) No, soy bastante natural.
- b) Sí.
- c) No.
- d) No, intento ser como soy siempre.
- e) –
- f) No, transmito lo que soy sin pensar en que imagen doy.
- g) No.
- h) No, pero cuido no contar cosas de mi vida personal que no tengan que ver con el deporte. O si lo hago contar poco.
- i) Sí.
- j) No.

4.4. A quin perfil de persones van destinades les teves publicacions?

- a) A gente que le guste el deporte, y en especial atletismo.
- b) Todo tipo.
- c) Atletas.
- d) A todo el mundo que le interese el deporte.
- e) Als que volen seguir la meva evolució com a atleta.
- f) Las interesadas en saber lo que explico.
- g) A cualquiera que le interese, sobre todo atletas (son los que mejor entienden lo que pongo porque están en el mismo mundo que yo).
- h) Deportistas, amantes del atletismo, personas de mi ciudad.
- i) Deportistas.
- j) A cualquiera la verdad, no acostumbro a utilizar tecnicismos y si hago uso de ellos luego los explico...

4.5. Què vols aconseguir tenint un perfil visible a les xarxes socials?

- a) Dar a conocer más este deporte minoritario.
- b) Dar-me a conocer.
- c) No me he propuesto conseguir nada.
- d) Nada, solo tengo visible el Twitter y no publico muy a menudo.

- e) Res en concret.
- f) Seguir a la manada. Es lo que todos tienen.
- g) Que la gente conozca de mi lo que yo quiera publicar.
- h) Darme a conocer.
- i) Seguimiento.
- j) Quiero mostrar que si se quiere se puede y que el cuerpo, si se entrena puede lograr lo que se proponga. Quiero animar a la gente a hacer lo que le guste y persegir lo que quiera conseguir.

4.6. T'has plantejat treballar en millorar la teva imatge o presència a les xarxes socials?

- a) Creo que la imagen que ya doy refleja mi personalidad.
- b) No.
- c) No.
- d) No.
- e) No.
- f) No.
- g) A veces sí, pero nunca lo he hecho.
- h) No.
- i) Sí.
- j) De momento no.