

Metode d'escalfament per a l'atletisme

javipe

Escalfament atlètic, i esportiu en general; i introducció a les beceroles de la preparació física, primera part.

abreujat

JOVIPE



per Metodi Sudra

amb agraïment, a Jordi Vidal i Pedrals, per tots els consells rebuts, a despit meu, durant tots aquests anys d'intensa col·laboració.

Tradicionalment, els atletes, i sobretot els corredors de mig-fons i fons, venen fent llur escalfament, corrent de manera continuada i a ritme mig, durant 20' – 30'. I encara avui dia, malgrat haver introduït alguns exercicis de gimnàstica, es continua abusant de la cursa, com exercici prioritari, per assolir una bona posta a punt.

Si bé, aquesta (la cursa contínua), ens fa entrar en calor; donat l'increment de temperatura corporal, que l'exercici continuat comporta; a nivell muscular la realitat és una altra.

El mecanisme de l'escalfament muscular, ve donat mitjançant el moviment dels feixos de fibres dins de cadascuna de les beines, que agrupades, formen el múscul; i amb la seva contracció i extensió, cremen oxigen i generen la calor necessària, per deixar-lo en condicions de produir un treball més elevat, tal com el que precisa la practica esportiva. Això vol dir, quan més gran i intensa, sigui la intenció i voluntat que posem en un gest; més gran és el nombre de feixos de fibres que enervem. Contràriament, una intensitat feble, produeix una contracció minsa de fibres, ja que

l'estímul arriba a poc nombre de elles; quedant la resta fora d'aquesta activitat, sense haver-se escalfat. Amb la conseqüència lògica, que en el moment de l'esforç més intens, els nous grups de fibres estimulades, no estaran preparades, i es pot produir trencament.

Per altra banda, i a nivell orgànic, i sobretot en esforços de durada mitjana-llarga, hem de proveir l'escalfament dirigit l'absorció de l'oxigen, a nivell cel·lular; vital per a poder mantenir les contraccions musculars, que ens permeten l'exercici; doncs sense l'aportació de noves reserves, l'activitat s'esgotaria ràpidament.

Per tant, si bé amb l'escalfament per medi de la cursa continua, aconseguim una adaptació orgànica, a l'esforç; sense els estímuls elevats sobre la musculatura, no estarem preparats per a suportar treballs locals i intensos.

També, si tenim en compte que tota activitat física comporta el treball d'un grup de músculs, que anomenem agonístics; a l'altre cantó, existeixen altres músculs, antagonistes, que ens permeten, encara no intervenir activament, equilibrar el moviment. Doncs bé, si solament exercitem els músculs agonístics, aquests incrementen llur

capacitat de produir un treball; quedant els antagonistes més febles, en no tenir la mateixa activitat; produint-se un desequilibri de forces, que a la llarga ens portarà a patir alguna lesió.

L'entrenament, és la repetició d'una sèrie d'exercicis, tendits a millorar el rendiment de la nostra activitat física; uns de forma molt intensa i altres de manera més repetida. Però que la suma de tots ells, a llarg termini, ens aporten un increment de les nostres capacitats.

És per això, que la gimnàstica, en quant activitat introduïda dins de l'escalfament; ens dona un millor rendiment, ens prepara per a l'activitat intensa, ens permet equilibrar el potencial muscular del cos, ja que fem servir més grups de músculs, i en ser periòdicament repetida, també ens permet millorar la condició física.

Per la meva experiència, primer com atleta, i més tard com entrenador, sé perfectament que és difícil, per a l'esportista, preparar-se una taula d'exercicis de gimnàstica, i a més complir-la i de forma correcta. Aquest darrer punt, és molt important; un exercici mal desenvolupat és del tot contraproduent; millor no fer-lo.

Anys enrere, aqueix punt, em va decidir a elaborar-ne una, que inclogués d'una manera harmònica el major nombre d'exercicis, on intervinguessin la majoria de músculs; i alhora tingués també en compte una sèrie d'estiraments, i una potenciació de l'esforç muscular. De forma, que tot agrupat, i tenint en consideració un increment de la intensitat d'execució, dins l'ordre dels mateixos; ens permetés un escalfament idoni i una millora física.

Hem de tenir present, que una taula d'aquest tipus, feta en rigor i sense pauses, té una durada aproximada de 30' de treball continu; que en ser progressiu, augmenta el ritme cardíac, sense produir cansament ni físic ni psíquic.

