

# SACRIFICI DARRERE LA VICTÒRIA

---



Jessica Llamazares Prieto

IES Torre Roja

Pilar Cano

2n. Batx B

## ÍNDEX

<b>Introducció</b> .....	3
<b>PART TEÒRICA</b> .....	6
<b>1. Introducció a la gimnàstica rítmica</b> .....	6
1.1 Que és?.....	6
1.2 Historia.....	6
1.3 Expansió.....	8
1.4 Reglament.....	9
1.5 Equips i països dominants.....	11
1.6 Fites de la gimnàstica rítmica en Espanya.....	11
<b>2. Com arribar a aquestes fites</b> .....	13
<b>3. Anàlisi dels factors per arribar a aquestes fites</b> .....	14
3.1 Entrenament.....	14
3.2 Preparació i cura del cos.....	15
3.3 Disposar d'un bon equip tècnic.....	16
3.4 Conciliar entrenament amb estudis.....	17
3.5 Esforç per accedir als CAR.....	17
3.6 Entrenament o preparació psicològica.....	18
<b>4. Que experimenta una gimnasta d'elit</b> .....	20
4.1 Quina vivença experimentava una gimnasta al seu inici?.....	20
4.2 Quina vivença experimenta una gimnasta al seu inici?.....	20
4.3 Anys a l'elit.....	21
4.4 Com es l'alimentació d'una gimnasta d'elit.....	19
4.4.1 Evolució de l'alimentació en el temps.....	24

4.4.2 Diferència amb altres països.....	31
4.4.3 Quina dieta hauria de portar una gimnasta d'elit?.....	32
4.5 Retirada d'una gimnasta d'elit.....	35
<b>PART PRÀCTICA.....</b>	<b>37</b>
<b>1. Primera pràctica.....</b>	<b>37</b>
1.1 En què consisteix la primera pràctica?.....	37
1.2 Enquesta.....	37
1.3 Anàlisi dels resultats i conclusió de l'enquesta realitzada.....	40
<b>2. Segona pràctica.....</b>	<b>41</b>
2.1 En què consisteix la segona pràctica?.....	41
2.2 Pla d'entrenament.....	41
2.3 Anàlisi dels resultats i conclusió del pla realitzat.....	43
<b>Conclusions.....</b>	<b>45</b>

## INTRODUCCIÓ

---

A l'hora de triar el tema del treball de recerca hem de ser conscients de les nostres capacitats així com de les nostres limitacions, tant a nivell tècnic com del temps que disposem.

Fa temps que penso en aquest treball i sempre he sabut que les meves opcions únicament en serien dues: trastorns de conducta alimentària o gimnàstica rítmica.

En un principi, la meua idea era fusionar els dos temes que sempre he tingut presents: TCA i gimnàstica rítmica. Volia innovar explicant l'alimentació que porten aquestes gimnastes a nivell d'elit i els TCA que han arribat a patir. Vaig començar-hi i tal com vaig iniciar el meu treball em vaig adonar que no era bona idea, ja que el contingut no era tan gran com l'exigit.

Finalment, la meua decisió va ser el tractar el sacrifici que hi ha darrere d'aquest esport.

Soc gimnasta i practico aquest esport des de fa 8 anys. Em vaig iniciar en la categoria escolar, però després hi vaig accedir a Copa Catalana en el nivell VI-VII i actualment hem trobo en Nivell Base des de fa un any. Tots aquests anys he sigut conscient del sacrifici que hi comporta aquest esport; l'anar a l'escola i menjar ràpid per poder anar a entrenar, deixar a un costat aniversaris per poder competir, dedicar temps a anar al fisioterapeuta per les contractures creades per la pràctica de l'esport, les hores dedicades en un pavelló, el deixar de veure amics per anar a entrenaments durant les vacances, entre altres.

També he sigut conscient del que es dona en aquest esport, ja no tan sols en el meu nivell, sinó en nivells molts superiors en què el sacrifici és molt major.

Com a primer punt, sovint veiem als medis internacionals i nacionals la promoció i la retransmissió de molts esports com és per exemple el futbol, l'atletisme, el tennis, etc. però deixem enrere altres que comporten un gran sacrifici com el patinatge artístic, la gimnàstica artística, la gimnàstica rítmica, etc. i oblidem el sacrifici que es troba al darrere d'aquests esports.

És a dir, trobem el tractament de menyspreu per part dels mitjans de comunicació i difusió d'aquests esports minoritaris.

Com a segon punt, tampoc es fa un reconeixement a les gimnastes quan assoleixen alguna medalla en competicions internacionals, i com a punt final, com ja he esmentat anteriorment, practico gimnàstica rítmica i soc conscient de les hores que s'han de dedicar, i les decisions que has de prendre per poder assolir una bona posició.

I aquesta és la causa de la meva decisió, focalitzar-nos més enllà de la victòria, i endinsar-nos en tot el sacrifici que hi ha al darrere, i com a conseqüent si val la pena tot el sacrifici donat en aquest esport. Aquesta hi serà la hipòtesi que decidiré analitzar, si tot l'esforç que hi implica val la pena o no.

# PART TEÒRICA

---

## 1.INTRODUCCIÓ A LA GIMNÀSTICA RÍTMICA

---

- 1.1 QUÈ ÉS?

La gimnàstica rítmica és una disciplina esportiva que combina elements de ballet, gimnàstica i dansa, així com l'ús de diversos aparells com la corda, el cèrcol, la pilota, les maces i la cinta.

En aquest esport es realitzen tant competicions com exhibicions en què la gimnasta s'acompanya de música per mantenir un ritme en els seus moviments, realitzant un muntatge amb o sense aparell. La gimnàstica rítmica desenvolupa l'harmonia, la gràcia i la bellesa mitjançant moviments creatius, traduïts en expressions personals a través de la combinació musical, teatral i tècnica, que transmet, principalment, satisfacció estètica als espectadors. Practicada principalment per dones, en els últims anys està augmentant el nombre de practicants masculins. Les proves es realitzen sobre un tapís i la durada dels exercicis és d' aproximadament 90 segons en la modalitat individual i de 150 segons en la de conjunts. Igual que altres disciplines de la gimnàstica, té els seus antecedents en els estudis de Rousseau, transformant-se amb el pas dels anys sempre lligada a la dansa i la musicalitat, fins arribar a la dècada de 1930, quan a la Unió Soviètica comença a practicar-se com a esport i comencen a Alemanya a introduir els aparells que avui coneixem.

- 1.2 HISTÒRIA

La gimnàstica rítmica s'ha anat desenvolupant lentament. Tot va començar a partir del ballet i en conserva una gran base.

A partir de la dècada de 1890, l'educador i músic suís Émile Jaques-Dalcroze va desenvolupar un mètode d'educació musical, on la pràctica d'exercicis rítmics era un mitjà per desenvolupar la sensibilitat musical a través dels moviments del cos. També va desenvolupar un tipus d'ensenyament on es relacionaven de manera harmònica els moviments amb l'equilibri i els sentiments.

El van aplicar en les escoles de dansa i en l'educació física. Alguns dels professors que va formar, serien posteriorment els iniciadors de la gimnàstica rítmica.

La primera vegada que la gimnàstica rítmica va aparèixer com a esport de competició, va ser a la Unió Soviètica als anys 40.

El 1945 el Comitè Nacional per assumptes de Cultura Física i l'Esport, adscrit al Consell de Ministres, va realitzar una conferència on va donar a conèixer la decisió de desenvolupar en la Unió Soviètica una gimnàstica femenina amb orientació esportiva que va rebre llavors el nom de gimnàstica artística.

Una mica després, el 22 d'octubre de 1946, es va reconèixer oficialment aquesta nova modalitat esportiva en el país. Aquest desenvolupament com esport es va materialitzar en els primers campionats d'exhibició organitzats a Tallin (1947) i a Tbilisi (1948), fins que el 1949 es va celebrar el primer campionat Nacional.

L'escola russa es caracteritzava per unir la gimnàstica rítmica a la dansa clàssica, en la tècnica corporal de base, i dotava als moviments expressivitat, harmonia, elegància i amplitud en l'espai. Inicialment no hi havia una gran presència de risc en els exercicis.

Als anys 50, no hi havia competicions o trobades a nivell internacional que ajudessin a difondre aquest esport. En els campionats de Bulgària es valorava principalment l'originalitat i el risc i partir d'allà es va començar a desenvolupar un estil caracteritzat per grans elements i un major dinamisme, sense deixar de costat la correcció tècnica.



La búlgara María Gigova en el campionat mundial de 1973.

El 1961 es va celebrar a Bulgària la primera trobada entre els equips de la Unió Soviètica, Txecoslovàquia i Bulgària.

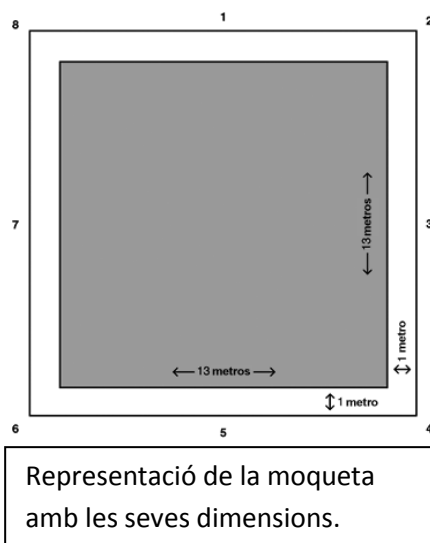
- 1.3 EXPANSIÓ

- A la dècada de 1980 es va observar un increment en el nombre de participants, tant en competicions nacionals com internacionals i conseqüentment es va aprovar la participació de tres gimnastes individuals per país en els Campionats d'Europa, aplicant-se a partir de l'any 1982. Això va fer que la competició es prolongués un dia més.
- El 1981 el COI va aprovar finalment que la gimnàstica rítmica formés part del programa dels Jocs Olímpics a partir de Los Angeles (1984), encara que únicament en la seva modalitat individual.
- El 1982 es va iniciar un nou sistema en la rotació d'aparells per a les competicions de la FIG ( Federació Internacional de la Gimnàstica).
- El 1983 va tenir lloc la primera Copa del Món de Gimnàstica Rítmica, disputada a Belgrad, a la que accediran únicament les 20 millors gimnastes classificades en el Campionat Mundial anterior.
- Durant el 1986, el Comitè Tècnic va reexaminar detalladament el nou Codi de Puntuació i es van fixar en les puntuacions atorgades entre els anys 1986 i 1987. Els resultats van servir per configurar un codi nou que es va aplicar l'any 1988.
- El 1998 la FIG va decidir finalment canviar el nom de l'esport de gimnàstica rítmica esportiva a l'actual terme, gimnàstica rítmica.



- 1.4 REGLAMENT

Aquest esport pot ser practicat individualment o en conjunts. Els conjunts estan formats actualment per 5 integrants. Totes poden tenir aparells iguals o poden haver 3 amb un mateix aparell i 2 amb un altre diferent (en aquest cas l'exercici es diu mixt). Fins a l'any 1994 eren 6 gimnastes, però van canviar el reglament a 5 gimnastes. El marge de duració d'un exercici de conjunts va de 2 minuts i 15 segons fins als 2 minuts i 30 segons, mentre que els individuals poden ser d'1 minut i 15 segons fins a 1 minut i 30 segons. La moqueta, té unes dimensions de 14 x 14 metres.



A les seleccions nacionals de gimnàstica rítmica únicament solen haver categoria júnior (13-15 anys) i sènior (16 anys o més). A la gimnàstica rítmica federada a nivell nacional es desenvolupen més categories depenent de l'edat que es compleix l'any que se celebra la competició. A Espanya aquestes categories són prebenjamí (4-8 anys), benjamí (8-9 anys), aleví (10-11 anys), infantil (12-13 anys), júnior (14-15 anys) i sènior (16 anys o més).

Les noies d'honor (estan competint per la selecció), també tenen categories, encara que són més flexibles amb l'edat, és a dir, que pot haver-hi un marge d'edat més gran.

A les competicions de gimnàstica rítmica, els exercicis són avaluats pels jutges seguint el Codi de Puntuació, que és revisat per la FIG cada 4 anys.

En l'actual Codi de Puntuació (2013 - 2016), la nota final d'un exercici s'obté de la suma de les notes de dificultat (D) i execució (E), cadascuna amb un valor màxim de 10 punts, per la que la puntuació final serà d'un màxim de 20 punts.

A més hi ha les penalitzacions, mitjançant les que són penalitzats, restant punts a la nota final, determinats errors comesos. Com a novetat, aquest codi permet la utilització de música cantada en un dels exercicis.

La nota de dificultat està composta per la suma de: dificultat corporal (saltos, equilibris i rotacions), combinació de passos rítmics, elements dinàmics amb rotació i llançament (comunament coneguts com a riscos) i el mestratge d'aparell.



D'esquerra a dreta, Yana Kudryatseva, Ganna Ritzadinova, i Yana Kudraytseva.

