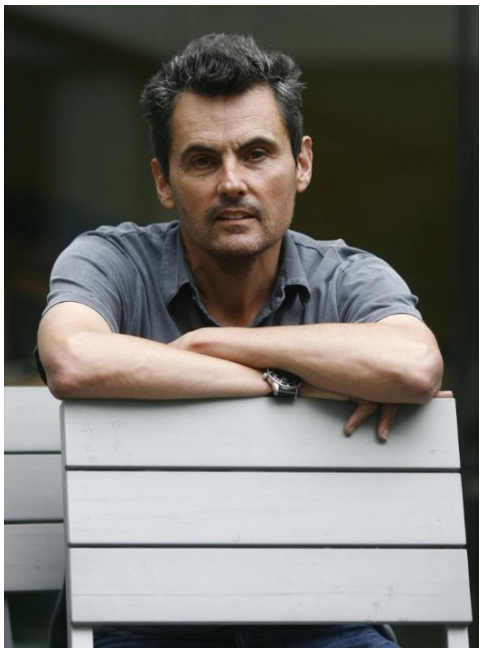
Font: ***Diari de Girona*** *Plana:* 32 *Data:* 19-03-2019

Un esportista ja no és només com s'entrena, sinó com menja, com dorm, com està emocionalment...»

Escosa serà un dels ponents de la «I Jornada Esport i Salut», organitzada per Diari de Girona, el dijous 4 d'abril a l'Auditori



El secretari tècnic del Bàsquet Girona, Jesús Escosa **Marc Martí**

Serà un dels conferenciants de la «I Jornada Esport i Salut». Què hi explicarà?

Parlaré de temes metodològics que nosaltres, el Bàsquet Girona, apliquem en els entrenaments sobretot en l'aspecte de prevenció de lesions i també sobre l'estat de salut dels jugadors, en què incidiré amb el programa «Coach +» de la Gasol Foundation que des de fa dues temporades ens està ajudant a transmetre hàbits saludables, sobretot pel que fa a la nutrició.

En Marc Gasol té, des de fa anys, una especial conscienciació per la nutrició. Això es trasllada al Bàsquet Girona en ser-ne ell el president?
Actualment ja no és com entrenes sinó també com menges, com dorms, com estàs emocionalment... Hi ha una barreja d'àmbits que et donen un estat de salut òptim i, lògicament, et permeten rendir. En el cas d'en Marc aquest és un tema que ell ha treballat durant anys i això li ha donat els seus fruits, però segur que també ha ajustat temes d'entrenaments, de dormir, emocionals... En Marc creu en això i des del club nosaltres també volem transmetre aquesta idea de no només ser jugador de bàsquet sinó una formació més transversal.

Abans els preparadors físics semblava que només s'havien de preocupar de les càrregues de treball...
Actualment, en l'àmbit tecnològic, s'ha avançat molt a l'hora de poder analitzar i quantificar les càrregues de treball internes i externes, i d'això també en parlaré una mica en la xerrada, però al mateix temps la qualitat del son és un aspecte importantíssim i el tema emocional també condicionarà molt el rendiment del jugador. Són diferents calaixos d'un mateix armari que acaben conformant el rendiment.

En el Bàsquet Girona treballen amb jugadors molt joves. Des de ben petits ja s'ha d'incidir en aquests temes?
Nosaltres el que intentem és donar una sèrie de recomanacions perquè creiem que, en aquestes edats, el jugador ha de començar a rebre informació. És igual que a l'escola, que ensenyen matemàtiques bàsiques que poden servir per a moltes altres coses; doncs nosaltres fem el mateix donant pautes generals, sobretot pel que fa a la nutrició, i ja quan entren en la categoria de menys de 13 anys intentem detectar aspectes que s'hagin de corregir i, sobretot, donar sempre exemple posant fruita en els pícnics dels desplaçaments per anar introduint aquests hàbits saludables.

Edats diferents vol dir entrenaments diferents?
Està clar que no és el mateix un jugador de 13 anys, que està en ple pic de creixement, que un de 18 anys, que ja pot estar en el tram final de la seva etapa de creixement. Sobretot en el cas de condicionament físic o en el treball de força els entrenaments s'han d'adaptar, però també en les mateixes edats perquè, en el cas d'un esport com el bàsquet, hi ha jugadors amb evolucions diferents o que poden anar amb un retard respecte al grup. Tot s'ha de tenir en compte.

Però el tema d'hàbits saludables sí que és igual per a totes les edats, oi?
Sí. Correcte. Aquest és un tema que s'ha d'anar treballant sempre de manera continuada per generar hàbit sobre com mengem, com dormim... Ara també tenim alguns aspectes distorsionadors respecte a la qualitat del son, com pot ser la tecnologia (mòbils, tauletes...), que s'han de tenir en compte i gestionar de forma

correcta perquè no tinguin una transferència negativa en el dormir i també en el sedentarisme. En l'augment del sedentarisme dels joves en general.

Es parla sovint d'aquest augment del sedentarisme entre els joves, però també sembla evident que cada cop hi ha més gent fent esport.
Tots els estudis indiquen que hi ha hagut un augment de l'activitat física de la població, però també penso que ens dediquem a fer aquesta hora d'activitat física i després la nostra vida segueix sent massa sedentària. Massa hores davant l'ordinador, utilització de mitjans mecànics per al transport... També segurament el que guanyem en alguna franja d'edat de la població es perd per una altra.

Abans parlava d'introduir hàbits saludables en els més joves; hi ha una edat en què ja és massa tard per canviar?
Tots els hàbits d'una persona, siguin de dormir, de menjar o d'altres, es poden modificar sempre. Potser és més fàcil en edats més joves, però hi ha casos de jugadors amb grans transformacions físiques en un moment determinat de la seva trajectòria esportiva perquè han fet el «click» i han apostat per això, aconseguint així canvis morfològics o de rendiment molt grans.

Marc Verdaguer Girona 18.03.2019 | 23:56