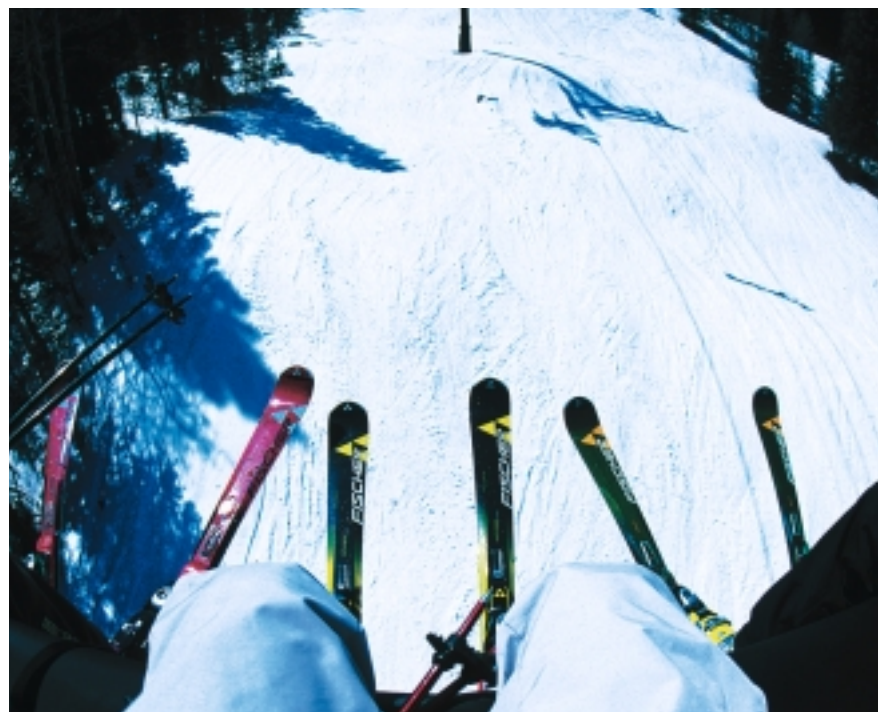




Preparació física

L'escalfament: aprovat o suspens?



Robert Costa, preparador físic CAR de Sant Cugat

Tant si t'agafes l'esquí i els esports d'hivern en el seu conjunt com una estona de lleure, com una manera de divertir-te, com si te'ls prens gairebé de manera professional, sempre cal fer uns exercicis d'escalfament per posar el cos a punt i gaudir més i millor de la pràctica esportiva.

L'escalfament? Un suspens!, i no és l'avaluació d'educació física d'un alumne de secundària amb mancances conceptuals que no progressa adequadament. És, malauradament, una realitat estesa i extensa. Només calen uns minuts d'observació en unes instal·lacions d'esquí per adonar-se que l'aparcament només és ple de ganes de posar-se els esquís. A peu de pistes hi falta temps per fer-se un lloc a la cua dels remuntadors sense malmetre els esquís nous i llampants, i descoberts de neu perquè es vegi l'etiqueta, i un cop a dalt llançar-nos precipitadament a la nostra afecció; o en el cas d'altres modalitats d'hivern endinsar-se ràpidament cap al bosc o recórrer molts quilòmetres a un ritme ràpid ja d'entrada.

Tot el que podem sentir en referència a preparar aquesta activitat són les mofes d'un inconscient quan veu algú movent-se sense esquís o gastant energies de



Aturar-se de tant en tant i fer uns estiraments mai està de més

Per un dia d'esquí recreatiu seria suficient...

- ♦ Aparcar el cotxe a certa distància per tal de caminar uns cinc minuts
- ♦ Anar als serveis, a recollir el forfet, a buscar el mapa de pistes, a preguntar per l'estat de la neu i de pistes obertes... tot plegat amb les botes posades i ja equipats
- ♦ Col·locar-nos els esquís el més lluny possible dels remuntadors i acabar-hi d'arribar impulsant-nos amb els bastons i desplaçant-nos pas a pas. Si disposem d'un pla podem fer algunes voltes. En total cinc minuts
- ♦ Si la neu és seca, podem jugar una mica. Per exemple amb una guerra de galls
- ♦ Les primeres baixades –i les últimes– fer-les amb poca intensitat
- ♦ Abans de cada baixada, o de començar l'activitat si es tracta d'altres esports, fem cinc flexions de cames –ajupir-nos–, cinc salts, deu cercles amb els braços i algunes rotacions de tronc. Hem de notar que no tenim fred i que tornem a estar actius

