

# ***Pla general d'entrenaments***

*Reproducció de les circulars de la Federació Catalana d'Atletisme*

***Per Joan Serrahima i Bofill***

## CONTINUACIÓ

Una altra cosa que potser us semblarà contradictòria amb el que hem dit abans de l'especialització, és que tots tindreu de saber fer una mica de tot, emperò sense sortir mai en cap concurs més que en la vostra prova, o sigui que tots teniu de comprendre la diferència que hi ha entre els concursos i els entrenaments i mai fer, per amor propi d'un entrenament, una lluita.

També és necessari no tenir pressa. En la prova de sprint si als dos anys no reeixiu, o potser millor si als sis mesos no haveu fet res que estigui una mica bé, penseu que el millor és entrenar-se per una altra prova, potser augmentant la distància. Gairebé el mateix es pot dir d'algunes altres proves, sobretot de 400 metres; en canvi en les curses de fons i altres especialitats, sobretot salts i potser encara llançaments, es necessita una paciència formidable, ja que per fer quelcom de bo a voltes es tarda 10 anys; v. g. els que als 18 anys no han fet res de bo, de vegades als 30 anys fan marques fantàstiques, sempre que hi hagi *pasta* i confiança en l'entrenament.

El millor, creieu-me és de no desanimar-se jamai, sobretot a la nostra terra que amb poques condicions i molt bona fe es va tant o més lluny que amb condicions i poc entusiasme, ja que més marques millors del nostre país són assequibles a tots els homes d'una constitució física normal i per poca gimnàstica i esport que hagin fet des de la seva adolescència.

Això precisament és el que dificulta més l'especialització, perquè són molts que es veuen capaços de fer coses bones en començar i en qualsevol prova.

Si sou joves, jo us aconsellaria força gimnàstica sueca, forces moviments de *souplesse*, córrer sense fer cap esforç, deixant tots els muscles com morts i l'entrenament de sprint, que és el que millor us servirà per a qualsevol prova.

**Volta de 400 a 500 metres, etc.** que tenen de fer tots els atletes en començar l'entrenament, vol dir una volta molt fluixa i que només deu servir per a preparar els muscles. Per fer aquesta volta molt eficaç, es farà variant de manera de córrer cada 60 m., poc més o menys (pas llarg, saltar una mica sobre les puntes, aixecar molt el genoll, cos molt tirat endavant, forts cops de braç, sprints molt curts i de pas molt petit 3 o 4 en 60 metres i molt exagerats els moviments, etc.) respiració molt exagerada i acompassada.