La taula de gimnàstica que seguidament us presento, està dividida en tres parts:

PRIMERA PART

Aqueixos exercicis es poden fer en qualsevol lloc, sempre i quan el sol no sigui excessivament dur. Serveixen com escalfament esportiu, i també, com a preparació bàsica o manteniment. Per a millor comprensió, s'inclouen fotografies (no feu cas de la xocant aparença atlètica dels seus protagonistes), i s'han d'interpretar, com seriades, de dreta a esquerra.

Sota cadascuna de elles, s'inclou un títol, que pretén definir l'exercici, i ens serveixi de recordatori.



balanceig d'esquena

Exercici que combina un abdominal suau, amb estirament dels músculs paravertebrals, lumbars i finalment dels posteriors de tota la cama.

Asseguts a terra, fer tombarella endarrere fins tocar amb els peus, les mans; que tindrem estirades per sobre el cap. Tornar, amb moviment invers, fins a tocar els peus; procurant no doblar els genolls, que mantindrem estirats, evitant-ne la flexió.

REPETICIONS: 10 vegades.

Sent el primer, es fa molt relaxadament, amb moviments amplis i ben marcats.



Balanceig lateral

La pràctica assídua de l'esport, carrega els músculs lumbars, que en endurir-se provoquen una pressió a les vertebres de la zona, amb l'aparició de les molestes lumbàlgies i ciàtiques. Ací, es busca relaxar la cintura, alhora que fem estirament d'engonals.

Recolzat, en posició supí; cames semi-encongides i separades 50cm., girar ambdós genolls a la vegada, cap un costat i l'altre, alternativament; mirant d'arribar a tocar el terra, sense aixecar els colzes.

REPETICIONS: 10 a cada costat, alternant.



Cop de genoll

Amb aquest exercici continuem l'escalfament suau dels abdominals, i del psoes; fent estirament del gluti; descarrega també les tensions de lumbar, i millora l'amplitud de la gambada.

En la mateixa posició anterior, però amb cames estirades; recollir enèrgicament el genoll contra el pit; deixant-lo caure a la posició original.

REPETICIONS: 10 en cada cama, alternant.

Si procurem tibar la punta del peu cap a nosaltres, treballem els tibials.



Tibament abdominal

Ara fem un abdominal, usant la part baixa de l'abdomen, i lligaments del maluc.

Estirats al terra, en posició supina; braços al costat del cos; fer el gest d'eleva un peu, (5 cm., i sense flexionar el genoll), desplaçar-lo lateralment fins on ens permeti la pelvis, no girant el peu; i tornar a la posició. Execució amb parsimònia.

REPETICIONS: 10 seguides a cada costat. Es pot repetir si convé.

Procurar mantenir els lumbar tocant el terra.



Natació ventral

Escalfament i estirament, de les espatlles i dorsals.

En la mateixa posició anterior, aixecar els dos braços, de front i alhora, i estirats; deixant-los caure per damunt del cap, fent molinet arran del terra, fins tornar al costat. Execució harmònica, relaxada i respirant profundament.

REPETICIONS: 20 vegades.



Abdominal complet

Seguint en la postura anterior, braços al costat del cos, recollir enèrgicament ambdós genolls al pit, aixecant el tronc; deixant-los caure després a la posició de partida; els braços s'han de mantenir en posició, donat no intervenen en l'exercici, i no és aconsellable ajudar-nos amb ells a l'arrancada.

REPETICIONS: 10 vegades, sense pauses, i amb velocitat i energia.

Per tal de no castigar les vertebres lumbars, és aconsellable iniciar el moviment recollint la barbeta al pit; així, com si ens recargoléssim, descarreguem la cintura de l'estrebada del començament.



Tisora

Ara treballarem els abductors i cintura.

Tombats de costat, braç inferior estirat, i el superior recolzant la mà al terra; cames estirades; moure-les alternativament, amb moviment ampli de tisora. Puntetes dels peus endins.

REPETICIONS: 20 seguides a cada costat.
(canviar de posició)



Plegaments

Escalfament del bíceps crural, i articulació del genoll.

Estirats al terra, en posició pron, i mans creuades sota la barbeta; plegar alternativament, les cames fins tocar amb el peu el gluti; deixant-lo caure a la posició.

REPETICIONS: 20 en cada cama, alternant.

Procurar mantenir relaxat tot el cos, recolzant la barbeta sobre les mans, evitant la tensió del tronc.



Tibament dorsal

Aqueix exercici busca l'enfortiment dels lumbar i glutis

Posició anterior, aixecar la cama estirada com si volguéssim allongar-la, tenint cura de no moure de terra la cintura, la punta del peu tibant cap endins. Mantenir la postura 5".