L'esquí és una pràctica esportiva explosiva, i cal tenir el cos a punt



forma "ridícula" abans de començar. Permetem-nos uns segons i reflexionem una mica sobre tot plegat. Cal observar, de tant en tant, els professionals del sector i intentar veure que els exercicis que proposen als seus alumnes –aixecar un esquí, ajupir-se, desplaçar-se en pla lateralment– preparen per a la pràctica que es realitzarà a continuació en un sentit molt ampli.

Recordem la realitat

L'esquí i les altres activitats de neu són esport o oci per alguns, reafirmació per d'altres, competició pels més agosarats, reptes i emocions, i una llarga llista d'objectius totalment personals i acceptables. Però, per sobre de tot són esports, i tots sabem que per qualsevol activitat física cal preparar el cos. Sortir al camp a escalfar abans del partit, mobilitzar les espatlles abans de tirar-se a l'aigua, etcètera.

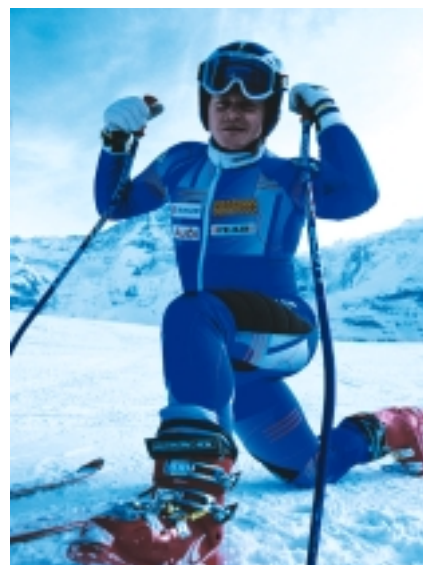
Cal considerar també que les activitats de neu no són esports "normals", ja que són pràctiques de risc que es realitzen en un entorn hostil: generalment amb temperatures força baixes i temps aduers, factors que dificulten molt l'assoliment d'un estat òptim del cos per fer activitat física, a més d'actuar com a element de distracció i estrès. En el cas de les disciplines alpines cal afegir-hi una estructura de la pràctica que no permet la continuïtat –els remuntadors– i una activitat

altament intensa, factors que formen una barreja explosiva. Una baixada d'esquí alpí, i de surf, és tan curta i intensa que requereix una preparació acurada per tal d'estar en una disposició idònia des del primer moment. L'ambient fred i l'estona d'espera –sobretot a la cadira– fan que quan podem reprendre l'activitat ja ens haguem refredat.

Així doncs, vistes les condicions, podem tenir clar que hem de preparar el cos a consciència –sobretot en les modalitats alpines– per poder realitzar una activitat segura, agradable i eficaç. Destinant uns pocs minuts en tindre prou per evitar greus conseqüències degudes a una caiguda o un mal gest, i amb una mica més podem treure el màxim profit de l'activitat.

L'adaptació

Fins a aquestes línies hem utilitzat diferents expressions en relació al concepte que pertoca a aquest article, preparar el cos per a la pràctica, però cal anar una mica més lluny, i per això sembla adient utilitzar el terme adaptació. Parlar d'escalfament ens aboca a pensar només en augmentar la temperatura corporal per tal de no lesionar-se, però els avantatges d'una bona adaptació i les necessitats requerides per realitzar la pràctica en tots els sentits –seguretat, rendiment, lleure– són molt més àmplies que això. A conti-



L'escalfament ha de tenir una coherència entre els exercicis i la intensitat necessària



Una beguda calenta pot ser el millor combustible pel cos

Per un dia d'entrenaments o competició hem de tenir present que...