La nota d'execució valora la correcció en tots els elements a nivell musical, de tècnica corporal i de tècnica amb l'aparell. S'hi distingeixen faltes artístiques i faltes tècniques. En les primeres es valora la unitat de la composició, la música de l'exercici, l'expressió corporal o la varietat en la utilització de l'espai; d'altra banda, en el component tècnic es valoren aspectes com la tècnica dels moviments corporals, la tècnica base de l'aparell, la igualtat del treball entre les dues mans durant l'exercici, etc. Els errors pel que fa al model perfecte de realització es van acumulant i sumant, restant al final al valor de partida (un 10 representa una execució perfecta igual a model a seguir, sense cap error).

Pel que fa a les penalitzacions, es pot esmentar que:

- L'aparell ha d'estar sempre en moviment.
- L'exercici ha de finalitzar en el moment exacte en què acaba la música amb la qual es va acompanyar l'execució.
- El grau de dificultat s'ha de presentar en l'aparell, o bé en els moviments de la gimnasta, però sempre ha d'existir.
- Els passos no rítmics dins del tapís són penalitzats.
- La sortida del tapís, ja sigui de la gimnasta o de l'aparell, està penalitzada.
- Es penalitza l'abillament de la gimnasta no reglamentari.
- La comunicació amb l'entrenador / a o amb les companyes durant l'execució de l'exercici està penalitzada.

- 1.5 EQUIPS I PAÏSOS DOMINANTS

Els països dominants a aquest esport hi són:

- Rússia, com a màxim exponent de la gimnàstica rítmica des de la dècada dels 90
- Bulgària
- Bielorússia
- Ucraïna
- Espanya

- 1.6 FITES DE LA GIMNÀSTICA RÍTMICA A ESPANYA

El 1975, María Jesús Alegre obté la primera medalla per a Espanya en una competició internacional. Seria un bronze en el concurs general individual en el Campionat Mundial de Madrid. També és, fins ara, l'única medalla aconseguida per una gimnasta espanyola en un concurs general individual en un Campionat Mundial de Gimnàstica Rítmica.

El 1978, Susana Mendizábal aconseguix la primera medalla per a Espanya en un Campionat Europeu. Va ser un bronze en el concurs general individual del Campionat Europeu de Madrid. És també, fins al moment, l'única medalla aconseguida per una gimnasta espanyola en un concurs general individual en un Campionat Europeu de Gimnàstica Rítmica.

El 1991, el conjunt espanyol aconseguix la primera medalla d'or per a Espanya en un Campionat Mundial de Gimnàstica Rítmica. Es va proclamar campió del món en el concurs general de la competició de conjunts del Campionat Mundial d'Atenes. El conjunt estava format per Débora Alonso, Lorea Elso, Bito Fuster, Isabel Gómez, Montserrat Martín i Gemma Royo, a més de Marta Obertures i Cristina Chapuli com a suplents.

El 1992, Carolina Pascual aconseguix la primera medalla en uns Jocs Olímpics per a la gimnàstica rítmica espanyola. Obtindria la medalla de plata en la competició individual dels Jocs Olímpics de Barcelona.

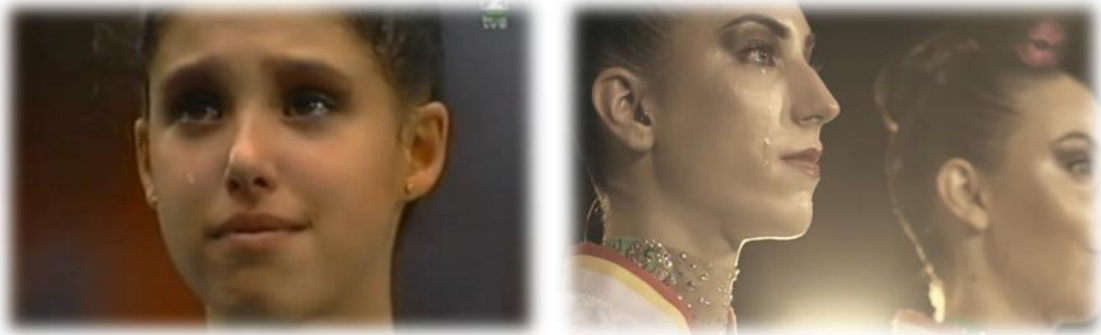
El 1993, en el Campionat del món d'Alacant, Carmen Acedo obté la que fins ara és l'única medalla d'or individual aconseguida per Espanya en un campionat mundial. La aconseguiria en la competició de maces.

El 1996, el conjunt espanyol es va proclamar campió olímpic en la competició de conjunts dels Jocs Olímpics d'Atlanta, en la primera incursió d'aquesta modalitat en unes Olimpíades. L'equip estava format per Marta Baldó, Núria Cabanillas, Estela Giménez, Lorena Guréndez, Tania Lamarca i Estíbaliz Martínez. A la seva arribada a Espanya, els mitjans de comunicació les van batejar com les "Nenes d'Or".

El 2008, Almudena Cid passa a ser l'única gimnasta rítmica al món que ha aconseguit ser a la final de quatre Jocs Olímpics (1996 - 2008).

En 2013, Sara Bayón es converteix en l'única gimnasta espanyola que ha estat campiona del món com a esportista i com a entrenadora, en ser campiona del món de 3 cintes i 2 cèrcols a Sevilla 1998 i, com a entrenadora, de 10 maces a Kíev 2013 i Esmirna 2014, dirigint al conjunt denominat com el Equipaso.

En 2016, el conjunt espanyol conegut com el Equipaso, aconsegueix la plata en els Jocs Olímpics de Rio, sent la primera medalla olímpica per a la gimnàstica rítmica espanyola des de 1996. L'equip estava integrat per Sandra Aguilar, Artemi Gavezou, Elena López, Lourdes Mohedano i Alejandra Quereda.



Fotografia comparativa durant la cerimònia dels jocs olímpics de 1996 (corresponent a l'esquerra) i durant la cerimònia dels jocs olímpics de 2016 (corresponent a la dreta.)

## 2. CAMÍ PER ARRIBAR A AQUESTES FITES

---

Per arribar a aquestes fites, és a dir arribar a ser gimnasta d'èlit primer hem de tindre diversos factors com es per exemple l'edat. Per arribar al món de l'èlit és recomanable i necessari que aquesta gimnasta s'iniciï al món de la competició al voltant dels 8 anys, ja que encara hi ha molt temps per poder potenciar a aquesta gimnasta tant a nivell físic com a nivell psicològic.

L'especialització per arribar a l'objectiu implica un augment del nombre d'hores d'entrenament, així com un treball progressiu que dona nous resultats en l'aprenentatge tècnic. Per exemple l'originalitat; la creació de nous elements tècnics o de dificultat, que bonificaran a la gimnasta que els exerceixi i això únicament s'aconsegueix amb hores de dedicació.

La dedicació i el sacrifici que exigeix la gimnàstica rítmica per arribar a aquest nivell suposen un gran esforç físic i psicològic. Dintre de la planificació esportiva organitzada pels entrenadors, s'hauran de combinar tant els elements físics com els elements psicològics; l'exigència cap a un mateix, la capacitat de superació, la disciplina, etc.

El camí que ha d'assolir una gimnasta per poder arribar a convertir-se en una gimnasta d'èlit és molt llarg i són indispensables els factors següents:

- Entrenament
- Preparació i cura del cos
- Disposar d'un bon equip tècnic
- Conciliar entrenament amb estudis
- Esforç per accedir als CAR
- Treball o preparació psicològica

### 3. ANÀLISI DELS FACTORS PER ARRIBAR A AQUESTES FITES

---

- 3.1 ENTRENAMENT

El factor indispensable per arribar al món de l'elit és l'entrenament. Per poder arribar a les fites es requereix unes característiques físiques bastant elevades, entre les quals les més destacades que hi trobem són:

1. **Flexibilitat:** és un dels components bàsics d'aquest esport, i el més essencial. S'ha de disposar d'una flexibilitat mínima i, quan major sigui el grau de flexibilitat, millor.
2. **Agilitat:** gràcies a ella es pot exercir correctament les dificultats exigides pel reglament (salts, girs).
3. **Resistència:** ens permet no anar disminuint el nostre ritme a mesura que va transcorrent l'exercici.
4. **Força:** per poder exercir correctament l'exercici i marcar cada pas i cada dificultat feta i evitar així desequilibris que afecten negativament a la puntuació.
5. **Mestratge d'aparell:** per poder exercir amb ells elements de màxima dificultat i així assolir una bona puntuació.

Per poder assolir aquestes característiques físiques, l'únic mètode és l'entrenament. Una gimnasta que es troba en preparació per arribar a ser seleccionada i com a resultat una gimnasta d'elit, requereix d'un entrenament de 25 hores setmanals. El seu entrenament pot consistir-hi en dos:

1. És el que porta una gimnasta que no està rebent cap seguiment per part de la selecció. El seu entrenament es basa en entrenar 4 hores seguides a la tarda de dilluns a divendres, els dissabtes també si no hi ha competició, i el diumenge és el seu dia de descans.
2. És el que porta una gimnasta que està rebent un seguiment per part de la selecció, com per exemple el CAR de Sant Cugat, on les gimnastes el pla d'entrenament que segueixen és un pla d'entrenament de 3 hores al matí i 3 hores per la tarda de dilluns a divendres, 6 hores dissabtes i els diumenges es consideren un dia de descans per les gimnastes.

- 3.2 PREPARACIÓ I CURA DEL COS

Un altre factor molt important que trobem és la preparació i la cura del cos.

Per poder arribar a formar part del món d'elit no solament és necessari assistir als entrenaments, sinó que fora d'aquest horari és recomanable buscar el temps lliure que tu puguis per millorar el teu rendiment físic.



Yulia Sinístiyna durant l'entrenament a Moscú, en el 2014.

Les gimnastes opten per sortir a córrer uns quants quilòmetres i així millorar la seva resistència i també opten per anar a fer natació, ja que en aquest exercici es treballa tots els components del seu cos.

Però de la mateixa manera que igual que una gimnasta es prepara físicament per poder assolir totes les exigències que requereix aquest esport, també ha de tindre cura del seu cos i del seu estat físic. La gimnàstica rítmica és un esport on l'ideal físic correspon a gimnastes altes, amb les extremitats molt llargues i molt primes. És cert que s'ha de portar una bona alimentació, però també és cert que una gimnasta no s'ha de privar de cap aliment i molt menys s'ha d'eliminar un menjar de la seva dieta per tal d'aconseguir arribar a aquest ideal. Una esportista com és una gimnasta necessita una bona alimentació composta de bons nutrients com són els hidrats de carboni i les hortalisses, però sempre sense privar-te de cap aliment.

Per últim dins d'aquest factor, la cura del nostre cos consisteix també a evitar la provocació de lesions. Una gimnasta sempre ha de recordar que abans d'iniciar un entrenament i després de finalitzar-lo hem de realitzar uns estiraments previs per així evitar qualsevol tipus de lesions possibles. És necessari també no realitzar exercici físic en excés, s'ha de recordar sempre que el cos de qualsevol persona necessita un dia com a mínim de descans i recuperació i una explotació del nostre cos a nivell d'exercici físic podria provocar lesions, i això comportaria una recuperació i per tant un enrrediment en el camí de la gimnasta per arribar a aconseguir una fita.

- 3.3 DISPOSAR D'UN BON EQUIP TÈCNIC

És essencial que una gimnasta disposi d'un bon equip tècnic per poder arribar al seu objectiu. Alguns entrenadors/es són molt més exigents que d'altres.

Amb això volem dir que no s'ha de deixar a la gimnasta fer el seu exercici sense deixar constància dels seus errors però tampoc s'ha de pressionar fins al punt de crear-li problemes psicològics. Sempre hem de recordar que tots som persones i no màquines, és a dir que funcionem mitjançant diferents graus de pressió fins a arribar a un punt que pot resultar ser greu.

Un bon entrenador/a d'una gimnasta ha de mostrar estabilitat i saber gestionar les seves emocions.

És a dir quan la teva gimnasta en un entrenament realitza un exercici on realitza una certa quantitat d'errors, pot ser que l'entrenador/a s'enfadi, però la solució no és presentar una actitud dura davant la gimnasta, sinó que se li ha de comunicar tranquil·lament l'error que ha realitzat, explicar-li com fer-ho correctament i que el realitzi varies vegades. Si després de diversos entrenaments, la gimnasta no fa cas a les darreres correccions repetides varies vegades l'actitud del entrenador ha de ser més dura però mai s'ha de exercir massa duresa, ja que pots provocar males sensacions en la gimnasta.



Alexandra Soldatova junt amb la seva entrenadora Irina Viner en la GP de Thiais del 2016.

L'ideal d'un bon entrenador/a és aquell que presenta estabilitat, una mica de pressió i empatia amb la gimnasta. Com a entrenador, el seu objectiu és formar a una gimnasta, però també formar persones introduint en elles valors personals i morals.