REPETICIONS: 10 en cada cama, alternant.

Igual que l'exercici anterior, eviteu aixecar el cap; ha d'estar recolzat sobre les mans; solament treballa la part inferior del cos.



4 potes

Agencollat, palmell de les mans a terra, a l'alçada de la vertical de les espatlles, el cos resta paral·lel a terra, a la distància que l'imposen els braços. Asseure fins tocar, amb els glutis, els talons; mirant de mantenir les mans al mateix lloc; aixecar malucs a la posició original, continuant el moviment sense treure les mans de lloc, fins tocar amb tot el cos a terra, amb una flexió de braços; i finalment tornar a la posició fent extensió d'aqueixos.

REPETICIONS: 10 vegades seguides i sense cap pausa.

OBJECTIU: Enfortir braços, alhora que aprofitant la inèrcia del moviment cap als talons, fem estiraments de quàdriceps, rotulià i lumbar.



Semi-crist

Estirat boca terrosa, braços en creu, i tombats sobre un costat; balancejar el peu fins tocar una mà i després l'altre.

REPETICIONS: 10 a cada costat.

OBJECTIU: Millorament de l'elasticitat de cintura, i de la gambada.



Torsió lateral

Estirat al terra, en posició pron, mans creuades sota la barbeta; aixecar part superior del tronc, sense deixar de tenir contacte, amb les costelles flotants, amb el terra; girar lateralment fins on es pugui, recolzant breument al terra i tornar cap l'altre cantó.

REPETICIONS: 10 a cada costat, alternatives.

OBJECTIU: Enfortiment de dorsals i cervicals.



Flexions

Estirat al terra, en posició de pron, flexió total de braços; mantenint el cos recte.

REPETICIONS: 10 vegades.



Natació dorsal

Boca terrosa, però amb braços estirats per sobre el cap; balancejar-los fins els malucs, sense flexionar colzes, i aixecant lleugerament el tronc; tenint cura de no moure els peus del terra.

REPETICIONS: 10 vegades.

OBJECTIU: Enfortiment lumbar i de dorsals.



Espanta-sogres

Tombats a terra, en posició de supí, braços estirats per sobre el cap; recargolar el cos, mantenint els braços estirats, fins tocar amb les mans els peus (que no es mouen de lloc); tenint cura de no flexionar els genolls.

REPETICIONS: 10 vegades.

OBJECTIU: Enfortiment dels abdominals superiors, i estirament cames.



Canoa

CINTURA: Assegut al terra, cames estirades i cos recte, girar el tronc, desplaçant alhora les dues mans a un costat.

REPETICIONS: 10 a cada cantó, alternatives.

OBJECTIU: Alliberament dels músculs i vertebres lumbar.



Escarabat

Estirat al terra, sobre l'esquena; cames aixecades i doblegades en angle recte, mans creuades al clatell; aixecar tronc fins tocar amb el pit els genolls.

REPETICIONS: 10 vegades

OBJECTIU: Enfortiment abdominal.

NOTA: Evitar moure les mans, i procurar arribar al màxim; és un exercici dur.



Faquir

Assegut al terra, cames estirades; agafar-se les puntes dels peus; sense flexionar genolls, que mantindran contacte amb el terra.

REPETICIONS: 2, aguantant 10"

OBJECTIU: Estirament bíceps crural, popliti i tou de la cama.



Llibres

Estirat al terra en posició supina, cames lleugerament separades i braços per sobre el cap; enlairar peus i mans fins a tocar-se per sobre la vertical de l'estómac, sense flexionar les extremitats.

REPETICIONS: 10 vegades, molt actives.

OBJECTIU: Potenciació dels abdominals

NOTA: Si teniu problemes de lumbar, obviar-lo



Gairebé.

ESTIRAMENT: Assegut al terra, cames plegades, agafar-se els peus amb els genolls oberts; i fer-los oscil·lar intentant tocar a terra.

REPETICIONS: 20 vegades

OBJECTIU: Estirament dels abductors.

SEGONA PART (tren inferior)



Gir de turmell

Recolzats de mans en una tanca, barra o obstacle de 90cm. aproximats, una cama estirada, i l'altre, lleugerament flexionada, fer cercles pivotant sobre la punta del peu.

REPETICIONS: 20 cercles a cada peu.

OBJECTIU: Donar elasticitat al turmell.



