

LA REPRESA DE L'ACTIVITAT ESPORTIVA EN MUNTANYA DESPRÉS DEL CONFINAMENT PER COVID-19

Andoni Aguirre Igartua

Col·laborador de la Vocalia de Seguretat i Salut de la FEMECV

María José Carrillo Heredia

Col·laboradora de la Vocalia de Seguretat i Salut de la FEMECV

El cos humà és un sistema que es caracteritza per una gran capacitat per a adaptar-se als estímuls que rep del seu entorn. **Adaptar-se** és preparar-se per a oferir una resposta més adequada a un futur estímul similar.

Si al cos humà se li estimula a través del moviment, el cos s'adapta a ell, amb la finalitat que, en el futur, l'organisme siga capaç d'assimilar aqueix estímul d'una forma més adequada. A això li cridem "guanyar" forma física.

No obstant això, el cos s'adapta a tot, també a la inactivitat. Si no rep cap estímul que li requerisca cap exigència a nivell físic i metabòlic, el cos també s'adapta a la nova situació, optimitzant els seus recursos per al nivell d'exigència esperable. Així és com "perdem" forma física.

Després d'un llarg període de temps d'inactivitat, com el que estem patint pel confinament, és previsible que molts de nosaltres hàgem "perdut" forma física. També és probable que estiguem completament desentrenats i que, no obstant això, estiguem desitjant anar al camp o a la muntanya. Però el que sí que és segur, és que **hem perdut el nivell d'adaptació que teníem a les activitats en muntanya que realitzàvem amb assiduitat anteriorment**, ja que, per molt que ens hàgem entrenat a casa, hem de tindre en compte que, pel principi de l'ESPECIFICITAT de l'esport, és més que probable que hàgem "perdut" part de les adaptacions específiques als nostres respectius esports de muntanya.

En qualsevol dels casos, et recomanem que abordes aquest retorn a l'activitat com un **PERÍODE D'ADAPTACIÓ**. Com cada persona és diferent, t'oferim alguns consells generals per a la volta a l'activitat:

- ESTABLEIX UN PERÍODE D'ADAPTACIÓ a l'activitat. Si estaves molt entrenat/a, i entrenaràs molt, aquest període ha de tindre una duració de, almenys, 15 dies. Si no estaves tan entrenat/a, i seguiràs amb un entrenament de manteniment (de dos o tres dies entre setmana) i activitat muntanyenca el cap de setmana, allarga aquest període una mica més, fins al mes de duració. Si no estaves gens entrenat/a, aquest període d'inactivitat, per a tu, no ha suposat cap pèrdua.
- Si estàs planificant alguna activitat en muntanya, **CONVÉ QUE ENTRENES ENTRE SETMANA**. Tingues en compte que, encara que existeixen limitacions a la mobilitat de les persones, en muntanya se't pot presentar una situació imprevista que t'exigisca un rendiment més enllà de l'esperat (un extraviament, per exemple).
- **ENTRENA DE MENYS A MÁ**S. Cada entrenament és un estímul per a l'organisme en forma d'una "càrrega". La càrrega d'un entrenament es determina en funció de dues variables:
 - El **volum**, que s'expressa en quilòmetres, minuts, sèries, pegues, etc. Per exemple, el volum d'un entrenament és d'una hora, o de 10 quilòmetres.

- La **intensitat**, que s'expressa en velocitat, pes, enfonsament, etc.
La combinació d'aquestes dues variables ens ofereix la possibilitat de modular el nostre entrenament. En aquest període d'adaptació, et recomanem:
 - PRIORITZAR EL GUANY EN VOLUM, és a dir, no realitzes entrenaments molt intensos, sinó prolongats, i augmenta la càrrega augmentant el volum (per exemple, cada vegada més temps, cada vegada més quilòmetres, o cada vegada més entrenaments per setmana) de manera GRADUAL.
 - Augmentar a poc a poc la càrrega dels entrenaments. Per a no excedir-te, escriu en una llibreta els entrenaments que faràs en el període d'adaptació i compleix amb la planificació. Pots augmentar els temps dels entrenaments de cinc en cinc minuts, o passar de tres a quatre entrenaments per setmana, per exemple.
- Quan isques a la caminar, a córrer, o a escalar, aplica el mateix principi. Prioritza excursions en les quals augmentes la duració o la distància (volum), enfront d'augment de desnivell o de velocitat (intensitat); prioritza escalar cada vegada més vies de baix grau, o vies més llargues (volum), enfront d'augment en el grau de les vies que fas (intensitat).
- Realitza calfaments previs d'una duració mínima de 15 minuts, amb exercicis de mobilitat articular de tot el cos, sempre que vages a fer activitat física.
- Para atenció als signes de fatiga muscular, que poden ser diferents pel període d'inactivitat.
- Evita fer exercici ni moviments amb dolor.
- Consultar al teu entrenador/a personal si segueixes un pla d'entrenament personalitzat o específic.
- Realitza estiraments al final de l'entrenament durant altres 15 minuts, mantenint posicions d'estirament muscular comptant fins a 20 segons en cada posició després de fer activitat física.
- Si tens més de 40 anys augmenta els temps de calfament i d'estiraments, tant en els entrenaments com en muntanya.
- Si la teua activitat esportiva t'exigeix realitzar maniobres compromeses amb equips de protecció individual anti-caigudes, aplica el mateix principi. La fatiga d'una activitat massa exigent, pot fer que et desconcentres i cometes errors o distraccions.
- Evita consells "miraculosos" per a augmentar el rendiment o baixar de pes. No prengues suplementos o complementos sense consultar amb professionals.
- És important una correcta hidratació i alimentació per a evitar lesions, i contribuir a una correcta recuperació.

En definitiva, es tracta de previndre lesions, ja que si et lesions per precipitar-te, hauràs de fer repòs i perdràs" encara més forma física. Tingues paciència.

VOCALIA DE SEGURETAT I SALUT FEMECV