- 3.4 CONCILIAR ESTUDIS I ENTRENAMENT

És molt important mai deixar a un costat els estudis. No hem d'oblidar que la carrera d'una gimnasta és curta i la seva finalització es dona al voltant dels 21 anys.

Per això és essencial no abandonar els estudis, ja que en un futur els necessitarà per poder exercir un treball. En aquest factor entren els entrenadors, ja que el major percentatge d'ells no permeten que la seva gimnasta obtingui mals resultats. Una bona gimnasta ha de saber gestionar el temps dels entrenaments amb els estudis i aprofitar al màxim el seu temps lliure per preparar bé els exàmens.

Una gimnasta al país si no porta un bon rendiment acadèmic, rep un avís on consta que pot ser expulsada si no obté l'aprobat en totes les assignatures corresponents .

- 3.5 ESFORÇ PER ACCEDIR ALS CAR

El CAR és un programa d'entrenament que es dona en Espanya realitzat per la RFEG( Real Federació Espanyola de Gimnàstica) per ajudar a les joves promeses de la gimnàstica. És molt important entrenar i preparar-te bé per poder realitzar bones competicions i una vegada allà captis l'atenció de les seleccionadores de gimnàstica rítmica i et convoquin per fer unes proves per poder aconseguir accedir a formar part del CAR.

És necessari intentar accedir al CAR, ja que allà treballaràs amb les seleccionadores de les representants d'Espanya i rebràs una bona planificació d'entrenament que resultarà de suma ajuda per al teu objectiu. A més, cal dir que si duus a terme una bona progressió al CAR, et poden convocar directament a proves per pertànyer a la selecció espanyola de gimnàstica rítmica.

### • 3.6 TREBALL O PREPARACIÓ PSICOLÒGICA

Disposar de flexibilitat té gairebé la mateixa importància que el disposar d'un bon estat psicològic.

Al parlar d'un bon estat psicològic, fem referència als següents elements esmentats:

- Capacitat de superació. Una gimnasta per arribar lluny ha de tindre el pensament de superació cada hora que passa. És indispensable la voluntat de superar, no es relaciona amb la resta de companyes sinó a tu mateixa. És molt important sempre voler aspirar a més i pensar sempre què es pot fer per millorar.
- No tindre por. Mai s'ha de tindre por a l'errada; la por no serveix per a res. Tot i així, no s'ha de confondre por amb compte. Hem d'anar amb compte i estar atents per evitar qualsevol tipus d'error, però mai ha d'aparèixer la por, ja que com a conseqüent pot provocar errades durant l'exercici què hem estat treballant durant tant de temps.
- Confiar en tu mateixa. Resulta primordial la confiança en tu mateixa. Mai una gimnasta s'ha de sentir inferior a una altra. És molt important confiar en tu i pensar que pots assolir tots els teus propòsits sense cometre cap errada. Quan major sigui la desconfiança en una gimnasta, més negativament es veuran afectats els seus resultats, ja que tindrà por a l'errada i experimentarà el nerviosisme, sentiment que provoca l'error.
- No pressionar-se. No ha d'existir cap tipus de pressió. A mesura que puja la pressió el rendiment físic i psicològic es veu afectat. La pressió et pot comportar a un explotament físic que et pot portar a lesions, i et pot comportar la desconfiança. Mai ha d'experimentar la gimnasta un elevat grau de pressió, ja que en un nivell major això provoca que la gimnasta ja no realitzi aquest esport per satisfacció, sinó per pressió sense gaudir del que exerceix. Per tant si no surt un cert element no ha d'aparèixer aquest sentiment, únicament la gimnasta s'ha de relaxar i repetir l'element errat fins a realitzar-lo correctament.
- Saber perdre i saber guanyar. És un dels factors psicològics més notables. Sempre una gimnasta ha de saber perdre i guanyar.

Perdre mai ha de servir per provocar una infravaloració en una gimnasta.

Al contrari, quan una gimnasta perd, ha de fixar-se en els seus errors comesos, trobar una solució a aquests errors i repetir-los seguidament fins arribar a aconseguir realitzar-los correctament i així obtenir una millora a nivell de l'exercici i a nivell psicològic al aparèixer la satisfacció per la millora.

És correcte dir que perdre mai ha de servir per provocar una infravaloració en una gimnasta i també és correcte dir que guanyar mai ha de servir per provocar una sobrevaloració en una gimnasta. Guanyar ha de servir per provocar en la gimnasta una satisfacció en ella mateix per a assolir els seus propòsits. Però no ha de provocar en ella la creença que practicant menys assolirà els mateixos resultats. El guanyar ha de provocar en la gimnasta més ganes de superació, la voluntat de millorar, practicar més per cometre menys errades la pròxima vegada i intentar assolir l'exercici perfecte que és el que tota gimnasta busca.

- **Confiança en l'entrenador/a.** És necessari que el vincle establert entre la gimnasta i l'entrenador/a sigui el correcte. Aquest vincle no ha de ser un vincle equivalent a una amistat però tampoc ha de ser un vincle fred. S'ha d'establir una relació on la gimnasta tingui la confiança completa amb l'entrenador/a per explicar-li qualsevol mena de inquietud o preocupació i aquest pugui ajudar-la.

És molt important que aquest punt es compleixi, ja que la gimnasta sentirà un punt de recolzament i la seva confiança en ella mateixa prosperarà, ja que haurà rebut una ajuda força important per part de la seva entrenadora.

## 4. QUÈ EXPERIMENTA UNA GIMNASTA D'ELIT

---

- **4.1 QUINA VIVENÇA EXPERIMENTA UNA GIMNASTA AL SEU INICI?**

Quan una gimnasta és seleccionada, és notificada i ha de prendre la decisió de començar una nova vida. Quan ha pres la decisió ha de viatjar al lloc on se li ha concertat i instal·lar-se allà amb la resta de companyes. Se li expliquen els horaris d'entrenament, les hores de temps lliure, els menjars...tots els esdeveniments que experimentarà la gimnasta el temps que estigui allà. Per una millor comprensió posarem el del nostre país. La gimnasta es convocada al CAR de Madrid i el primer que fa es instal·lar-s'hi. Durant els primers dies experimenta el seguiment que a partir d'aquest moment realitzarà sempre;on el seu horari i les seves accions són les següents:

1. A les 7.00h del matí es desperten i passen per la bàscula per assegurar-se de que el seu pes és el correcte. Més tard esmorzen.
2. A les 8.00h del matí entren a l'escola fins a les 11.00h, on comencen l'entrenament. L'entrenament s'inicia a les 11.30h i finalitza a les 14.30h. És el denominat el primer entrenament.
3. A les 15.00h tornen a les classes on finalitzen a les 17.00h. El segon entrenament del dia comença a les 17.30h i es dona per finalitzat a les 20.30h.
4. A les 21.00H es dutxen, sopen i marxen al llit.

Aquesta és la rutina que segueix una gimnasta seleccionada. Però no sempre ha sigut així.

- **4.2 QUINA VIVENÇA EXPERIMENTAVA UNA GIMNASTA AL SEU INICI?**

Ara ja tenim clar com és l'inici de la vivència d'una gimnasta seleccionada, és a dir d'elit, en el nostre país en el nostre present. Però s'ha de dir que no sempre han seguit aquest pla de vida una vegada eren seleccionades. Com era abans? Quin pla de seguiment és millor?

Abans, en els temps que rondaven per el 92 el pla de seguiment d'una gimnasta era molt diferent.

Podem posar com a exemple l'experiència explicada per Tania Lamarca, guanyadora d'una medalla olímpica a Atlanta al 96.

Va escriure un llibre titulat *LÁGRIMAS POR UNA MEDALLA* on costen tots els moments que va viure allà fins que va sortir de la selecció. En aquest llibre autobiogràfic consta el seu inici dins de la selecció espanyola. El primer dia podem dir que és gairebé igual que el que he explicat anteriorment, però el seu horari era diferent.

El seu pla de dia constava en què a les 7.00h totes havien d'estar al menjador per pesar-se , si alguna havia augmentat de pes immediatament se li retirava l'esmorzar i no ingeria cap tipus d'aliment fins l'hora de dinar. A les 8.00h marxaven cap a l'escola i estaven fins a les 11h. A les 11.30 h començaven les classes de ballet i a les 14.00h es dirigien a menjar. Després de menjar marxaven un altre cop cap al pavelló on entrenaven tota la tarda i, si l'entrenament anava malament, havien de romandre fins les 23.00h.

- **4.3 ANYS A L'ELIT**

Aquest és un gran dubte dels que moltes vegades no obtenim resposta, i que hem de saber per si val la pena el sacrifici que una gimnasta fa per arribar a l'elit amb els anys que hi dura. Per una bona comprensió mostraré una taula de gimnastes que han format part de la selecció espanyola de gimnàstica rítmica, la comentaré, després faré el mateix amb una taula de gimnastes russes i ucraïnianes i per finalitzar faré una comparació d'aquestes dues.

### GIMNASTES QUE VAN FORMAR PART DE LA SELECCIÓ ESPANYOLA

Nombre	Apellidos	año de nacimiento	año de iniciación deportiva	edad de iniciación	año fin de carrera deportiva	total de años activos	causa	principio élite	fin en élite	años en Élite
Almudena	Cid	1980	1987	7	2008	21	Edad	1993	2008	15
Tania	Lamarca	1980	1985	5	1997	12	Expulsión	1995	1997	2
Estela	Giménez	1979	1989	10	1997	8	rotura menisco	1994	1997	3
Marta	Baldó	1979	1989	10	1997	8	decision propia	1994	1997	3
Nuria	Cabanillas	1980	1988	8	1999	11	decision propia	1995	1999	4
Lorena	Guréndez	1981	1989	8	2000	11	decision propia	1996	2000	4
Estibaliz	Martínez	1980	1987	7	2000	13	rotura menisco	1995	2000	5
Meider	Esparza	1979	1984	5	1996	12		1994	1996	2
María	Pardo	1979	1985	6	1996	11	presion de la epoca	1994	1996	2
Montserrat	Martín	1974	1980	6	1992	12	abandono	1989	1992	3
Débora	Alonso	1974	1980	6	1992	12	varrilla en el ojo	1990	1992	2
Isabel	Gómez	1976	1984	8	1992	8		1990	1992	2
Gemma	Royo	1975	1982	7	1992	10		1990	1992	2
Marta	Aberturas	1974	1981	7	1991	10		1988	1991	3

Taula amb els noms de gimnastes espanyoles i la seva trajectòria esportiva.

En l'anàlisi d'aquesta taula he pogut observar que la durada de la carrera esportiva de cada gimnasta és diferent en cada cas. Podem observar que les gimnastes s'inicien en aquest esport als 7 anys aproximadament. A partir d'aquesta edat es van formant per poder arribar a un nivell apte per ser seleccionades per la selecció espanyola de gimnàstica rítmica.

Es pot deduir basant-nos en la taula que les gimnastes romanen molt poc temps en l'elit, ja que es va fent renovament cada 4 anys aproximadament, tot i que hi trobem excepcions pels seus bons resultats així com pel seu bon rendiment com és el cas d'Almudena Cid, que va romandre 15 anys a la selecció.

Si ens hi fixem la mitjana d'anys actius en l'elit, és molt baixa: 3,9 anys. Aquesta durada de temps és causada pel sacrifici que suposa aquest esport, tant a nivell psicològic com esportiu. Cal remarcar i destacar que hi ha gimnastes que si poden suportar aquesta pressió física i psicològica, a més de tindre un bon rendiment en aquest esport com van ser Almudena Cid i Sara Bayón.

Per finalitzar-hi cal comentar la retirada.

La retirada en aquest esport es duu a terme molt d'hora a conseqüència del gran esforç físic que comporta, ja que hi dediquen de 7 a 8 hores diàries, i del gran esforç que s'ha de fer relacionat amb el tema de l'alimentació. Aproximadament les gimnastes es retiren a l'edat dels 18 anys. Una edat molt temprana per tots els anys que hi dediquen a aquest esport.

La majoria de les gimnastes retirades afirmen que la seva retirada és causada pel gran esforç físic, per l'alimentació diària i per les estrictes condicions de vida a les que s'exposen durant anys.