Estirament panxells

En la mateixa postura anterior, els peus allunats uns 100 cm. de la tanca, avançar el genoll sense treure el peu de terra, i recolzant vivament el taló de l'altre peu.

REPETICIONS: 20 a cada cama, alternativament.

OBJECTIU: Estirament actiu de panxell i soli.

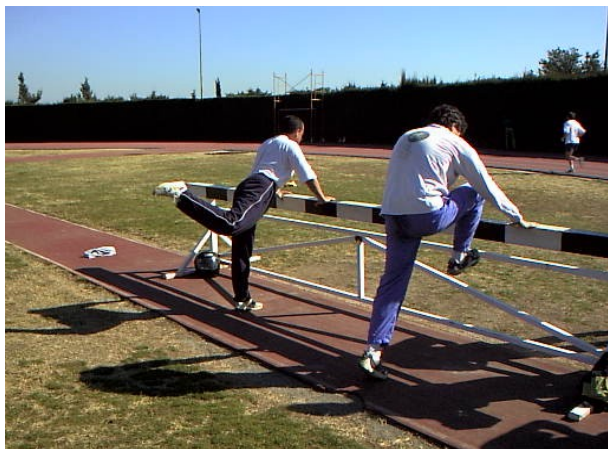


Estirament engonals

Igual postura, balanceig lateral de la cama, sense girar el tronc.

REPETICIONS: 10 per cada cama

OBJECTIU: Elasticitat de la cintura



Elasticitat gambada

El mateix, però, balanceig frontal; el peu ha d'arribar a sobrepassar la tanca, sense retirar les mans de la mateixa.

REPETICIONS: 10 per cada cama.

OBJECTIU: Elasticitat malucs i isquiotibials.



Estirament quàdriceps

Seguint amb la posició dels darrers exercicis, apropar els peus fins la vertical de la tanca; deixar-se caure fins tocar els glutis, aprofitant el rebot, tornar a la vertical, amb l'ajut dels braços.

REPETICIONS: 20 vegades

OBJECTIU: Relaxar lumbars i genolls



Estirament cames

Drets davant la tanca, a 100cm aproximats, el peu sobre l'obstacle, mantenir-lo estirat durant 10"; la cama resta també estirada. No flectir els genolls.

REPETICIONS: 2 vegades alternes a cada cama.

OBJECTIU: Estiraments del popliti, i bíceps crural.

EXERCICIS AMB MOVIMENT



Saltirons I, ràpids

50m. saltant sobre els metatarsians, procurant no s'enfonsin els talons. Cames mig flexionades en la fase aèria.

OBJECTIU: Potenciar turmells i solis.

Saltirons II

50m. Igual que l'anterior però donat cop de taló als glutis; i procurant mantenir contacte amb el terreny, solament amb metatarsians.

OBJECTIU: Enfortiment turmells, i solis; alhora que fem estirament de quàdriceps.



Saltirons alts

50m. saltant igual que l'exercici 1r, però aixecant els genolls a l'horitzontal.

OBJECTIU: El mateix que els anteriors, més abdominal.

20 salts sobre metatarsians, fent balanceig amb molinet, d'ambdós braços alhora, de darrera a davant: Tornar canviant el sentit del moviment dels braços.

OBJECTIU: Relaxar-se.

20 batudes sobre un peu; procurant acabar amb la cama d'impuls totalment estirada, mantenint la màxima estona possible el cos enlaire. Repetir amb l'altre peu.

OBJECTIU: Enfortir tram inferior i estimular cames.



Sirtaki

Desplaçar-se lateralment sobre la punta del peus, mitjançant l'encreuament de cames; a la manera d'en ZORBA el grec.

OBJECTIU: Escalfament dels turmells, i elasticitat cintura.

20 salts grans, procurant aprofundir al màxim;
buscant el desplaçament millor possible.

TERCERA PART

EXERCICIS PROPIS DE LA CURSA



Passar 6 tanques, de 60cm., posades a 100cm. de distància, aixecant un genoll i fent impuls amb l'altre cama, sobre el turmell. Es fa una sola passa entre tanques. Mirar de no atacar la tanca amb el genoll obert, per tal de fer-ho més fàcil.



Saltar a peus junts 6 tanques de 60cm., posades a 100 cm. de distància.

3x100m. amb estil marxa, i a ritme viu: Procurar no flectir els genolls, que han d'estar totalment estirats durant tot l'exercici.

2 x 200m. de cursa, a ritme elevat.

Descans actiu de 10', abans d'iniciar la competició o l'entrenament.

jvp octubre de 2000