

Pla general d'entrenaments

Reproducció de les circulars de la Federació Catalana d'Atletisme

Per Joan Serrahima i Bofill

Aquest pla d'entrenament és fet de cara al tipus mitjà dels nostres atletes que ja porten algun temps de cultura física. S'ha de tenir en compte que, pels que no hagin fet mai atletisme, haurà d'ésser, sobretot el primer temps, considerablement alleugerit.

Per altra banda no és el propòsit d'aquestes normes obligar tots els atletes a seguir un entrenament uniforme, sinó molt al contrari, es proposen donar facilitats a aquells atletes que no sàpiguen com orientar la seva preparació.

El pla d'aquests entrenaments suposa tres sessions per setmana.

Per als que es dediquen a les especialitats de curses, el pla queda prou clar, sense perjudici de les variacions que les característiques de cada atleta puguin exigir.

Per als que es dediquen als salts o llançaments, la preparació es farà a base de l'entrenament senyalat per als sprinters durant la primera temporada. Ademés podran començar a practicar la seva especialitat a base de molt pocs salts o llançaments per sessió i sense preocupar-se gens de les marques que s'obtinguin i sí de la correcció de l'estil. Aquesta correcció és un afer molt delicat per evitar d'adquirir vicis i molt difícil de practicar sense la vigilància d'un preparador. Aquesta vigilància és indispensable en el darrer període de preparació.

Per començar tindrieu de saber a quina especialitat penseu dedicar-vos. Això és una mica difícil perquè a la nostra terra i sobretot en curses, tothom s'especialitza en una prova inferior a la que li correspondria; així que es veuen una mica de velocitat corren 100 ó 200 metres, essent així que moltes vegades serien bons especialistes de 400 i fins de 800 i altre tant a homes de 800 i 1,500 que corren 400.

I amb els concursos tothom s'hi veu amb cor ço que fa que hi hagi tan pocs saltadors o llançadors bons. En canvi a les tanques tothom els hi té por.

Teniu també en compte que el màxim esforç sols s'ha de donar en les proves de concurs i que en els entrenaments mai us teniu de fatigar i que fins en les proves de concurs sempre heu de tenir l'impressió que en un moment donat encara podrieu fer un altre esforç.

També haveu que fixar-vos en que és el que us fa més falta, si velocitat o fons per a apretar més nn entrenar-vos per una cosa o altra.

(seguirà)