### GIMNASTES RUSES I UCRAÏNESES

Nombre	Apellidos	año de nacimiento	año de iniciación deportiva	edad de iniciación	año fin de carrera deportiva	total de años activos	causa	principio elite	fin en elite	años en elite	edad de salida
Irina	Cháshchina	1982	1988	6	2001	13	dopping	1993	2001	8	19
Alina	Kabayeva	1983	1987	4	2006	19		1996	2006	10	23
Natalia	Lavrova	1984	1989	5	2005	16		1998	2005	7	21
Anna	Bessanova	1984	1989	5	2009	20		1995	2009	14	25
Natalia	Godunko	1984	1990	6	2008	18		1998	2008	10	24
Eugenia	Kanaeva	1990	1996	6	actualidad 2011	15		2000	actualidad 2011	11 años	actual
Olga	Kapranova	1987	1993	6	2008	15		2003	2008	5	21
Irina	Tchachina	1982	1988	6	2006	18		1992	2006	14	24
Elena	Vitrichenko	1976	1980	4	2000	20		1986	2000	14	24
Daria	Kodokova	1991	1995	4	actualidad 2011	16		2001	actualmente 2011	10	20
Daria	Dmitrieva	1993	1998	5	actualmente 2011	13		2003	2011	8	18
Vera	Sessina	1986	1991	5	2009	18		1997	2009	12	23
Tatiana	Gutsu	1976	1981	5	2000	19		1989	2000	11	24
Larisa	Latynina	1934	1938	4	1996	58		1945	1966	21	32

Taula amb els noms de gimnastes ruses i ucraïneses i la seva trajectòria esportiva.

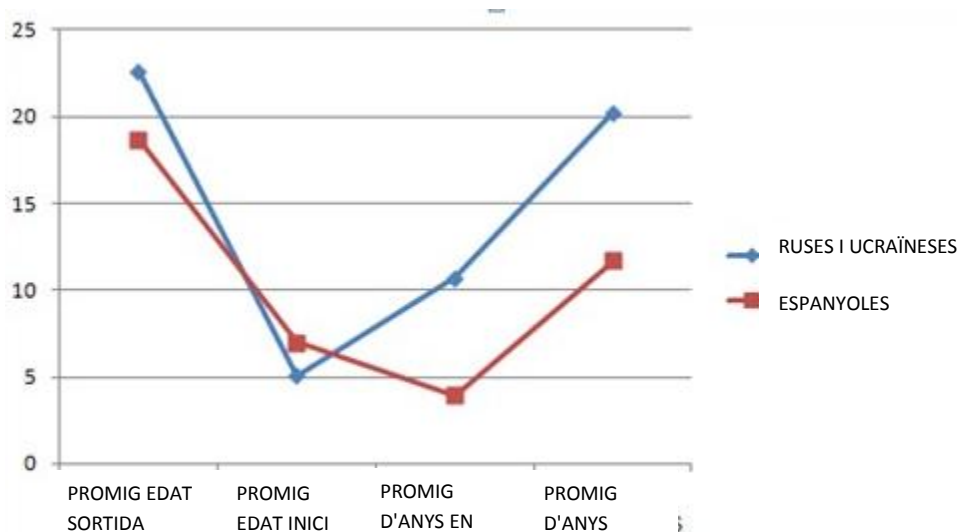
En la investigació de les gimnastes russes i ucraïneses (potències mundials en aquest esport) hem pogut observar que comencen des de molt petites a practicar aquest esport amb una mitjana de 5 anys d'edat. A partir de la qual van passant per clubs fins a ser seleccionades per la selecció del seu país, en la qual seran preparades per a la representació del seu país en competicions internacional.

Aproximadament les gimnastes romanen en aquesta selecció durant 10.5 anys per la seva bona dedicació i bons resultats. Podem observar a una gran gimnasta que supera aquesta mitjana, Larisa Latinina, amb 21 anys a la selecció russa.

La retirada d'aquestes gimnastes en aquest esport és aproximadament de 22 anys, una edat molt baixa en comparació amb altres esports, a causa de la gran restricció en la dieta i el gran esforç físic que suposa l'entrenament de 8 hores diàries. Com en les gimnastes espanyoles, hi ha excepcions com Larisa Laynina la qual es retira de la gimnàstica rítmica amb una edat de 32 anys.

Molt poques arriben a aquestes edats ja que pateixen abans alguna lesió que no els permet seguir endavant.

#### COMPARACIÓ ENTRE GIMNASTES ESPANYOLES I RUSES I UCRAÏNESES



Gràfica comparativa entre gimnastes espanyoles i russes i ucraïneses.

Com podem apreciar, les gimnastes espanyoles comencen la seva iniciació en aquest esport dos anys més tard que les gimnastes russes i ucraïneses, començant les espanyola als 7 anys i les russes i ucraïneses als 5.

Els dos grups de gimnastes es van especialitzant fins a ser seleccionades per la selecció del seu país, on una vegada allà aconseguiran arribar a les competicions internacionals.

Les gimnastes espanyoles, a diferència de les russes i ucraïneses romanen molt menys temps en la selecció del seu país; obtenint així una mitjana de 4 anys en l'elit les espanyoles i 10.5 anys en l'elit les russes i ucraïneses. Això pot ser degut a que les gimnastes espanyoles comencen més tard perquè el que arriben a la selecció més tard i la seva estada a la selecció és més curta.

La mitjana d'anys actius també és considerablement més baix que les gimnastes russes i ucraïneses, obtenint una mitjana d'anys actius de 11.5 anys a Espanya i 20 anys a les gimnastes russes.

Pel que fa a la retirada, les gimnastes espanyoles tenen una mitjana d'edat de 18 anys d'edat en comparació amb les gimnastes russes i ucraïneses l'edat de sortida és de 22 anys.

El conclusió, les gimnastes russes i ucraïneses, que demostren any rere any ser les potències mundials pel que es refereix a aquest esport , comencen la seva iniciació esportiva a una edat més primerenca, romanen en la selecció del seu país més temps, la seva edat d'abandonament és més elevada i finalment, la mitjana d'anys actius en aquest esport és molt més alt, doblant la mitjana espanyola.

- 4.4 COM ÉS L'ALIMENTACIÓ D'UNA GIMNASTA D'ELIT?
- 4.4.1 EVOLUCIÓ DE L'ALIMENTACIÓ, EN EL TEMPS

El temps han canviat i al igual que tot canvia molts factors en aquest esport han canviat. El més notable en el nostre país ha estat el tema de l'alimentació. Per comprendre-ho de manera correcta redactaré l'alimentació que duien Carolina Pascual (guanyadora de la plata olímpica als jocs de Barcelona en el 92) i Tania Lamarca (guanyadora d'or olímpic als jocs d'Atlanta en el 96), i gimnastes més recents com és Alejandra Quereda (guanyadora de plata olímpica a Rio en el 2016). Començaré per Carolina Pascual on en una entrevista del 2016 a un programa de la Sexta anomenat Salvados va descriure la seva vivència a l'equip nacional i va sortir esmentat el tema de l'alimentació.



Carolina Pascual durant la seva entrevista a Salvados al 2016.



Carolina Pascual quan va romandre a la selecció de gimnàstica rítmica tenia 16 anys i el seu pes era l'equivalent a 35 quilos. Ella esmenta que l'alimentació que portaven era per esmorzar ingerien un got de suc natural, un tros de formatge o cereals amb llet i no menjaven res més fins l'hora de dinar. Per dinar lis pertocava un tros de pollastre amb enciam i una peça de fruita i no rebien cap tipus d'aliment més fins l'hora de sopar.

A l'hora de sopar algunes no sopaven ja que les entrenadores consideraven que el seu pes era més elevat del que li corresponien, i les gimnastes que sopaven únicament ingerien una peça de fruita o un iogurt. Carolina Pascual va citar que passaven molta gana i que quan anaven a la farmàcia amb la seleccionadora sempre compraven un potet de nadó o galtes per nadons per portar-se algun aliment a la boca. També va confessar que aprofitaven el recorregut des de la furgoneta fins al pavelló per agafar un aliment del terra com per exemple era el pa. Carolina en aquesta entrevista afirma que els diumenges; on consta que era el seu dia lliure, anaven al McDonald's i ingerien tres terrines de gelat de haagen daz de mig quilo. Es notable que com al dia següent s'havien de pesar i no podien pujar de pes sinó eren castigades, havien d'eliminar totes les calories ingerides. Per fer-ho es tapaven amb roba d'abric fins al cap per poder suar més i així expulsar líquids i per la nit feien carreres corrent i 100 dúplex amb la corda (salt que consisteix en fer dues voltes amb la corda en un sol salt). Carolina no va anomenar res més al llarg de la entrevista del tema alimentació.

Per un altre part tenim a Tania Lamarca on va redactar les seves vivències al llibre anteriorment esmentat *LÁGRIMAS POR UNA MEDALLA*. En aquest llibre també va esmentar al llarg del seu redactat el tema de l'alimentació.

Tania Lamarca va redactar una alimentació bastant semblant a la de Carolina Pascual ja que la seleccionadora era la mateixa: Emilia Boneva. Va afegir que la cuina quedava tancada amb clau perquè cap gimnasta pogués tindre accés a ella. També Emilia Boneva pujava a les seves habitacions per inspeccionar i assegurar-se que no ingerien res més que el que se'ls donava. També Tania Lamarca va esmentar que quan van viatjar a Japó per realitzar una competició Maria Fernández, la seva entrenadora lis va comunicar que durant aquella setmana solament realitzarien un menjar al dia; l'esmorzar. Tania va confessar que quan van poder van dirigir-se al McDonald's a comprar hamburgueses, i les van amagar a les seves habitacions, però aquests prestigis no lis van durar massa ja que Emili Boneva es va adonar i els hi va treure. Per últim al currículum de Tania Lamarca cal afegir que als 17 anys va ser expulsada del equip espanyol per pesar 43 quilos. Després dels jocs olímpics va tindre la menstruació i el seu pes va pujar a 43 quilos, on el pes establert per Emilia Boneva era de 41 quilos.

No va arribar a aquest pes per voluntat pròpia, ja que considerava que aquest pes resultaria greu per la seva salut física. Ella confessa que es una decisió de la que mai s'ha penedit.

### UNA CORDA DE 43 KILOS



Tania Lamarca, en el centro de la imagen, con un grupo de pequeñas gimnastas en el polideportivo alavés de Abetruko.

**"Ahora puedo** comer de todo, salir por ahí y tomar algo sin preocuparme. Puedo esquiar y dedicar más tiempo a mi familia y a los amigos. La vida me ha cambiado mucho". Tania Lamarca tiene un brillo en la mirada que llegó al corazón de millones de espectadores empañado por las lágrimas. En lo más alto del podio de Atlanta, su menudo cuerpo, el más pequeño del equipo español de gimnasia rítmica, quedó adornado por una medalla olímpica de oro en agosto de 1996.

Esta vitoriana de 17 años ha tenido que abandonar la práctica deportiva por sobrepasar en 2,7 kilos el límite establecido por la seleccionadora nacional, María Fernández. Su salud peligraba si insistía en bajar de peso hasta los 41 kilos exigidos y ha tomado una decisión de la que asegura no arrepentirse.

La polémica sobre las dietas de las gimnastas ha llegado, incluso, a las federaciones internacionales y a los estamentos olímpicos. En la calle, la extrema delgadez de estas deportistas estremece. Esclavas de su peso, las componentes del equipo nacional pasan cada mañana por la báscula, una máquina delatora que habla sin piedad de sus excesos: galletas, una palmera de chocolate... Pecados de adolescente, mortales en este universo. Las niñas responden a las privaciones con este comportamiento rebelde. La ex seleccionadora nacional, la búlgara Emilia Boneva, ha admitido en más de una ocasión que las gimnastas pasan hambre.

Notícia de Tania Lamarca en "El Mundo" on consta el seu problema amb la alimentació.

Ara és el moment d'esmentar l'alimentació de Alejandra Quereda.

Primer s'ha d'esmentar que la seleccionadora ja és un altre. Correspon a Anna Baranova. Alejandra Quereda i les seves companyes van afirmar que elles compleixen els 4 menjars del dia, i porten una vida saludable, sense privar-se de res però menjant en abundància aliments saludables per poder tenir força per exercir correctament les 8 hores d'entrenament que realitzen.

Ara afegiré una petita part pràctica on agafaré la taula de calories i calcularé les calories que ingeria cada tipus de gimnasta. La primera equivaldrà a Carolina Pascual i la segona a Alejandra Quereda. Després faré una comparativa i les comentaré.

