

L'entrenament i la constància

Autor: Ferran Canet, assessor esportiu – març de 2008



Primer de tot, abans d'entrar en matèria, us volem comentar que des d'aquest apartat tindrem l'oportunitat d'explicar-vos trimestralment qüestions relacionades amb l'activitat física i la salut. S'aniran tractant temes molt variats, doncs l'activitat física inclou diversitat de branques del coneixement: psicologia, biomecànica, fisiologia, medicina, anatomia, teoria de l'entrenament...

En segon lloc, i per començar a introduir el tema en qüestió, us vull explicar que la meua tasca professional a la Piscina de Roses consisteix en mirar de prop les activitats dirigides que es duen a terme, supervisar la forma en que es realitzen, vetllar per la seguretat dels exercicis, preparar entrenaments personalitzats, millorar l'educació en la cultura física... Si parlem de cultura física, hem de començar pel repte que tot professional de l'esport ha de saber transmetre i inculcar: la constància.

Només amb la combinació de tres factors: la constància, la programació de l'entrenament i sabent en tot moment què volem assolir, aconseguirem la nostra fita. Des de l'esport d'oci a l'esport d'elit, qualsevol entrenament s'organitza a partir d'uns objectius, que s'assoleixen només amb una bona programació i sobretot essent constants. Així és com arribarem a l'estiu amb uns quilograms menys, com ens recuperarem d'una lesió, com assolirem una musculatura ben definida... Però repeteixo, tot això no serà possible si no hi ha la constància necessària. L'entrenament és una forma de vida, és una forma de pensament i diàleg intern que fa que ens aixequem amb ganes de trobar-nos de nou amb l'activitat esportiva, sigui a la sala de fitness, a la sala d'activitats, a la piscina, a l'aire lliure..., i cal ser coneixedors de la importància que té la constància. Penseu que costa molt recuperar una lesió un cop s'ha produït, per exemple, però que si treballem un xic cada dia serà més difícil lesionar-nos. I tot el nostre cos funciona de la mateixa manera, qualsevol canvi triga temps en mostrar-se però un cop assolit també costa tornar-lo a perdre.

Nosaltres, els vostres assessors esportius, us ajudarem a programar un entrenament adequat a les vostres necessitats i possibilitats, a marcar-vos uns objectius reals i assolibles, però la constància l'heu de posar vosaltres. Poseu-hi de la vostra part i amb l'ajuda d'un professional de l'esport obtindreu els millors beneficis de l'activitat física.