

“Els millors tècnics haurien de ser amb els més petits”



Ramon Olivé, a l'Escola Universitària de la Salut i l'Esport, a Salt. Foto: X.M.

L'esport i la salut s'han anat connectant, però encara hi ha molta feina per fer. El doctor Ramon Olivé (Barcelona, 1957) sempre ha relacionat els dos conceptes i va haver d'anar a França a estudiar medicina de l'esport. Vinculat al moviment olímpic des del 1992, defensa que la preparació física no està prou ben desenvolupada en l'àmbit educatiu i considera clau treballar des de la base, amb els més petits. Acaba de dirigir un projecte pilot sobre hàbits saludables en el futbol a l'escola universitària Euses de Salt. Hi ha encara molta feina per fomentar bons hàbits en l'esport? S'ha de tenir en compte l'educació des de la fase molt inicial, perquè els infants fan el que veuen fer a casa i als mitjans. És molt important ensenyar-los que els és profitós, i això costa de vèncer quan hi ha una sèrie d'hàbits adquirits, socials i comunitaris. Hem de conèixer a fons tots els hàbits, també culturals o religiosos, per relacionar-los amb els conceptes que ens interessen en cada

esport. És fonamental per arribar a una bona coordinació entre rendiment i vida social. S'ha anat canviant la idea que l'educació física és sortir a jugar, a distreure's? Sí, però els plans educatius no contemplen el desenvolupament físic i intel·lectual en conjunt. No només és fer activitat per poder pujar una muntanya. Si no aprens una sèrie d'esquemes des de petit, després pots no tenir prou coordinació per fer servir el tornavis o pujar una escala. Els esquemes motors s'han de potenciar des de petit. El joc, l'esport, hi ajuda. En els plans educatius, com que falta temps, la preparació física no està ben articulada, i això que seria clau en el desenvolupament intel·lectual. L'esport ha guanyat reputació en àmbit acadèmic? N'ha guanyat com a fenomen social i d'imatge. Però en les arrels, on neix el desenvolupament físic i psíquic, no tant. Hem aconseguit molt amb l'esport d'alt rendiment i la combinació amb els estudis, però no sempre és fàcil. Deu ser necessari que hi hagi gent preparada també fora de l'escola, als clubs. És bàsic. Els entrenadors més ben preparats els solen col·locar als primers equips i seria bo que anessin amb els més joves. Un treball molt bonic fet a Amèrica es fixava en l'índex de lesions i l'experiència dels entrenadors. Era directament proporcional; com més experiència, menys lesions. És vital que els més joves tinguin una bona educació. De treball intel·lectual, de varietat en l'entrenament, perquè no es cansin i ho deixin. Per això és tan important que un entrenador tingui ja un aprenentatge fet i una facilitat de comunicació. Els millors tècnics haurien de ser amb els més petits. Abusar de l'esport, sense pautes, no deu ser gaire saludable. Diria que no és gens saludable. Un entrenament ben portat és positiu, com a guany de rendiment i qualitat de vida, però es transforma en un element de sobrecàrrega si es fa malament. Un esport mal practicat i amb una dosificació poc controlada pot generar problemes seriosos. En l'esport professional, la medicació és imprescindible? Depèn de què entenguem per medicació. Si és per fer de suplement a les deficiències que es poden crear per un exercici intens, sí que és important. Però hem de desterrar la idea que la medicació és capaç de fer que una persona sigui campió. Dopatge és sempre mala fe? Hi ha una certa mitificació del dopatge. Un campió es fa amb el treball. Una altra cosa és que, si hi ha una sobreestimulació determinada, es puguin guanyar unes dècimes. I sense un control mèdic molt important, la majoria d'aquests productes tenen uns riscos enormes. Ha fet molt mal en segons quins esports. Ha estat una xacra que hi ha hagut a l'esport i hem de mirar d'eradicar-la, perquè no aporta res i provoca descrèdit de l'esport i lesions que poden costar la vida. Hi ha manera d'eradicar el dopatge? És molt difícil, per molts motius. Sobretot pel factor risc-guany. Alguns esports mouen xifres molt altes i és molt llaminer per a qui està disposat a arriscar molts factors. S'eradicaria el dia que l'educació de base fos prou important perquè ell mateix descartés aquesta

possibilitat.

Publicat a:

-El Punt Barcelona 15-06-2011 Pàgina 18

-El Punt Comarques Gironines 15-06-2011 Pàgina 21

Font del document:

http://www.elpunt.cat/noticia/article/8-esports/56-mes-esport/423941-els-millors-tecnics-haurien-de-ser-amb-els-mes-petits.html?piwik_campaign=rss&piwik_kwd=mEsports&utm_source=rss&utm_medium=mEsports&utm_campaign=rss