
Alumne: Jordi Canela

Tutor: Amali Nieto Villodre

L'alt rendiment i l'elit en el món de l'esport

Presentació

Després d'estar tota una vida en un club de tennis, temes com l'alt rendiment i l'elit són temes de gran interès, com també una meta on arribar per poder dedicar-te a un esport que sempre has practicat. No tothom arriba a practicar l'esport d'una manera tan avançada i molts es queden pel camí, ja que no és un camí de roses com es planteja des de petit. Després de jugar una vida sencera a un esport com el tennis, te n'adones que cal un esforç pronunciat per arribar a estar en una elit professional on cal fer molts sacrificis. Molts abandonen en l'intent de manera voluntària, i altres de manera obligatòria. Temes com les lesions, la nutrició, la hidratació, la disciplina i el descans són els principals factors que cal tenir en compte.

L'esport és un tema que abasta molts camps o sectors i permet aprofundir en els diferents àmbits que conté. Aquesta és una de les principals motivacions que m'han portat a parlar sobre aquest esport, un esport conegut però poc accessible.

Objectius

Aquest treball pretén identificar i definir què és l'alt rendiment en el món del tennis i a través d'un estudi estadístic analitzar el perfil dels socis dels principals clubs de



tennis de la ciutat de Tarragona. Per aconseguir el principal objectiu s'han plantejat diversos subobjectius:

- Recopilar informació de la mà dels diferents especialistes que acompanyen cada jugador professional.
- Analitzar el grau de coneixement adquirit per la gent sobre l'àmbit de l'alt rendiment.
- Identificar i comprovar si qualsevol perfil de jugador/persona pot arribar al punt més alt o cúspide en l'esport professional, generalment anomenat «elit esportiva», deixant de banda les capacitats innates.

Metodologia

Per elaborar aquest treball s'han portat a terme diversos procediments pràctics i d'investigació.

Un cop escollit el tema, es van plantejar una sèrie d'objectius per arribar a una tesi i poder-la afirmar o negar en l'apartat final de les conclusions, perquè suposés una motivació a l'hora d'orientar el treball.

La introducció al tema ens serveix per recopilar aquella informació rellevant amb la finalitat de permetre al públic receptor del treball posar-se en context i iniciar-se en el coneixement del tema que es tractarà. S'estudia la història del tennis des dels seus inicis, la història del dopatge, els seus components i casos mediàtics, les lesions, la nutrició i l'entrenament.

Per dur a terme la recerca de la informació necessària i recopilar-la, es va fer un treball exhaustiu d'investigació en diverses pàgines web, llibres, documents en pdf, articles i documents oficials de l'Estat, tots recopilats en la bibliografia amb la seva referència corresponent.

Després es van plantejar les entrevistes que es farien a professionals relacionats amb el món de l'esport. Es van seleccionar les persones que tinguessin més contacte amb un club de tennis i d'aquest en van sortir sis possibles informadors. Es formularen tres models diferents d'entrevista: el primer model d'entrevista estava orientat cap al sector de la nutrició: on trobem professionals com Guillermo Mena i María Teresa Prieto Cid; el segon, orientat cap al sector de l'esport: on trobem professionals com Pablo Gor Costales, Àlex López Moron i la jugadora número 1 nacional de Turquia; i, finalment, un model d'entrevista orientat cap al sector de les lesions: on trobem el professional Carles Hernández Guerrero. Tres de les entrevistes es van completar en l'entorn del mateix Club Tennis Tarragona; una a la mateixa consulta privada de l'entrevistada; una es va fer per via telefònica, i una última entrevista a casa d'un dels entrevistats. Totes les entrevistes s'han enregistrat en àudio (exceptuant l'entrevista per telèfon) i s'han transcrit.

A mesura que s'anaven transcrivint les entrevistes, s'anava confeccionant un model d'enquestes que, un cop acabades, es van repartir en paper a tres clubs de tennis de la ciutat de Tarragona. Es van deixar a les secretaries per tal que de manera que voluntària, anònima i aleatòriament, es poguessin omplir per part dels socis. L'interval d'edat per omplir l'enquesta es va establir a partir dels 12 anys.

En l'enquesta s'analitza el perfil dels socis que van als clubs de tennis de la ciutat, tan pel sexe, com per l'edat, pel nivell econòmic que suposa practicar aquest esport, per l'edat en què una persona s'inicia en aquest esport... En obtenir els resultats de les enquestes separats per clubs, es va iniciar la tasca de classificació de les diverses respostes i es van començar a fer els gràfics. En cada pregunta es van analitzar els gràfics de manera que es va comentar cada resultat.

Cos del treball

Introducció

La primera aparició del tennis es va produir a l'antiga Grècia i en l'Imperi romà. Des d'aquell moment fins al tennis actual hi ha hagut èpoques on el tennis ha tingut molt d'èxit. Una d'aquestes èpoques fou l'edat mitjana, amb un joc anomenat «Jeu de Paume» que es jugava a França i a Anglaterra.

