

Jornades: Masquefa, per una Vila Educadora
Educar en valors a través de l'Esport

Ajuntament de Masquefa

9, 10 i 11 de desembre de 2010

L'entrenament invisible

Jaume A. Mirallas Sariola



Què entenem per entrenament invisible?

- És tot allò que passa fora de les sessions d'entrenament i de la competició esportiva: especialment els hàbits de vida, l'entorn familiar, la situació escolar..., i té com a objectiu **millorar la salut i el rendiment esportiu.**

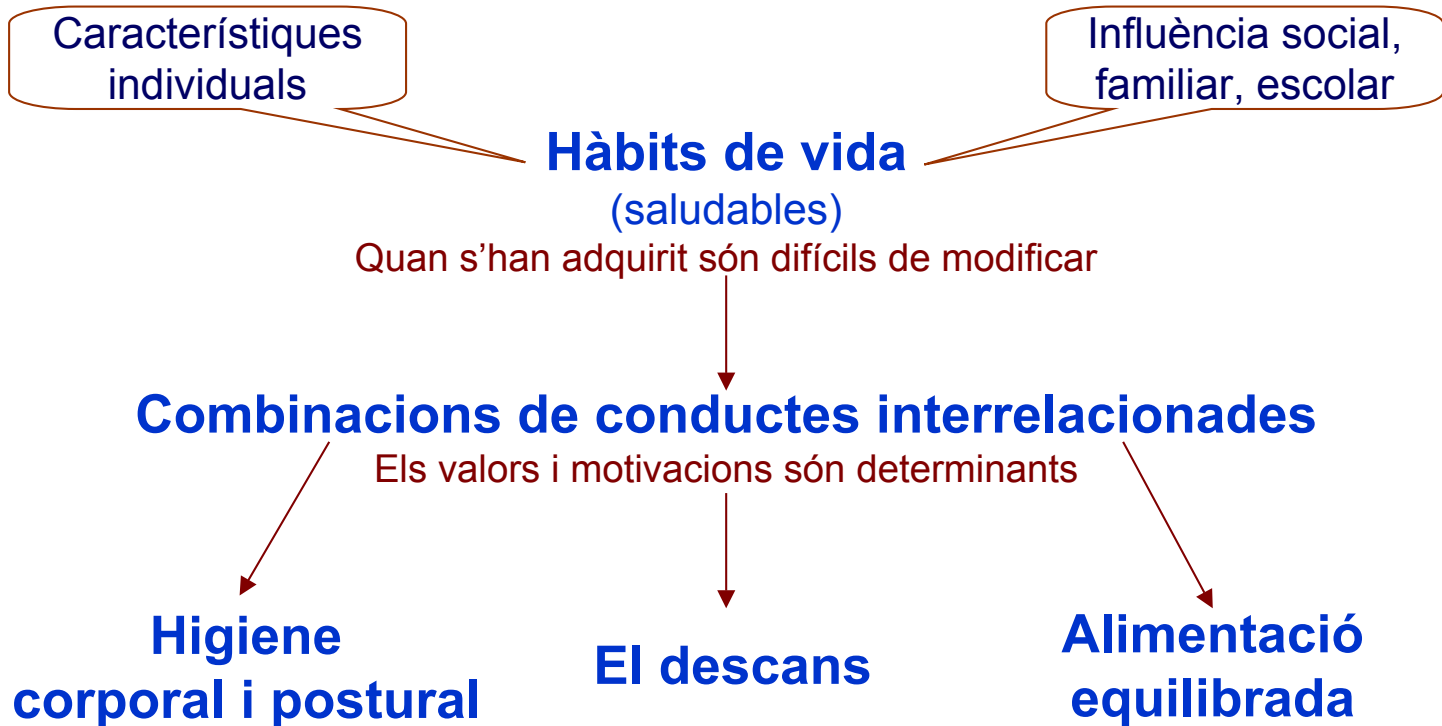
(70% de la preparació de l'esportista)



Està fora del control de l'entrenador
i depèn de l'autocontrol de
l'esportista

- L'entrenament **invisible** serveix per recuperar l'estat físic i mental de l'esportista a través del son, el repòs, la higiene, l'alimentació i la vida familiar i social.

L'entrenament invisible

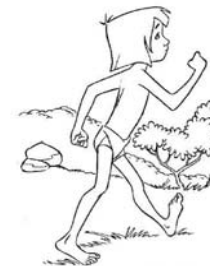




L'entrenament invisible

Higiene corporal

- Canviar-se i dutxarse diàriament
- Roba neta de cotó o fibres naturals
- Raspallar-se dents 2-3 cops al dia
- Evitar el tabac, l'alcohol, el café...
- Menjar menys dolços
- Caminar sempre que sigui possible
- Hidratar-se sovint

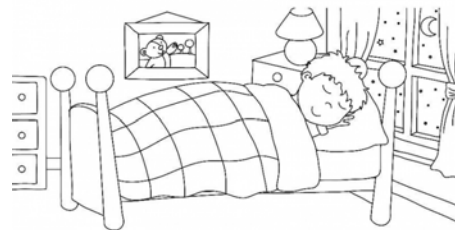


Higiene postural

- Postura del cos a l'hora de veure la TV, d'estudiar
- Postures estàtiques, el més correctes possibles
- Sabatilles (calçat) adaptades al peu



L'entrenament invisible



El descans

El son (8-9 hores per carregar piles), accelera i afavoreix la recuperació
Augmenta la secreció de l'hormona del creixement
(recuperació cel·lular)

Qualsevol trastorn del son repercuteix psicològicament

El repòs (migdiada)

Jocs ordinador, TV (reduir el temps)





L'entrenament invisible

Alimentació equilibrada

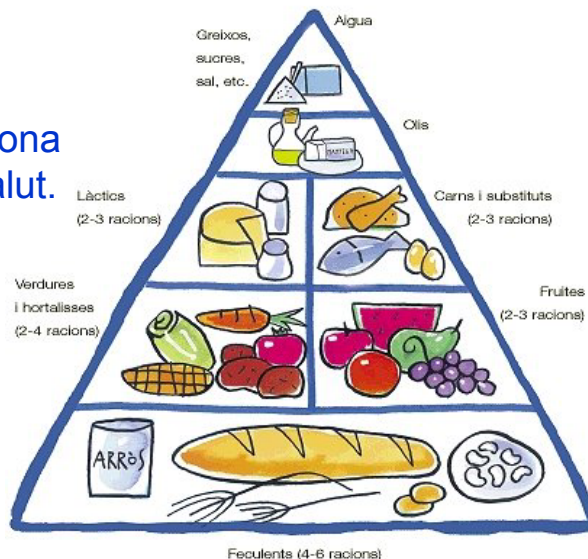
Cobreix els requeriments energètics i proporciona aquells nutrients necessaris per mantenir la salut.

Menjar variat (aliments de tots els grups)

Hidrats de carboni o glúcids (55%)

Proteïnes i vitamines (10-15%)

Greixos o lípids (30-35%)



Menjar, comportament

biològic

→ Energia

social

→ Identificació amb el col·lectiu

psicològic

→ Afectivitat i emocions (plaer)

Mals hàbits d'alimentació (risc nutricional alt), que poden provocar trastorns del comportament alimentari (patologia)

Conclusió

De la mateixa manera que es prioritza l'aspecte competitiu per aconseguir resultats, també s'hauria d'emfatitzar la formació **integral** de la persona a través de l'esport.

Assumir els valors sorgits de l'esport per desenvolupar el pensament creatiu, la convivència, el comportament social i una adequada pressa de decisions

L'esport és un procés de captació dels valors.

Moltes gràcies