



Esplugues de Llobregat, juny 2011

ENTRENAMENT INVISIBLE

S'anomena així perquè a priori "no es veu" però existeix. És bàsic i fonamental per al bon rendiment esportiu i gairebé tant important com l'entrenament físic en si mateix. La seva absència parcial o total pot portar a situacions de baix rendiment, sobreentrenament o lesió.

És evident que per millorar el rendiment hem d'entrenar fort i millor, però és fonamental el descans i el control de l'entrenament, no només d'una manera autònoma sinó també amb l'ajut d'un entrenador, un metge esportiu, un massatjista, fisios, etc...tenint en compte que no només serveix per a recuperar-se dels esforços sinó que també és fonamental per a millorar el rendiment aportant més energia.

És fonamental individualitzar "el mètode" segons els vostres paràmetres i amb l'assessorament d'un especialista.

En què consisteix l'entrenament invisible ?

Diferents i diversos aspectes són els que engloben l'entrenament invisible:

- Control mèdic-esportiu de salut i rendiment amb una prova d'esforç específica per a la especialitat que practiquem. Analítica de sang i orina, control de % greix i muscular i dieta. Com a mínim un cop per temporada, dues a poder ser. Cal que quedi ben ubicat en la programació que fa l'entrenador amb anterioritat.
- Control de la dieta, pulsacions en repòs al matí i d'hores de dormir.
- Hidratació continuada d'aigua (més sals minerals i electrolits) durant tot l'any i no només en èpoques de calor.
- Ingesta de suplementes vitamínics segons pauta mèdica.
- Una bona planificació dels avituallaments, sòlid, líquid i gels en la competició.
- Estiraments diaris i sessió de massatge cada 15 dies per baixar tensió muscular.
- En cas de lesió, parar l'activitat immediatament i visitar al metge esportiu, traumatòleg i fisioterapeuta per detectar la causa i iniciar la recuperació.
- Un dels millors recuperadors, que és el més barat però difícil d'aconseguir avui en dia, és el dormir. Cal dormir 8-9 hores cada dia per recuperar bé si entrenem a diari o a volum molt alt d'entrenament. També cal espai per al repòs i el temps d'oci. No tot és treball i entreno encara que el nostre objectiu sigui molt ambiciós.
- Entrenament psicològic o autògen o guiat per un psicòleg esportiu i també pautat per l'entrenador durant els entrenaments. Cal identificar els punts forts i fluixos del nostre "coco" i treballar per a la seva millora. No tot és córrer, fer series i kms.
- Treball de relaxació, respiració i visualització abans de la compe. Això també ajuda molt a millorar el rendiment.