La millor època que va tenir el tennis va ser als segles XVI i XVII, perquè s'estengué pels diversos països centreeuropeus. Però, casualment, en acabar aquesta època tan brillant, va aparèixer una taca negra en la seva història, perquè es produí la Revolució Francesa, fent que les classes acomodades deixessin de jugar a aquest esport.

El tennis a l'edat contemporània adoptà el nom de Lawn Tennis, perquè ressorgí de nou en el segle XIX. Va aconseguir arribar fins als Estats Units. Posteriorment es crearen les normes i es va fundar la LTA (Lawn Tennis Association) i més tard la Federació Internacional de Tennis.

El tennis ja es trobava en l'època moderna entre els esports inclosos en els Jocs Olímpics més actuals. Arran d'aquest fet, els jugadors es feren professionals i es començaren a crear torneigs incorporats a l'ATP (l'Associació de Tennistes Professionals).

Per a la pràctica de l'esport és imprescindible mantenir-se hidratat. És una acció que consisteix a absorbir líquids que permetin mantenir les màximes capacitats d'esforç als practicants de l'esport. Dintre d'aquest aspecte tan important trobem quatre tipus de begudes (ordenades de més saludables a més perjudicials): aigua, begudes isotòniques, begudes refrescants i begudes energètiques.

Per poder jugar en bones condicions, els esportistes haurien de prendre begudes per a esportistes mirant que siguin no carbonatades, lleugeres i fàcils de prendre per poder rehidratar el cos en cada descans.

Per mantenir el cos amb un grau d'energia elevat, és recomanable esmorzar d'una manera raonable però generosa, és a dir, que no et sentis gaire pesat ni que et falti energia.

No menjar productes amb alts nivells de sucres simples ajuda a mantenir l'energia perquè aquests produeixen reaccions hipoglucèmiques, és a dir, que disminueixen l'energia del cos una hora després d'haver-los ingerit. Es podria dir que són sucres inútils per al nostre cos perquè no ens ajuden a mantenir l'energia en partits o entrenaments de llarga durada.

De cara a les competicions, el tennis s'ha convertit en un esport molt dur, perquè es practica també en les estacions i períodes més calorosos. Per això és necessària una hidratació constant per no patir deshidratació o alguna malaltia causada per la calor. En aquest esport en concret, es necessita una dieta molt energètica perquè es poden experimentar situacions complicades en l'organisme de cada practicant, si la dieta no es duu a terme d'una manera responsable.

El nivell d'estat de forma dels jugadors permet modificar els seus resultats. Com més bé estan físicament, més rendiment poden tenir a la pista. Dos avantatges que permeten la bona condició física dels jugadors són: evitar lesions causades per l'activitat esportiva i millorar el rendiment físic, així com la millora de la capacitat de recuperació, el retard de la fatiga sobre el cos i la capacitat d'entrenar més, d'una manera considerablement favorable, tendint a la millora.

Si es tracta de jugadors joves, la condició física va vinculada al creixement propi de l'edat (adolescència), però es pot corregir en el cas que no estigui bé. Exemples que podríem agafar són la realització d'estiraments i escalfaments adequats abans i després dels partits i entrenaments; dur a terme exercicis per equilibrar forces a ambdós costats del cos, ja que el tennis tendeix a produir més força i més control a la part del cos amb la qual es fan més moviments (en el cas dels dretans, la dreta; en el cas dels esquerrans, l'esquerra); tenir el coneixement per repartir esforços i saber quan aplicar-los.

Molts entrenaments físics consisteixen a realitzar diferents exercicis amb els quals es treballen diferents zones del cos o diferents capacitats que en la pista (normalment en competicions) es posen a prova. Els més «típics» són la força, la velocitat, la resistència, l'agilitat, la coordinació i la destresa, entre d'altres.

En el camp de les lesions és on molts jugadors tenen la gran part dels seus problemes. Molts d'ells en pateixen a diari en qualsevol «escenari» o indret. Aquestes lesions apareixen degut a la pressió o l'esforç màxim fet durant molt de temps, cosa que desgasta algunes parts del cos i finalment es veuen malmeses.

Resultats

- Anàlisi de les enquestes:

Als clubs de tennis de Tarragona es donen aquests resultats: Hi ha més homes que dones; l'edat adulta és la que predomina (entre 34 i 65 anys); la majoria tenen un graduat universitari; tothom que hi va ho fa per practicar l'esport tan de manera

ocasional com habitual; la gran majoria s'introdueixen a l'esport des de petits; una gran part dels enquestats practiquen l'esport per divertir-se; molts dels enquestats pensen que la definició més correcta per definir l'alt rendiment és: aquell esportista que vol assolir o té l'objectiu d'assolir el nivell més alt de competició dedicant moltes hores a la pràctica del seu esport; fent referència a l'alt rendiment, es decanten per pensar que els jugadors formen part d'aquest col·lectiu perquè practiquen l'esport més de vint hores; l'última pregunta de l'enquesta reflecteix que la gent creu que el millor mètode extraesportiu després de l'entrenament és una bona alimentació i un control mèdic.