ALIMENTOS / CALORÍAS (por 100 g)	ALIMENTOS / CALORÍAS (por 100 g)	ALIMENTOS / CALORÍAS (por 100 g)
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	Higos secos 275	Queso de bola 349
Acelgas 33	Kiwi 51	Queso de Burgos 174
Ajos 139	Limón 39	Queso en porciones 280
Alcachofas 64	Mandarina 40	Queso gruyere 391
Apio 20	Mango 57	Queso manchego 376
Berenjena 29	Manzana 52	Queso parmesano 393
Berro 21	Melocotón 52	Queso roquefort 405
Boniato 152	Melocotón en almibar 84	Yogur desnatado 45
Calabacín 31	Melón 31	Yogur natural 62
Calabaza 24	Miembro 33	
Cardo 21	Moras 37	<b>CARNES</b>
Cebolla 47	Naranja x2 44	Buey, solomillo 111
Cebolla tierna 39	Nectarina 64	Butifarra cocida 390
Col 28	Nisperos 97	Cerdo (chuleta) 330
Col de Bruselas 54	Palosanto o caqui 64	Cerdo (lomo) 208
Coliflor 30	Papaya 45	Conejo, liebre 162
Setas 28	Peras 61	Cordero (costillas) 215
Endibia 22	Piña 51	Jamón del país 380
Escarola 37	Piña en almibar 84	Jamón York 289
Espárragos 26	Plátano 90	Pavo 223
Espinacas 32	Pomelo 30	Pollo x2 85
Grelos 11	Sandía 30	Ternera (bistec) 181
Guisantes 92	Uva 81	
Habas tiernas 64		<b>PESCADOS Y MARISCOS</b>
Judías tiernas 39	<b>FRUTOS SECOS</b>	Anchoas 175
Lechuga x2 18	Almendras 620	Anguila 200
Maiz dulce en conserva 50	Avellanas 675	Atún 225
Nabos 29	Cacahuete 637	Bacalao fresco 74
Patata cocida 86	Castaña 199	Bacalao seco 322
Pepino 12	Nueces, piñones 660	Besugo 118
Perejil 55	Pistacho 581	Calamar, sepia 82
Pimiento 22		Gambas 96
Puerros 42	<b>CEREALES Y PASTA</b>	Langosta 67
Rábanos 20	Arroz blanco 354	Langostino 96
Remolacha 40	Arroz integral 350	Lenguado 73
Soja (brotes) 50	Avena 367	Lubina 118
Tomate 22	Pan de trigo, blanco 255	Mejillón 74
Zanahoria 42	Pan de trigo, integral 239	Merluza 86
	Pasta 368	Mero 118
<b>FRUTAS</b>		Pulpos 57
Aguacate 167	<b>LEGUMBRES</b>	Rape 86
Albaricoques 44	Garbanzos 361	Salmón 172
Cerezas 77	Guisantes, secos 317	Salmonete 97
Ciruelas 44	Habas, secas 343	Sardinas, boquerón 151
Coco 646	Judías, secas 330	Trucha 94
Chirimoya 78	Lentejas 336	
Dátil 279		<b>VARIOS</b>
Frambuesa 40	<b>LÁCTEOS</b>	Huevo entero 162
Fresas 36	Leche de vaca, entera 68	Azúcar 380
Granada 65	Leche de vaca, semidescremada 49	Miel 300
Higos 80	Queso blanco, desnatado 70	Aceitunas 149

Taula de calories.

Exemple de la dieta diària que portava Carolina Pascual.

- Càlcul de la ingesta de calories diària:  $70+(18 \times 2)+31+(44 \times 2)+62+(85 \times 2)=$   
457 calories

ALIMENTOS / CALORÍAS (por 100 g)	ALIMENTOS / CALORÍAS (por 100 g)	ALIMENTOS / CALORÍAS (por 100 g)
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	Higos secos 275	Queso de bola 349
Acelgas 33	Kiwi 51	Queso de Burgos 174
Ajos 139	Limón 39	Queso en porciones 280
Alcachofas 64	Mandarina 40	Queso gruyere 391
Apio 20	Mango 57	Queso manchego 376
Berenjena 29	Manzana 52	Queso parmesano 393
Berro 21	Melocotón 52	Queso roquefort 405
Boniato 152	Melocotón en almibar 84	Yogur desnatado 45
Calabacín 31	Melón 31	Yogur natural x2 62
Calabaza 24	Membrillo 33	<b>CARNES</b>
Cardo 21	Moras 37	Buey, solomillo 111
Cebolla 47	Naranja x2 44	Butifarra cocida 390
Cebolla tierna 39	Nectarina 64	Cerdo (chuleta) 330
Col 28	Nisperos 97	Cerdo (lomo) 208
Col de Bruselas 54	Palosanto o caqui 64	Conejo, liebre 162
Coliflor 30	Papaya 45	Cordero (costillas) 215
Setas 28	Peras 61	Jamón del país 380
Endibia 22	Piña 51	Jamón York 289
Escarola 37	Piña en almibar 84	Pavo 223
Espárragos 26	Plátano 90	Pollo 85
Espinacas 32	Pomelo 30	Ternera (bistec) 181
Grelos 11	Sandía 30	<b>PESCADOS Y MARISCOS</b>
Guisantes 92	Uva 81	Anchoas 175
Habas tiernas 64	<b>FRUTOS SECOS</b>	Anguila 200
Judías tiernas 39	Almendras 620	Atún 225
Lechuga 18	Avellanas 675	Bacalao fresco 74
Maiz dulce en conserva 50	Cacahuete 637	Bacalao seco 322
Nabos 29	Castaña 199	Besugo 118
Patata cocida 86	Nueces, piñones 660	Calamar, sepia 82
Pepino 12	Pistacho 581	Gambas 96
Perejil 55	<b>CEREALES Y PASTA</b>	Langosta 67
Pimiento 22	Arroz blanco 354	Langostino 96
Puerros 42	Arroz integral 350	Lenguado 73
Rábanos 20	Avena 367	Lubina 118
Remolacha 40	Pan de trigo, blanco 255	Mejillón 74
Soja (brotes) 50	Pan de trigo, integral 239	Merluza 86
Tomate 22	Pasta 368	Mero 118
Zanahoria 42	<b>LEGUMBRES</b>	Pulpos 57
<b>FRUTAS</b>	Garbanzos 361	Rape 86
Aguacate 167	Guisantes, secos 317	Salmon 172
Albaricoques 44	Habas, secas 343	Salmonete 97
Cerezas 77	Judías, secas 330	Sardinas, boquerón 151
Ciruelas 44	Lentejas 336	Trucha 94
Coco 646	<b>LÁCTEOS</b>	<b>VARIOS</b>
Chirimoya 78	Leche de vaca, entera 68	Huevo entero 162
Dátil 279	Leche de vaca, semidescremada 49	Azúcar 380
Frambuesa 40	Queso blanco, desnatado 70	Miel 300
Fresas 36		Aceitunas 149
Granada 65		
Higos 80		

Taula de calories.

Exemple de la dieta diària que portava Alejandra Quereda.

- Càlcul de la ingesta de calories diària:  
 $350+49+97+18+223+61+(44 \times 2)+52+(62 \times 2) = 1.062$  calories

Primer s'ha d'esmentar cadascuna per una millor comprensió dels resultats.

Com podem veure les calories resultants de la dieta diària de Carolina Pascual eren de 457. Primer de tot cal esmentar que aquesta ingesta és molt més baixa de la que és recomanada, la qual correspon a 2000 kcal.

Hem de tindre en compte que Carolina Pascual era una gimnasta d'elit, és a dir entrenava un promig de 8 hores diàries. Això vol dir que el seu pla d'entrenament com a conseqüència tenia un desgast energètic molt elevat, i per tant necessitava recuperar tota l'energia perduda el més aviat possible, per poder assolir l'entrenament següent.

Això s'aconsegueix mitjançant la ingesta de carbohidrats com són exemples l'arròs, la pasta, etc., ja que aquests nutrients constitueixen la font primària d'energia per a l'organisme.

Si mirem enrere, i ens fixem no únicament en les kcal ingerides sinó en els aliments, es pot apreciar que molts dels aliments que ingeria aquesta gimnasta eren peces de fruita.

Cal dir que la fruita és un aliment que es recomana ingerir diàriament, com a mínim cinc vegades al dia. Però quan parlem d'una gimnasta d'elit, no és beneficiari que els aliments que ingereix en major quantitat sigui la fruita, ja que aquest aliment conté un alt percentatge d'aigua (sol oscil·lar entre el 80 i el 90%), i una esportista per aguantar un bon entrenament necessita un gran percentatge d'hidrats de carboni, cosa que ella no feia.

Per tant com a conclusió, extraïem que Carolina Pascual portava una molt mala alimentació, ja no solament pel que es refereix al nombre de calories, que és molt inferior al recomanat, sinó a la ingesta d'aliments, ja que en la seva dieta hi havia de predominar els hidrats de carboni i no ho feien, al igual que la quantitat d'aliments que havia d'ingerir.

Com podem veure les calories resultants de la dieta diària de Alejandra Quereda eren de 1.062 calories. És necessari esmentar que les calories que ingeria eren inferiors a les recomanades per a un adult (recordem que hi són 2000 kcal), però en ella això no hi suposava gairebé cap problema perquè el nombre inferior de calories era degut a que portava una nutrició composta per aliments amb molt poques calories però bones qualitats nutritives.

Podem apreciar a la taula esmentada anteriorment que Alejandra Quereda portava una dieta bastant equilibrada, i podem dir que més o menys s'ajustava al seu pla d'entrenament.

Com bé hem dit abans, és recomanable que una gimnasta d'elit porti una dieta composta per aliments rics en hidrats de carboni, i ella ho feia. Podem veure que ingeria arròs, el qual és un aliment ric en hidrats de carboni, així com el salmó o el pollastre, els quals tenen unes qualitats bastant nutritives pel que fa referència a un esportista d'elit . A més cal afegir, que ingeria productes lactis com és el iogurt i 3 peces de fruita al dia.

Com a conclusió, extraïem que Alejandra Quereda portava una dieta no perfectament adequada per una esportista d'elit, però sí que s'ajusta al que ha d'ingerir els aliments.

Una vegada feta els comentaris de cadascuna de les dietes hem d'extreure les conclusions d'aquestes dues.

Primer he d'explicar una petita conclusió respecte a Carolina Pascual. El que he pogut extreure és que Carolina Pascual va viure en una època en que a la gimnàstica rítmica espanyola es tenia molt present l'ideal físic . Amb això vull donar a entendre que li va pertocar patir les exigències físiques d'aquest esport, fins al punt de passar gana i ingerir aliments agafats del terra, com va anomenar a la seva entrevista.

La seva seleccionadora, Emilia Boneva no tenia en compte els nutrients que una esportista com és una gimnasta necessitava i no se'ls proporcionava, únicament el seu objectiu respecte a la alimentació era una gimnasta prima i esvelta, i que poguessi aguantar els durs entrenaments diaris sense presentar cap tipus de dificultat.

Com a segon punt, donaré pas a la conclusió de Alejandra Quereda. Primer de tot, és necessari dir que la seleccionadora de Alejandra Quereda era un altre, va correspondre a Anna Baranova, on aquesta no les castigava sense menjar. Alejandra Quereda ha viscut en un moment de la gimnàstica rítmica espanyola on l'ideal físic ha canviat.

Li ha tocat viure en un moment en què una gimnasta ha de ser prima, però també ha de tindre els seus músculs i ha de disposar d'una bona salut físicament. Es per això que la seva dieta és bastant completa respecte al que ella necessita, ja que ingereix hidrats de carboni, així com fruita i verdures.



Podem dir que Alejandra Quereda va ser una gimnasta que disposava d'una bona salut física i que no va passar gana durant la seva carrera com a esportista.

Una vegada expressats aquests dos punts podem arribar a una pròpia conclusió.

La conclusió, correspon a que Carolina Pascual durant la seva carrera esportiva, va tindre un pes que corresponia a 35 quilograms mentre que el de Alejandra Quereda corresponia a 53 quilograms. Amb aquesta diferència de pes ja és notable la diferència de dietes que s'estableix entra aquestes dues, però a més, gràcies a les taules realitzades, podem garantir aquest punt, veient la quantitat i els tipus d'aliments que ingeria una i els que ingeria una altre.

Per tant la conclusió final és que Carolina Pascual no va portar una dieta ajustada a las seves necessitats i va viure amb una mala salut físicament mentre que Alejandra Quereda va portar una dieta completa i va disposar d'una bona salut física.

#### • 4.4.2 DIFERÈNCIA AMB ALTRES PAÏSOS

Podem dir que en el que es refereix al present de la gimnàstica rítmica a Espanya, les gimnastes porten una bona alimentació i disposen d'una bona salut física. Però per desgràcia no en tots els països es dona aquesta condició. Per justificar-ho posaré alguns exemples, on les dietes de les gimnastes són diferents a les del nostre país.

Començant pel més notable que és el cas de Rússia.

A Rússia hi trobem les grans potències mundials d'aquest esport, són les clares representants de la victòria. La federació de gimnàstica rítmica russa esta dirigida per Irina Vinner, on aquesta és molt exigent amb que es compleixi l'ideal física en aquest esport. Per demostrar-ho redactaré la vivència d'una gimnasta que va pertànyer a la selecció russa; és el cas de Alina Kabaeva.

Alina Kabaeva va afirmar en un reportatge anomenat "*La liga de las ganadoras*" (reportatge que recull les vivències de les gimnastes russes) que per poder representar al seu país, Irina Vinner li va exigir perdre 3 quilos en 3 dies, basant-se en una dieta on solament se li permetia beure aigua.

Una vegada va assolir el seu pes recomanat per la seva entrenadora, la dieta que es va tornar un hàbit per a ella estava composta per una peça de fruita per esmorzar, un tros de peix a l'hora de menjar, i per sopar una altre peça de fruita, i estava totalment prohibit ingerir aigua durant l'escalfament, perquè totes les calories perdudes, es tornarien a guanyar.