- ♦ Cal iniciar l'activitat progressivament, primer amb exercicis generals i després específics, amb una durada d'uns 15 minuts
- ♦ Cal que arribem a la intensitat de competició però sense acumular fatiga. Arribant a la sensació de calor –encara que sigui local i tènue– per més fred que faci
- ♦ L'adaptació també inclou els aspectes coordinatius i psicològics, tan importants com els físics
- ♦ És molt recomanable tenir una pauta o protocol establert, que es pugui realitzar com una rutina i no s'alteri per la pressió de la competició
- ♦ Un exemple per a una competició podria ser: cinc minuts de cursa contínua a l'aparcament i amb calçat adequat, passos de patinador en un pla –i amb bastons–, mobilitzacions –canells, espatlla, maluc i genolls sobretot–, un parell de baixades sense gaire intensitat –i recordant els moviments correctes– estiraments específics i exercicis d'activació previs a la sortida, com ara salts



nuació tractem els motius i les característiques de l'adaptació de forma bàsica en els àmbits de la recreació i la competició, sense fer una classificació diferenciada dels aspectes físics i dels cognitius.

Adaptem-nos a una pràctica recreativa

En l'àmbit de la recreació és on trobem de forma més evident les mancances en l'aspecte de l'adaptació. L'objectiu d'un dia d'activitat és bàsicament el de passar-ho bé, i això inclou gaudir de l'activitat física i també no fer-se mal. Per tal de poder assolir aquest objectiu és indispensable preparar-se, i caldrà fer èmfasi en alguns temes. Si som practicants habituals i anem a una estació coneguda ja tenim una part feta, però tot i així és important tenir els aspectes que comentarem a continuació ben presents. En l'àmbit

del lleure l'adaptació té la funció de seguretat, i degudes a les característiques de la nostra pràctica, s'hauran de respectar tres àmbits. Primer de tot caldrà adaptar-nos a l'entorn: ens podem trobar un canvi de temperatura entre el vehicle/restaurant i l'exterior, una altitud considerable, una superfície més o menys lliscant, agressions solars, baixes temperatures, unes pistes i equipaments i serveis desconegudes, un nombre determinat de practicants, l'estat de la neu variable, superfícies multiformes –obstacles i relleu–, pels quals ens caldrà conèixer la manera d'actuar més correcta. Després caldrà adaptar-se al material: prendre consciència del canvi –més pes, més volum, posicions del cos diferents–, com actua en relació a la superfície, com s'utilitza, i deixar que el cos s'hi adapti també físicament –pressió de les botes i reacció del peu–. Finalment, una adaptació a la pràctica, on cal diferenciar els aspectes cognitius –conèixer, concentrar-se– i els aspectes físics de preparació, com ara l'activació del metabolisme, afinament de la coordinació, augment de la temperatura corporal i de la freqüència cardíaca.

Adaptem-nos a un entrenament o una competició

En l'àmbit de la competició no és tan obvi que hi hagi alguna falta en l'adaptació a la sessió d'entrenament o a la pròpia competició, ja que tots els esportistes tenen clar que cal fer alguna cosa abans d'iniciar l'activitat. És freqüent però, que els esquiadors segueixin amb la idea d'escalfament per evitar lesions. Sense oblidar aquest tema, hem de ser conscients que la funció principal de l'adaptació en aquest àmbit és per augmentar el rendiment, estar en situació òptima considerant tots els factors.

Entendrem l'adaptació com una fase dins la sessió d'entrenament o com un protocol per a la competició. L'objectiu esportiu d'aquesta fase serà la millora del rendiment orgànic –lubrificar les articulacions, estimular el sistema cardiovascular, incrementar la temperatura corporal, iniciar el metabolisme específic, etc.–, del rendiment coordinatiu i del rendiment psicològic; sense oblidar és clar, la funció preventiva de lesions.

Tot plegat, igual que l'entrenament en si, és individual i cal que cada corredor busqui les activitats que millor s'adaptin a les seves característiques. Com a pauta, cal que tot escalfament tingui una coherència entre els seus exercicis –progressió– i la intensitat necessària –propers a la competició–, però que no creï fatiga. Cal començar amb una activitat general, amb exercicis que involucrin grans grups musculars, per passar després a una activitat més específica on es realitzin exercicis propers a les tasques a realitzar –semblants a nivell coordinatiu i metabòlic a la competició–, i acabar finalment amb un treball totalment individual adaptat a l'esportista en funció dels seus punts debils, com ara una lesió que encara no està totalment recuperada, una tendència a carregar una zona concreta, molta pressió i nervis abans de començar.