- Anàlisi d'entrevistes:

Pel que fa als jugadors i les seves respostes, coincideixen en el fet que el tennis és un esport tant mental com físic. Tots dos són engranatges fonamentals i requereixen un equip tècnic que els doni suport en tot moment. És un esport que agrupa moviments antinaturals i asimètrics, cosa que requereix desenvolupar-se a nivell de capacitats físiques.

Pel que fa als especialistes en nutrició, tots dos coincidien a dir que els productes modificats artificialment no són sempre bons i no sempre produeixen els efectes que un mateix vol. Cal fer una dieta equilibrada i controlada per especialistes ja que tothom té metabolismes diferents. Les principals claus per aconseguir l'èxit són tres: la hidratació, l'entrenament i el descans.

Molts suplement comercialitzats són perjudicials, per això existeix l'EFSA, que és una agència que controla el que es pot dir de cada producte en l'etiqueta dels productes.

Molts jugadors recorren a fer diverses etapes de transició, que són períodes de temps en els quals es pot menjar tot tipus d'aliment, per canviar la monotonia de la dieta, però amb la condició de no augmentar de pes.

Pel que fa al metge de l'esport, creu que cal una estricta preparació física que mostri les sensacions que tenen els jugadors en tot moment.

Tot metge pateix en haver de diagnosticar una lesió perquè en molts casos això pot acabar ocasionant abandonaments; per això es recomana fer exercicis i utilitzar mètodes de prevenció i d'adaptació de lesions.

Conclusions

El treball reflecteix que per arribar a l'alt rendiment cal posar-hi sacrifici, esforç, perseverança i constància. També calen unes regulacions a nivell nutricional, una alta prevenció de lesions i una regularitat d'entrenaments.

La conclusió final del treball és que no cal tenir necessàriament unes capacitats innates per arribar a la cúspide de l'elit mundial, només posant-hi ganes i les capacitats descrites prèviament, ja és suficient per tenir possibilitats en aquesta elit de l'esport.

Bibliografia i webgrafia

BERNARDINO JAVIER SÁNCHEZ-ALCARAZ MARTÍNEZ. Materiales para la Historia del Deporte, n. 11 (2013). Historia y Evolución del Tenis. <https://www.upo.es/revistas/index.php/materiales_historia_deporte/article/view/799/651> – VILLAMAYOR CAAMAÑO, Javier (Tinent d'Alcalde de Serveis a la Persona i Projectes Estratègics de l'Ajuntament de Tarragona), Servei de Prevenció de les adiccions. Alcohol, porros, pantalles...al seu lloc!. Material per a formadors i formadores. <http://hemerotecadrogues.cat/docs/begudesenergetiques_pantalles_al_seu_lloc_Formadors.pdf> – DÁVALOS, Sebastián. Dieta, Nutrición y Deshidratación- Escuela de Tenis Junior ITF. <<http://www.fedotenis.org/media/17918/dieta.%20nutrición%20y%20deshidratación.pdf>> – TAVÍO, Pablo; DOMÍNGUEZ, Raúl (Departamento de Actividad Física y Deporte, Universidad Alfonso X El Sabio). Necesidades dietético-nutricionales en la práctica profesional del tenis: una revisión. 14-07-2014. <<http://revista.nutricion.org/PDF/tenisTavio.pdf>> – 1r Cicle Formatiu de Grau Superior, IES Conselleria; Departament d'Educació Física. Entrenament del tenista. <<https://efiesconselleria.files.wordpress.com/2010/09/entrenament-del-tenista.pdf>> – AB CLÍNICA, CENTRE DE MEDICINA INTEGRATIVA I NATURAL A BARCELONA. Salut i esport. <<http://abclinica.cat/ca/especialitats/adultos/salud-y-deporte/>> – DELGADO, M.Dolores (Departamento de Biología Molecular de la UC). Tema 15: Introducción al metabolismo y bioenergética. <http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/bioquimica/material-de-clase-1/Tema15_bioenergetica08-09.pdf> – COLLEGI DE FARMACÈUTICS DE BARCELONA. La deshidratació. <http://www.farmacuticonline.com/PDF/consells_deshidratacio.pdf> – VIVES, Antoni (camfic; Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària). Fulls d'informació per a pacients: Esquinc de Turmell. Octubre de 2006. <http://projectes.camfic.cat/CAMFiC/Seccions/Publicacions/Docs/49_esquinc_turmell.pdf> – Dr. MIGUEL ÀNGEL GALLO VALLEJO (Director del centro De Medicina Deportiva del patronato Municipal de Deportes de Granada) i Dra. M.LUZ GALÁN RODRÍGUEZ (centro Médico Analepsis Medicina Deportiva). Las Contracturas: cuando los músculos nos hablan. <<http://blog.drangelgallovallejo.com/wp-content/uploads/2014/03/Contracturasmusculares.-Cuando-los-musculos-nos-hablan.pdf>>