Aquesta dieta a dia d'avui segueix establerta per a les gimnastes russes. A més s'han donat circumstàncies, on la seva entrenadora Irina Vinner les hi ha fet comentaris perjudicials per a la seva ment, i la seva corresponent salut.

Els comentaris fets per aquesta entrenadora queden justificats a un vídeo on apareix dient-li a Alina Kabaeva grossa. Aquests tipus de comentaris que no tan sols es produeixen o s'han produït a Rússia, poden provocar trastorns alimentaris entre les diferents gimnastes, provocant-li complexes i aconseguint que deixin d'ingerir els seus aliments corresponents, que ja son mínims.

També hi trobem Ucraïna, un altre gran potencia mundial en la gimnàstica rítmica . A aquest país les gimnastes afirmen que a vegades es passa gana, però que duen una bona alimentació nutritiva i en cap moment posen en perill la seva salut.

Anna Bessonova, ex gimnasta de la selecció ucraïniana ens va permetre conèixer la seva alimentació. Va afirmar que tant per esmorzar com dinar, ella ingeria fruites, vegetals i productes lactis i per sopar amanides i petites porcions de carn, que varia segons l'ocasió.

És important esmentar el gran problema que es presenta en alguns països respecte a la alimentació.

En l'actualitat, tots els països haurien d'haver considerat el tema de la salut física d'una gimnasta, i tindre en compte tots els nutrients que necessita per poder portar correctament els seus entrenaments, així com les competicions, com és la seva vida quotidiana. Alguns països haurien d'haver donat i han de donar el pas de deixar enrere l'exigència tan forta de l'ideal físic en aquest esport i anteposar la salut de les gimnastes, que a la fi són persones.

- **4.4.3 QUINA DIETA HAURIA DE PORTAR UNA GIMNASTA D'ELIT?**

Com hem pogut comprovar el tema de l'alimentació és un tema que ha afectat de manera molt greu a les carreres esportives d'aquestes gimnastes, és per això que ara mostraré la dieta ideal que haurien d'haver portat i haurien de portar una gimnasta en el nostre present, mostrant:

- 1. Els tipus d'aliments que ha d'ingerir diàriament.**
- 2. Dieta per dies previs a una competició.**
- 3. Dieta per el dia de la competició.**



## 1. Els tipus d'aliments que ha d'ingerir diàriament.

Malauradament a la nutrició en aquest esport no se li ha donat la importància que requereix.

Una gimnasta d'alt rendiment necessita molta energia per poder realitzar l'entrenament diari i poder dur a terme les competicions que es donen al llarg de l'any. Per aconseguir això l'esportista ha d'ingerir un cert tipus d'aliments que li donin aquesta quantitat d'energia.

Aquest tipus d'aliment són els macronutrients, que es constitueixen per carbohidrats, proteïnes i lípids. Amb aquests nutrients l'organisme pot generar una gran quantitat d'energia per a les activitats físiques. Ens enfocarem en ells.

- **Carbohidrats:** són la principal font d'energia de l'organisme ja que aquest els converteix ràpidament en energia. Els hidrats de carboni es divideixen en simples i complexos:

-Simples: s'absorbeixen ràpidament i arriben al torrent sanguini per a la seva utilització. Alguns exemples són el sucre, suc de fruites, fruites i melmelades.

-Complexos: al contrari dels carbohidrats simples, els complexos són d'una absorció més lenta, però aquests són els que s'emmagatzemaran com a reserva d'energia en l'organisme. Exemples: pastes, arròs, farina de blat de moro, pa entre d'altres.

- **Proteïnes:** aquestes són fonamentals per al funcionament de tots els processos intracel·lulars de l'organisme. Les proteïnes poden ser:

-D'origen animal: són d'un alt valor biològic. La qualitat d'una proteïna es mesura per la quantitat d'aminoàcids essencials que posseeix, la seva digestibilitat i la seva absorció. Exemples: carn, llet i ous

-D'origen vegetal: són d'un valor biològic menor al de les proteïnes d'origen animal, ja que és difícil que aquests continguin tots els aminoàcids essencials, però és possible augmentar aquest valor combinant-los amb altres aliments.

- **Lípids:** són els components de les membranes, a més són una forma d'emmagatzemar energia. Es poden classificar en:

-Saturats: en general són d'origen animal. Exemples : mantega, greix de vacuna etc.

-Insaturats: pels general són d'origen vegetal. Exemples: els olis com l'oli de gira-sol, soja o oliva.

Cal afegir que els lípids transporten les vitamines liposolubles (A, D, E i K) a través de la sang, són font d'energia per a activitats físiques de llarga durada, però de baixa intensitat.

## **2. Dieta per dies previs a una competició.**

Primer de tot la gimnasta ha de tenir en compte que les seves reserves de glicogen estiguin sempre completes abans de realitzar un entrenament o una competició. Això s'aconsegueix tenint una adequada alimentació i una correcta distribució en les càrregues d'entrenament. Per tenir un bon rendiment durant la competició la gimnasta ha de fer l'anomenada càrrega de glicogen:

En els dies previs a la competència és recomanable ingerir entre un 55-60% d'hidrats de carboni de la ingesta total. Els carbohidrats han de ser complexos, explicats ja anteriorment.

Uns 5 dies abans del dia de la competició augmentar aquest percentatge a 65-70%, mantenint els carbohidrats complexos.

En aquests 5 dies previs les càrregues en l'entrenament han de reduir-se perquè les reserves de glucogen es completin.

## **3. Dieta per el dia de la competició.**

A l'hora d'escollir els aliments per al dia de la competició és important recordar tolerància individual per assolir els objectius proposats.

Els punts a tenir en compte són:

- Eliminar els aliments grassos i reduir el consum de proteïnes.
- Evitar els aliments amb font de fibra.
- Incloure aliments amb hidrats de carboni complexos.
- Mai incloure algun aliment que no s'hagi provat amb anterioritat.
- No ingerir begudes de pressa, ni fredes.
- El menjar principal abans de la competició ha de ser alta en carbohidrats i fer-se 3 hores abans d'aquesta.

- **4.5 RETIRADA DE UNA GIMNASTA D'ALT RENDIMENT**

Es diu que la veritable mort d'un atleta no és quan deixa de viure, sinó quan es retira de l'esport. Deixes aquesta manera de ser, per aixecar-te l'endemà de la teva retirada sense saber que fer, ja que has deixat enrere el que t'ha motivat per anys, el que era la teva raó de viure i el que es va convertir en un ritme de vida diferent però satisfactori.

Les gimnastes són entrenades per tenir un rendiment físic òptim, se'ls cuida el cos com un temple. Però es deixa de banda l'entrenament mental i la preparació per afrontar la retirada esportiu.

La retirada és un procés transitori en què l'esportista ha d'adaptar a tots els canvis que es produeixen en la seva vida. I això, possiblement, sigui un dels majors problemes als quals s'ha d'enfrontar qualsevol esportista. Sobretot, perquè és una cosa inevitable. Siguis qui siguis, aquest moment arriba i cal estar preparat per a això.

Molts consideren que la retirada suposa un trauma per a l'esportista, de manera que han de passar per una fase de dol. D'aquesta manera, s'equipara el procés de la retirada amb el del dol.

- **Fase 1. Reconèixer que la retirada és a prop:** En aquest moment, les gimnastes comencen a ser conscients de la retirada imminent. La seva reacció pot ser d'impacte o entumiment.
- **Fase 2. La negació:** Davant l'ineludible retir, les gimnastes comencen a negar el que està succeint. Encara no ha arribat el moment, de manera que se centren en entrenar més fort, mostrant que poden donar més.
- **Fase 3. Acceptar o mantenir la negació:** Quan algunes gimnastes s'adonen que estan xocant amb la realitat, comencen a assimilar la seva retirada, acceptant que és una cosa que ha d'arribar. D'altres, en canvi, es mantenen i insisteixen a negar-ho.
- **Fase 4. Agressivitat:** Quan la negació ja no es pot mantenir com a mecanisme de defensa, dona pas freqüentment a l'agressivitat. Algunes dirigeixen la seva ràbia cap a les persones del seu entorn i d'altres, cap a si mateixos.

Per tant les estratègies que es poden dur a terme per afrontar adequadament la retirada són:

En primer lloc, parlant obertament d'ella, és una fase més per la qual hauran de passar tots i totes, per tant, cal tenir-ho en compte durant tota la carrera esportiva. En aquest sentit, és important que els esportistes tinguin cura el seu nivell formatiu, que adquireixin competències que puguin permetre'ls entrar al mercat laboral després de la seva retirada. Igualment cal que siguin conscients de la importància de gestionar adequadament el seu patrimoni. Els esportistes estan al màxim nivell entre 10- 15 anys aproximadament, però la seva vida dura molt més , de manera que com millor gestionin els seus diners durant la seva etapa com a esportista professional, millor podran viure després. Finalment, poden buscar en el món laboral un treball associat amb l'esport al que si hi ha dedicat, un exemple és Carolina Pascual, que durant 20 anys es va dedicar a ser entrenadora de gimnàstica rítmica.

## PART PRÀCTICA

---

### 1.PRIMERA PRÀCTICA

---

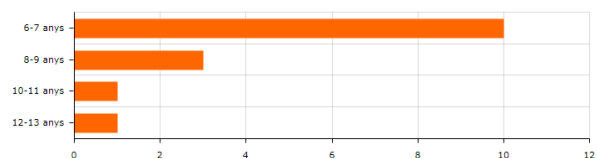
- 1.1 EN QUÈ CONSISTEIX LA PRIMERA PRÀCTICA?

Per realitzar aquesta primera pràctica vaig pensar-hi en fixar-me en un nivell més bàsic, en el que hi visc en el meu dia a dia. Vaig pensar en fer una enquesta per saber a què nivell es sacrifica cada persona en aquest esport,i el què significa per a elles la practica d'aquest. És així com aconseguirem veure amb certesa o no si darrere d'aquest esport hi ha un sacrifici com l'explicat.

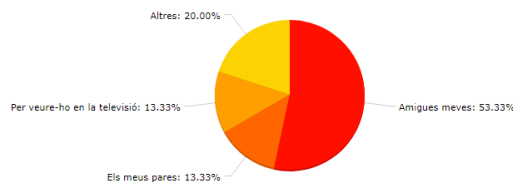
- 1.2 ENQUESTA

Aquesta enquesta ha estat realitzada a 21 gimnastes què exerceixen gimnàstica rítmica a diferents nivells: Jocs Escolars, Copa Catalana i Nivell Base. Les preguntes realitzades en aquesta enquesta són per donar a conèixer que no fa falta estar a l'elit per fer sacrificis per aquest esport. Els resultats han estat aquests:

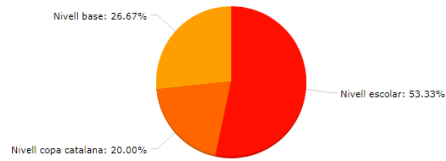
1. A quina edat vas iniciar la practica d'aquest esport?



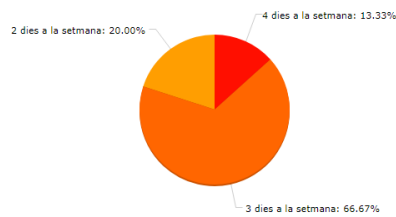
2. Perquè et vas iniciar en aquest esport?



### 3. A quin nivell exerceixes realitzes aquest esport?



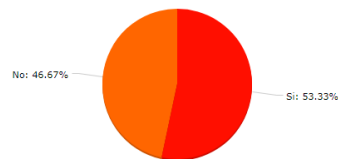
### 4. Amb quina freqüència entrenes?



