



I. RAMOS

"L'entrenament físic i l'"invisible" requereixen temps, diners i disciplina"

Ricard Vila és entrenador d'atletisme i d'esportistes de muntanya.

Les confessions religioses acostumen a tenir rituals, horaris, prohibicions alimentàries i activitats obligatòries. Al marge de la religió, o de manera paral·lela en alguns casos, hi ha qui segueix un ritual tan estricte, o més, que el religiós. Són els esportistes —professionals o aficionats— d'alt nivell. Ricard Vila, llicenciat en Educació Física, entrena actualment un centenar d'esportistes aficionats.

El pla de preparació física, explica Vila, varia segons les circumstàncies personals i els objectius que persegueix cadascú. Si tenen jornada intensiva, uns opten per anar a entrenar directament després de la feina, sense dinar, cosa que els permet tornar aviat a casa i recuperar-se per l'endemà. D'altres prefereixen dinar i anar a entrenar-se a mitja tarda. Si tenen jornada partida, les dues hores o dues hores i mitja d'entrenament les deixen per al vespre. Això suposa tornar a casa a dos quarts d'onze de la nit, de vegades sense temps material perquè el cos es recuperi.

L'entrenament per participar després en maratons de muntanya i en ascensions a cotes de 8.000 metres o similars no requereix només aquestes hores a les instal·lacions esportives. Comporta també un "entrenament invisible". "Aquest entrenament invisible", explica Vila, "és el de seguir una alimentació adequada per a la pràctica esportiva, prendre suplementos vitamínics, dormir unes set hores, anar al massatgista cada 15 dies, fer exercicis de relaxació i estiraments, anar al metge regularment per controlar la dentadura i els peus, fer-se unes plantilles si es necessiten..."

L'entrenament físic i l'"invisible", que requereixen temps, diners i disciplina, omplen tota la jornada de la persona que treballa. "Aquest és el gran problema dels esportistes aficionats: el temps. És més dur ser aficionat que professional perquè l'entrenament no és exactament el mateix però gairebé, i l'aficionat, a més, ha de treballar", comenta. Entrenar, per aquests esportistes, no és un sacrifici sinó que acostuma a ser una necessitat i, de vegades, una obsessió vital. Ricard Vila lamenta que molts d'ells no tinguin una vida social i personal fora de l'esport. Que la seva vida, en realitat, sigui l'esport. "L'esport, com activitat lúdica, recreativa, és una cosa semblant a una medicina. El cos està pensat per fer exercici i l'esport elimina molta irritabilitat i altres problemes, fins i tot de la gent gran. Estic convençut que el càncer té un component emocional", afirma.

I. Ramos