

## **eSports**

### **Recomanacions per a la pràctica de videojocs, com a activitat físico-esportiva**

*eSports*, anomenats esports electrònics, són competicions organitzades per “videojocs multijugador”, normalment entre jugadors professionals. Atreuen audiències milionàries en *streaming*, congreguen multituds en palaus d'esports per veure jugadors professionals, que guanyen fortunes, i han despertat l'interès de molts clubs esportius tradicionals. Els gèneres de videojocs normalment associats amb els *eSports* són els d'estratègia a temps real, els de lluita, els videojocs de tir en primera persona (FPS) i els multijugador en línia en camp de batalla (MOBA).

Sembla que els *eSports* estan esvaint la diferència entre joc i esport i el CIO s'ha mostrat favorable a estudiar la seva inclusió al programa olímpic.

### **Abans de la pràctica de videojocs**

#### **Què cal saber**

Els hàbits de vida de l'esportista juntament amb l'entorn familiar, la situació escolar o laboral i la relació amb els companys formen part del que anomenem entrenament invisible. L'entrenament invisible és tot allò que passa fora de les sessions d'entrenament i de la competició esportiva i serveix per recuperar l'estat físic i mental de l'esportista.

Perquè els hàbits de vida siguin saludables és imprescindible combinar les següents conductes interrelacionades: una alimentació equilibrada, unes sessions d'exercici corporal i una correcta higiene postural i un son recuperador i descans suficient entre sessions d'entrenament i competicions. Aquestes conductes han de tenir una continuïtat en el temps i per aconseguir-ho els valors morals i les motivacions són determinants.

#### **Què cal fer**

- a) Exploració mèdica de base (centre especialitzat)
  - ✓ Conèixer el seu estat de salut
  - Opcional: analítica, ecocardiografia, etc.
- b) Prova de valoració d'esforç (centre especialitzat)
  - ✓ Conèixer la FCmàx, VO<sub>2</sub>màx, llindar anaeròbic...
  - ✓ Control anual de valoració d'esforç
  - Opcional: lactats...
- c) Cineantropometria (centre especialitzat)
  - ✓ Nutricionista (dieta adequada als requeriments energètics)
  - Opcional: mesurar l'índex de massa corporal (IMC) i quantitat (%) de greix corporal
- d) Assessorament tècnic i professional
  - ✓ Preparació física preventiva i preparació física general
  - ✓ Elaborar una planificació i programes individualitzats
  - ✓ Valoració i control de l'esportista (tests per mesurar l'estat de forma) trimestral o semestral
  - ✓ Seguiment i actualització dels programes periòdicament
  - Opcional: pulsòmetre...

## **Proposta AES** (Alimentació, Exercici, Son)

### **Alimentació**

Una 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 és un comportament:

- ✓ Biològic → Energia
- ✓ Social → Identificació amb el col·lectiu
- ✓ Psicològic → Afectivitat i emocions (plaer)

Cal posar atenció en els mals hàbits d'alimentació (risc nutricional alt) poden provocar trastorns del comportament alimentari (patologia).

### **Exercici**

La preparació física preventiva millorarà la propiocepció i control de la coordinació neuromuscular (equilibri muscular i postural i de la musculatura estabilitzadora) de l'esportista, facilitant una adaptació anatòmica i fisiològica suficient, com per minimitzar les lesions de l'aparell locomotor.

Caldrà avaluar els factors de risc d'aquestes possibles lesions (tècnic de l'esport) per seleccionar dels exercicis preventius i confeccionar els seus corresponents programes.

La preparació física preventiva també perfeccionarà el control de la postura en les diferents posicions del cos per regular el grau d'estabilitat (suposarà una millora de la tècnica esportiva).

Altres consideracions per ajudar a millorar l'estat de forma de l'esportista són:

- a) Cada 50 minuts deixar el videojoc i fer una higiene visual (p. e. mirar per la finestra el més lluny possible). També és recomanable realitzar alguns exercicis d'estirament del tren superior i tronc i caminar una mica, perquè ajudaran a mantenir els nivells òptims d'atenció i concentració.
- b) La hidratació és molt important. La pèrdua d'aigua depèn de la intensitat de l'exercici realitzat, entès com a estrès, però també de les condicions ambientals (temperatura i humitat). Un vas d'aigua cada 2 hores podria ser suficient.

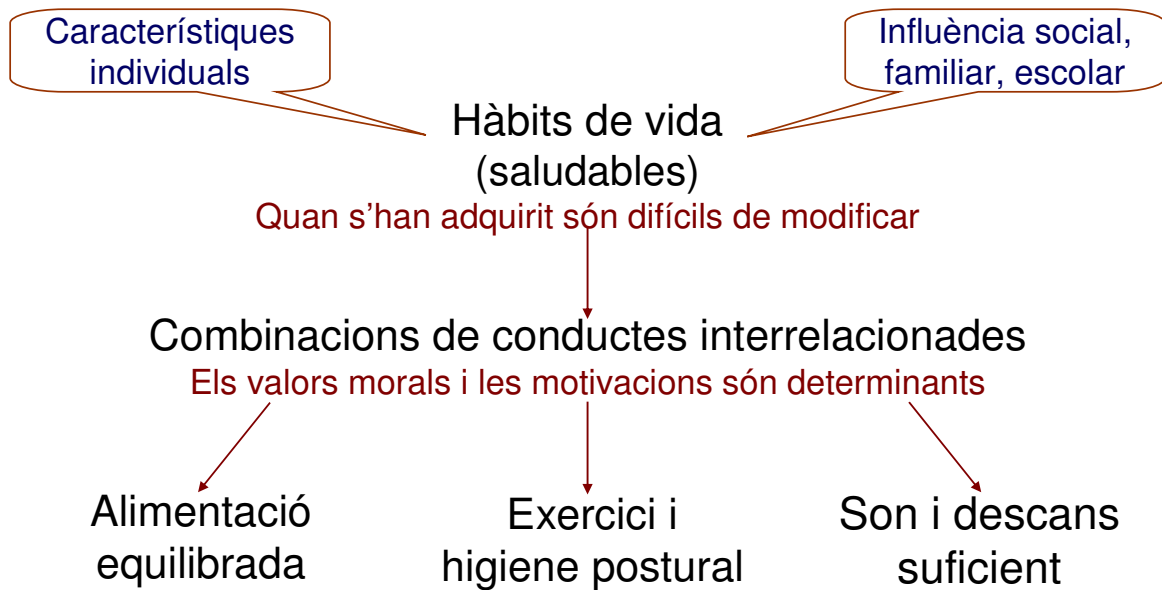
### **Son**

El son té un efecte reparador i regenerador de l'organisme i això és essencial per al control de diversos processos corporals (energia, temperatura, canvis hormonals...). És important recordar que qualsevol trastorn del son repercuteix psicològicament.

El son d'un esportista:

- a) Accelera i afavoreix la recuperació (8-9 hores per carregar piles)
- b) Augmenta la secreció de l'hormona del creixement (recuperació cel·lular)
- c) La migdiada (20-30 minuts) és un repòs necessari, després d'una activitat intensa, com la pràctica de videojocs, en la que els estímuls psicofisiològics provoquen un estrès considerable.

# L'entrenament invisible



Mirallas, 2010