### 5. Quantes hores hi dediques cada entrenament?



### 6. Portes una bona alimentació per complir amb una bona estètica en aquest esport?



### 7. En el cas que la resposta hagi estat si, en què es basa la teva alimentació?

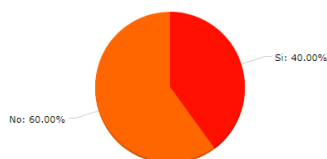
Número de participants: 8

- De tot una mica
- La meua alimentació es basa en els cinc menjars del dia, cadascu és equilibrat.
- En no menjar aliments ensucrats
- Menjar de manera saludable i intentar menjar de tot (peix, carn, pasta, fruita, verdures...) i evitar dolços, gominoles, patates de bossa, menjar rapid, etc.
- Menjar da, verdures, fruita,... Però algun cop menjar algo de galetes, donuts,...
- No menjar laminadures, galetes, sucs prefabricats, embotit, pa, gas, patates de bossa, coses fregides, sal ...
- Menjar molta pasta, molts tipus de carn a la planxa, cinc peces de fruita al dia en batuts normalment, foça verdures i lactics desgrassats amb proteïnes.
- Protein es y vitamines

## 8. Si has estat en més d'un club, a què s'ha degut aquest canvi?

- Perquè em vaig donar compte que no evolucionava llavors amb vaig apuntar al club rítmica Viladecans , i aleshores aquí he notat un canvi
- Canvi d'entrenadora d'un club a un altre
- Canvi per millorar i per amistats
- Motius personals
- Per que no em sentia agust amb l'ambient de treball i estava desaproveitada.
- No
- A la comportament de les entrenadores o al nivell baix del club

## 9. Creus que aquest esport et priva d'algunes activitats?



## 10. Sents pressió a l'hora de competir?



## 11. En el cas que sigui que sí, a què creus que és deguda aquesta pressió?

- Doncs jo penso que com qualsevol gimnasta està nerviosa abans d'entrar el tapís Perquè pensem que s'oblidarà el ball o es caurà algun aparell
- Quan tinc pressió es déu els nervis de com em sortirà, ja que no vull que em sorti malament. Però amb el temps es passa.
- Degut a q vull fer-ho lo millor possible
- Als nervis de sortir i fer-ho malament i jugar-te molt. I per poder demostrar el que has treballat durant molt temps
- Nervis abans de sortir i voler fer-ho bé
- Per fer-ho bé
- Per el podium

## 12. Penses que aquest esport moltes vegades és injust?Perquè?

- De vegades. Guanya gent, que no hauria de guanyar
- Sí es una mica injust, ja que has de demostrar tot el que entrenes en 2 min.
- Algunes vegades ho he pensat, perquè en alguns tornejos les jutges són de l'equip que ho ha organitzat, per això algunes vegades fan una mica de trampes, però a lo millor no , lo que has de pensar és que ho fas per diversió i perquè t'agrada i després puges el podi millor .
- Sí, a l'hora de puntuar a vegades com les notes que puntuen li agrada un club, passen per alts alguns errors.
- Sí, ja que hi ha vegades que les jutges no els agrada el ball, aquest esport es molt subjectiu
- Sí, perquè la majoria de vegades la puntuació depen de l'opinió i el gust del jurat tot i que s'ha de seguir una fitxa
- Per els jurats i perquè per a la societat està molt mal vist
- Sí, per el fet de com puntuen les jutges
- Sí
- Perque el treball no es veu recomensat a causa delsnervis.
- No
- Sí porque la gimnasta se tiene que retirar muy joven
- Sí.. Pq estas entrenan molt y molts cops no t ho tornan agraiament
- Sí, porque a vegades entrenes moltes hores y no veus el resultat a la pista.

## 13. Estaries disposada a deixar la teva vida actual i solament dedicar-te a aquest esport?



#### 14. Quin és el somni al què aspirem com a gimnasta?

- ...
- Arriba molt alt
- Simplemente es un hobbie pero mi
- Arribar a fer algun campionat molt important
- Federar-me y viatjar a competicions fora de espanya y poder quedar primera...
- A cap
- Arribar a un campionat d'espanya i tenir una bona classificació
- Poder arribar el més lluny possible, al campionat d' Espanya
- Poder anar a un campionat d'Espanya
- Arribar molt lluny
- Anar a campionats d'espanya
- Fer-ho bé a totes les competicions
- Lo hago como hobby
- Olimpiades
- Millorar per mi mateixa

### • 1.3 ANÀLISI DELS RESULTATS I CONCLUSIÓ DE L'ENQUESTA REALITZADA

Una vegada realitzada aquesta enquesta les conclusions més notables dels resultats extrets han sigut aquestes:

- La majoria s'inicien aproximadament als 7-8 anys.
- Hi dediquen 3 dies a la setmana la majoria de participants on cada entrenament consta aproximadament de 2/2.30 h.
- Més de la meitat de gimnastes asseguren portar una alimentació estructurada per assolir l'ideal físic que requereix aquest esport, portant així una dieta determinada.
- Un 53.33 % que sent una pressió abans de competir, on les causes principals és el fracàs o no poder demostrar totes les hores dedicades en l'exercici.
- Moltes gimnastes no deixarien la seva vida actual per aquest esport però si creuen que deixen enrere algunes activitats.

Per tant com a conclusió, extraïem, que és indiferent al nivell que hi practiquis aquest esport. Amb això vull dir que en tots els nivells trobem un sacrifici per poder guanyar, dient això em refereixo al sacrifici a dedicar-hi tres dies a la setmana més el dia de competició a aquest esport així com portar una dieta sana per complir amb l'ideal físic que aquest esport exigeix.

És a dir que da reflectit el sacrifici per assolir les nostres metes, aconseguir nous propòsits, caure i tornar-te a aixecar, aprendre a perdre, formar-te com a persona, renunciar a alguns grups d'aliments, renunciar a veure amics per entrenar, en definitiva, sacrificar-se per realitzar aquest esport i aconseguir la victòria, no on guanyes a persones on et guanyes a tu mateixa i et superes dia darrere dia.



## 2.SEGONA PRÀCTICA

---

- 1.2 EN QUÈ CONSISTEIX LA SEGONA PRÀCTICA?

El motiu per el qual hi he afegit un altre pràctica, és perquè considero que un altre manera de posar en pràctica els termes estudiats, és aplicant-los a la mateixa persona. Per això, aquesta pràctica es basa en fer un pla d'entrenament i complir-lo durant una setmana. Aquest pla es basa en els termes adquirits i en com seria la vida d'una gimnasta d'elit, per experimentar-hi el sacrifici que hi ha darrere d'aquest.

- 2.2 PLA D'ENTRENAMENT

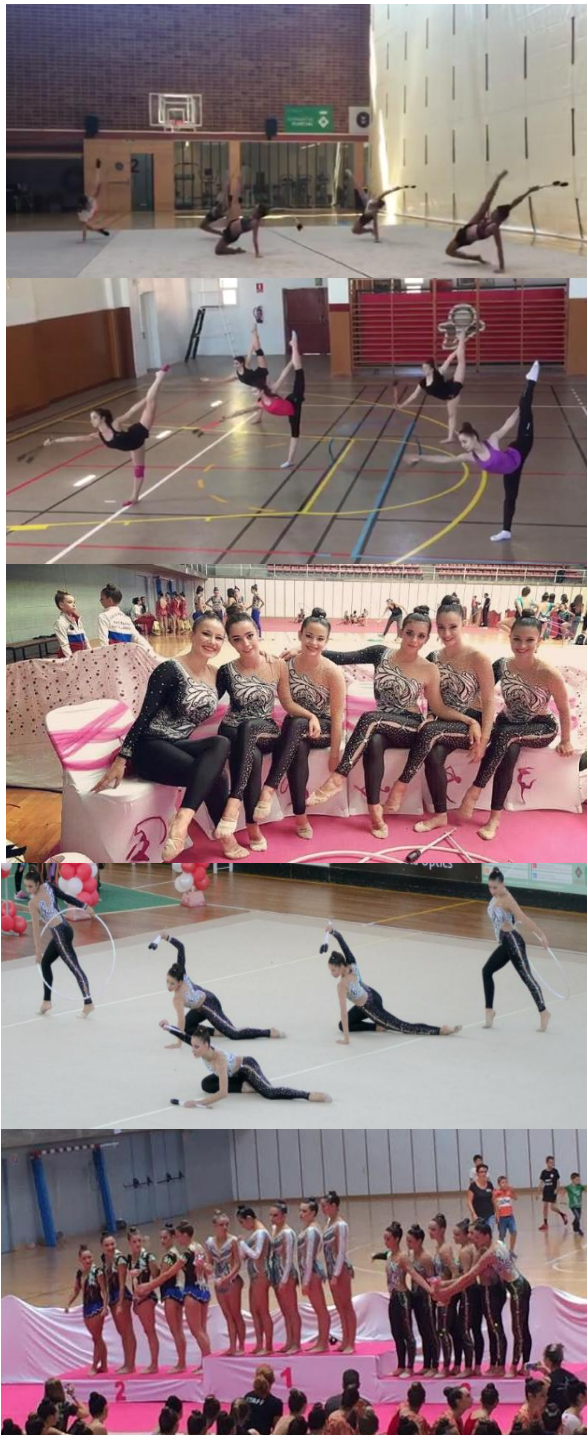
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
8-9 h	Esmorzar: Pa amb tomàquet  1 Peça de fruita  Suc de taronja	Esmorzar: Pa amb tomàquet  Batut de fruita	Esmorzar: Pa amb tomàquet  1 Peça de fruita  Suc de taronja	Esmorzar: Petit entrepà de pernil dolç
9-10h	Sortir a córrer	Circuit físic	Sortir a córrer	Circuit físic
10-11h	Escalfament	Escalfament	Escalfament	Escalfament
11-12h	Pràctica d'aparell	Pràctica d'aparell	Pràctica d'aparell	Pràctica d'aparell
12-14h	Passes amb música	Passes amb música	Passes amb música	Passes amb música
14-15h	Menjar: Pasta amb carn a la planxa	Menjar: Bistec a la planxa amb patata al forn	Menjar: Pasta amb amanida	Menjar: Peix a la planxa
15-16h	Preparació física	Preparació física	Preparació física	Preparació física
17-18h	Tècnica corporal	Tècnica corporal	Tècnica corporal	Tècnica corporal
18-20h	Passes del muntatge amb	Passes del muntatge amb música	Passes del muntatge amb	Passes del muntatge amb

	música		música	música
20-21h	Estiraments +natació	Estiraments	Estiraments +natació	Estiraments + exercici de relaxació
20-21h	Sopar: peix a la planxa	Sopar: torrades amb pernil dolç	Sopar: enciam amb carn a la planxa	Sopar: hamburgueses de peix
21-22h	Dutxa+ dormir	Dutxa+ dormir	Dutxa+dormir	Dutxa+dormir

	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
8-9 h	Esmorzar: Pa amb oli Suc de taronja	Esmorzar: Pa amb tomàquet Batut de fruita	Escalfament pista de competició
9-10h	Sortir a córrer	Circuit físic	Escalfament
10-11h	Escalfament	Escalfament	Pràctica del muntatge
11-12h	Pràctica d'aparell	Pràctica d'aparell	Realització de l'exercici a pista
12-14h	Passes amb música	Passes amb música	Menjar: pizza
14-15h	Menjar: Arròs amb peix a la planxa	Menjar: Pasta amb enciam	Descans
15-16h	Preparació física	Preparació física	Descans
17-18h	Tècnica corporal	Tècnica corporal	Entrega de premis
18-20h	Passes del muntatge amb música	Passes del muntatge amb música	Tornada a casa
20-21h	Estiraments +natació	Estiraments	Tornada a casa
20-21h	Sopar: amanida de fruita	Sopar: entrepà de pernil salat	Sopar: peix a la planxa
21-22h	Dutxa+ dormir	Dutxa+ dormir	Dutxa+dormir

- 2.3 ANÀLISI DELS RESULTATS I CONCLUSIÓ DEL PLA REALITZAT

Primer de tot hi mostraré unes fotografies que deixen constància d'aquest pla d'entrenament realitzat.



Després d'això la conclusió que he tret, és que el sacrifici sempre hi consta; dedicar-hi tot el dia a la preparació física i mental del teu cos per poder assolir una bona posició dins d'aquest esport. Durant aquesta setmana he deixat enrere la meva vida diària i he dedicat totes les meves hores a aquest esport, per així poder comprendre la vida d'una gimnasta d'elit. He de dir que els primers dies se'm va fer difícil acostumar-me a aquest ritme, però que al tercer dia ja hi estava ben adaptada.

Gràcies a aquesta experiència he valorat com és d'important portar una bona alimentació que et permeti assolir els entrenaments, i poder donar lo millor de tu mateixa. D'aquesta experiència he tret que si val la pena aquesta preparació, però has de tenir una bona salut psicològica per poder-hi assolir la pressió d'aquest esport, i, una vegada més, gràcies a aquesta pràctica deixo veure el sacrifici que hi ha darrere la victòria, mostrant totes les hores, i la preparació física que s'ha d'assolir per arribar a la victòria i satisfacció personal.

## CONCLUSIONS

---

Una vegada finalitzat tot el treball, té lloc la conclusió final.

Aquest treball es va iniciar amb la intenció de mostrar el sacrifici que hi ha amagat en aquest esport minoritari. Vaig començar llegint-me el llibre *Làgrimes por una Medalla* per endinsar-me en la pell d'una gimnasta d'elit. Més tard hi vaig preguntar a gimnastes del CAR com arribar a aquestes fites, i mitjançant diverses investigacions hi vaig arribar a la vivència que experimenta una gimnasta d'elit per assolir la victòria.

Gràcies a aquest treball la conclusió que he pogut obtenir, és que no solament hi afecta la preparació física per poder assolir aquest esport, sinó que hi és igual de important la preparació física com la preparació psicològica. He pogut confirmar que és imprescindible prescindir d'una bona preparació psicològica per no infravalorar-te respecte a altres gimnastes, i per poder lidiar amb la pressió que és imposada per les entrenadores i per el nivell de competició. També he après i he pogut mostrar com és de important una bona alimentació en aquest esport. El estar dins d'un esport amb una exigència física no vol dir que has de reduir la teva alimentació per sota de l'exigida per un adult, sinó que has d'augmentar el nombre d'aliments rics en proteïnes i carbohidrats per recuperar l'energia en cada entrenament, de cara al següent. També he après el que hi trobem darrere d'una retirada, com es sent una gimnasta al deixar la seva vida enrere i començar una nova. He pogut veure que en aquest punt també influeix en gran part la preparació psicològica, ja que és important que et preparin bé per després assolir bé psicològicament la retirada d'aquest esport i el començament d'una nova vida. Aquest com hem pogut veure és un punt que s'ha de treballar més ja que la majoria de gimnastes es senten perdudes i tenen el sentiment de que no serveixen per res, ja que han deixat hores i hores dedicades a una pràctica esportiva per trobar-ne treball i assolir una nova vida.

Per tant, si he complert les meves expectatives, mostrant en la part teòrica tot el sacrifici que s'ha de viure per poder arribar a l'elit, una vegada allà que passa, i el què hi passa després. També ho he mostrat en la part pràctica mitjançant les entrevistes, però sobretot en el pla d'entrenament que vaig dur a terme i que deixa veure les hores, i els esforços físics que s'han d'impartir per assolir la victòria i la satisfacció personal en aquest.

La conclusió final és que per assolir la victòria hi hem de ser constants, hem de prendre decisions i hem de deixar moltes coses que un altre persona viuria enrere, i dedicar-hi totes les forces físiques així com psicològiques per aconseguir la vertadera victòria: la victòria personal.

## BIBLIOGRAFIA

---

- LAMARCA, Tania : *Lágrimas por una medalla*, booket, Madrid, 2010.
- <https://psicologiadeportiva.blogspot.com.es/2015/01/la-retirada-de-los-deportistas.html> (17/09/17)
- <http://www.spherasports.com/el-retiro-deportivo-el-rival-mas-dificil-131184/> (17/09/17)
- [http://esteruss.blogspot.com.es/2016/08/la-retirada-de-una-gimnasta\\_8.html](http://esteruss.blogspot.com.es/2016/08/la-retirada-de-una-gimnasta_8.html) (17/09/17)
- <http://www.diariodemallorca.es/ocio/2013/03/28/deportistas-elite-vida-competicion-acaba/835699.html> (17/09/17)
- <http://www.rtve.es/television/20160804/documentos-tv-del-podio-olvido/1163528.shtml> (17/09/17)
- <http://www.libertaddigital.com/deportes/mas-deporte/2015-05-19/carolina-pascual-lo-de-almudena-cid-tiene-mucho-merito-pero-yo-he-ganado-una-medalla-olimpica-1276548328/>(17/09/17)
- <https://sites.google.com/site/vidacarreradeportiva/home/preguntas-de-investigacin/-existen-diferencias-en-cuanto-a-la-vida-de-una-carrera-deportiva-en-diferentes-paises/gimnasia-ritmica> (17/09/17)
- [http://www.huffingtonpost.es/2016/04/25/carolina-pascual\\_n\\_9769894.html](http://www.huffingtonpost.es/2016/04/25/carolina-pascual_n_9769894.html) (10/08/17)
- [https://es.wikipedia.org/wiki/Carolina\\_Pascual#Etapa\\_en\\_la\\_selecci.C3.B3n\\_nacional](https://es.wikipedia.org/wiki/Carolina_Pascual#Etapa_en_la_selecci.C3.B3n_nacional) (25/08/17)
- <https://nutriosport.wordpress.com/2011/06/22/alimentacion-en-el-deporte-de-alto-rendimiento/> (25/08/17)
- <https://www.onlineencuesta.com/iniciar-sesion&back=czo1NzoiLz91cmw9ZWxlbnVudCZ0aWQ9MjEmc2lkPTQ4NjYxODYmcHJldmlvdXM9MTAyODEwNzEmbmV4dD0wljs=> (22/08/17)
- <http://www.diarioinformacion.com/deportes/2016/09/01/alejandra-quereda-orgullo-alicante/1800988.html> (15/08/17)
- [http://www.portalfitness.com/nutricion/tabla\\_calorias\\_b.htm#](http://www.portalfitness.com/nutricion/tabla_calorias_b.htm#) (24/07/17)

- [http://www.portalfitness.com/nutricion/tabla\\_calorias\\_b.htm](http://www.portalfitness.com/nutricion/tabla_calorias_b.htm) (24/07/17)
- <http://www.20minutos.es/deportes/noticia/lamarca-alimentacion-madurez-367610/0/> (23/07/17)
- <http://www.elmundo.es/larevista/num119/textos/gorda1.html> (23/07/17)
- [https://www.google.es/search?q=carolina+pascual+entrevista+salvados&tbm=isch&source=Inms&sa=X&ved=0ahUKEwirxcXVqKXVAhWJLsAKHTLACSoQ\\_AUICCGd&biw=1366&bih=662#imgrc=hWsU8yvegaM65M:](https://www.google.es/search?q=carolina+pascual+entrevista+salvados&tbm=isch&source=Inms&sa=X&ved=0ahUKEwirxcXVqKXVAhWJLsAKHTLACSoQ_AUICCGd&biw=1366&bih=662#imgrc=hWsU8yvegaM65M:) (23/07/17)
- [https://www.google.es/search?q=entrenamiento+gimnasia+ritmica&source=Inms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjb2sGeraDVAhVFmBoKHwx3CDIQ\\_AUIBygC&biw=1366&bih=662#tbm=isch&q=soldatova+and+coach&imgdii=y5NjFbAH-1Hi0M:&imgrc=Fb7jSQJgxtkzTM:](https://www.google.es/search?q=entrenamiento+gimnasia+ritmica&source=Inms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjb2sGeraDVAhVFmBoKHwx3CDIQ_AUIBygC&biw=1366&bih=662#tbm=isch&q=soldatova+and+coach&imgdii=y5NjFbAH-1Hi0M:&imgrc=Fb7jSQJgxtkzTM:) (20/07/17)
- [https://www.google.es/search?q=entrenamiento+gimnasia+ritmica&source=Inms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjb2sGeraDVAhVFmBoKHwx3CDIQ\\_AUIBygC&biw=1366&bih=662#tbm=isch&q=soldatova+and+coach](https://www.google.es/search?q=entrenamiento+gimnasia+ritmica&source=Inms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjb2sGeraDVAhVFmBoKHwx3CDIQ_AUIBygC&biw=1366&bih=662#tbm=isch&q=soldatova+and+coach) (20/07/17)
- <https://www.youtube.com/watch?v=n-v75PpYztw&t=352s> (20/07/17)
- 
- [https://www.google.es/search?q=entrenamiento+gimnasia+ritmica&source=Inms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjb2sGeraDVAhVFmBoKHwx3CDIQ\\_AUIBygC&biw=1366&bih=662#tbm=isch&q=preparaci%C3%B3n+fisica+sara+llana](https://www.google.es/search?q=entrenamiento+gimnasia+ritmica&source=Inms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjb2sGeraDVAhVFmBoKHwx3CDIQ_AUIBygC&biw=1366&bih=662#tbm=isch&q=preparaci%C3%B3n+fisica+sara+llana) (20/07/17)
- [https://www.google.es/search?q=entrenamiento+gimnasia+ritmica&source=Inms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjb2sGeraDVAhVFmBoKHwx3CDIQ\\_AUIBygC&biw=1366&bih=662#tbm=isch&q=preparaci%C3%B3n+fisica+gimnasia+ritmica](https://www.google.es/search?q=entrenamiento+gimnasia+ritmica&source=Inms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjb2sGeraDVAhVFmBoKHwx3CDIQ_AUIBygC&biw=1366&bih=662#tbm=isch&q=preparaci%C3%B3n+fisica+gimnasia+ritmica) (20/07/17)
- [https://www.google.es/search?q=entrenamiento+gimnasia+ritmica&source=Inms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjb2sGeraDVAhVFmBoKHwx3CDIQ\\_AUIBygC&biw=1366&bih=662#tbm=isch&q=soldatova+training](https://www.google.es/search?q=entrenamiento+gimnasia+ritmica&source=Inms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjb2sGeraDVAhVFmBoKHwx3CDIQ_AUIBygC&biw=1366&bih=662#tbm=isch&q=soldatova+training) (18/07/17)
- [https://www.google.es/search?q=entrenamiento+gimnasia+ritmica&source=Inms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjb2sGeraDVAhVFmBoKHwx3CDIQ\\_AUIBygC&biw=1366&bih=662#tbm=isch&q=comida+sana+foto+tumblr](https://www.google.es/search?q=entrenamiento+gimnasia+ritmica&source=Inms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjb2sGeraDVAhVFmBoKHwx3CDIQ_AUIBygC&biw=1366&bih=662#tbm=isch&q=comida+sana+foto+tumblr) (13/07/17)
- <http://es.wikihow.com/ser-gimnasta-de-%C3%A9lite> (13/07/17)
- <http://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/documentacion/20052102%20Marta%20Dominguez.pdf> (5/07/17)
- [http://www.inforitmica.com/t4715-sobre-horas-de-entrenamiento\(5/07/17\)](http://www.inforitmica.com/t4715-sobre-horas-de-entrenamiento(5/07/17))



-

[https://as.com/masdeporte/2017/05/17/polideportivo/1495039469\\_556769.html](https://as.com/masdeporte/2017/05/17/polideportivo/1495039469_556769.html)(12/06/17)

-[https://es.wikipedia.org/wiki/Mar%C3%ADa\\_Jes%C3%BAs\\_Alegre](https://es.wikipedia.org/wiki/Mar%C3%ADa_Jes%C3%BAs_Alegre) (12/06/17)

-<https://www.youtube.com/watch?v=4rbUPO6FEkc> (5/06/17)

-<https://www.youtube.com/watch?v=wHWKd2-VDGc> (5/06/17)

[https://www.google.es/search?q=tapiz+gimnasia+ritmica&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjFwb6BrM\\_UAhVGKlAKHbucAFUQ\\_AUIBigB&biw=1366&bih=662#tbm=isch&q=yana+kudryavtseva](https://www.google.es/search?q=tapiz+gimnasia+ritmica&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjFwb6BrM_UAhVGKlAKHbucAFUQ_AUIBigB&biw=1366&bih=662#tbm=isch&q=yana+kudryavtseva) (5/06/17)

[https://www.google.es/search?q=tapiz+gimnasia+ritmica&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjFwb6BrM\\_UAhVGKlAKHbucAFUQ\\_AUIBigB&biw=1366&bih=662#tbm=isch&q=ganna+rizatdinova](https://www.google.es/search?q=tapiz+gimnasia+ritmica&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjFwb6BrM_UAhVGKlAKHbucAFUQ_AUIBigB&biw=1366&bih=662#tbm=isch&q=ganna+rizatdinova) (27/04/17)

[https://www.google.es/search?q=tapiz+gimnasia+ritmica&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjFwb6BrM\\_UAhVGKlAKHbucAFUQ\\_AUIBigB&biw=1366&bih=662#tbm=isch&q=equilibrios+gimnasia+ritmica](https://www.google.es/search?q=tapiz+gimnasia+ritmica&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjFwb6BrM_UAhVGKlAKHbucAFUQ_AUIBigB&biw=1366&bih=662#tbm=isch&q=equilibrios+gimnasia+ritmica) (27/04/17)

[https://www.google.es/search?q=tapiz+gimnasia+ritmica&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjFwb6BrM\\_UAhVGKlAKHbucAFUQ\\_AUIBigB&biw=1366&bih=662#tbm=isch&q=tapiz+gimnasia+ritmica+dimensiones](https://www.google.es/search?q=tapiz+gimnasia+ritmica&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjFwb6BrM_UAhVGKlAKHbucAFUQ_AUIBigB&biw=1366&bih=662#tbm=isch&q=tapiz+gimnasia+ritmica+dimensiones) (27/04/17)

-[https://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia\\_r%C3%ADmica](https://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia_r%C3%ADmica) (27/04/17)

[https://www.google.es/search?q=conjunto+espa%C3%B1ol+rio+2016&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjqnK2Fp8\\_UAhVFIIAKHVynCl8Q\\_AUIBigB&biw=1366&bih=662#tbm=isch&q=tania+lamarca+1996&imgsrc=FUEvHCupr8y\\_OM](https://www.google.es/search?q=conjunto+espa%C3%B1ol+rio+2016&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjqnK2Fp8_UAhVFIIAKHVynCl8Q_AUIBigB&biw=1366&bih=662#tbm=isch&q=tania+lamarca+1996&imgsrc=FUEvHCupr8y_OM): (16/04/17)

<http://zakupka.com/k/tovary-dlya-fitnessa-yogi-i-hudozhestvennoy-gimnastiki-power/> (16/04/17)