

Esport i carrer: la cal·listènia a Alella



guns hi venen diàriament i uns altres hi van dos cops per setmana, i ho utilitzen com a complement de diversos esports: “A part d'això, faig bàsquet i esgrima. Trobo que és un bon suplement físic, però la cosa que més m'agrada és que m'ajuda a esbargir-me, perquè és un lloc de reunió”, diu en Sergi, de 16 anys.

Vincles socials a través de l'esport

L'aspecte de crear comunitat és central en el món de la cal·listènia. En Max (15 anys) va començar a anar-hi sol fins que va convèncer un amic i, a través del boca-orella, van unir-s'hi cinc més. Alhora han conegut gent nova: “Si veus algú que no està fent un

UNES 30 O 40 PERSONES ENTRENEN CADA SETMANA AL PARC 'STREET WORKOUT' D'ALELLA

exercici amb la tècnica necessària, o que hi ha una rutina que se li resisteix, li ho dius i l'intentes aconsellar”, apunta. És així com comencen la majoria d'interaccions entre aquells que no s'havien vist mai abans.

A partir d'aleshores, el vincle s'enforteix com més temps comparteixen plegats, encara que no hi ha uns horaris establerts: “Cadascú hi va quan pot i, depèn del dia, coincideixes amb uns o uns altres”, explica en David (16 anys). Normalment, durant la setmana, hi assisteixen unes trenta o quaranta persones en total, tot i que la xifra ha augmentat arran del tancament de gimnasos per la covid-19.

La cal·listènia, llums i ombres

Malgrat que puguin semblar similars, els gimnasos i la cal·listènia divergeixen de manera considerable. Econòmicament, l'esport a l'aire lliure no requereix cap despesa, atès que les instal·lacions són públiques i, evidentment, no hi ha subscripció. Les úniques inversions que poden derivar de la cal·listènia són les materials: a mesura que es professionalitzen, els practicants compren elements com gomes elàstiques per escalfar-se o magnesi per evitar que les mans rellisquin als suports metàl·lics.

INÉS ESTEBAN

No hi ha entrenador, ni pesos, ni rellotge: només una desena de nois fent esport entre les barres metàl·liques del Parc Street Workout Alella. Practiquen la cal·listènia, una disciplina en què es treballa la bellesa i la força corporal, tal com queda recollit en el seu origen etimològic grec: *kalos* (bellesa) i *sthenos* (fortalesa). Tots els exercicis se centren a fer que l'esportista aconseguixi sostenir el pes del seu propi cos, sigui a terra o a les estructures de ferro. D'aquesta manera es realitzen abdominals, flexions, salts i verticals, com també rutines inspirades en la gimnàstica artística de barres paral·leles.

Exercici físic sense portes ni parets

Una de les característiques de la cal·listènia és que es desenvolupa al carrer: a Catalunya hi ha més d'un centenar de parcs destinats

a aquesta modalitat. En el cas d'Alella, la instal·lació és situada a la zona verda que queda entre el passeig d'Antoni Borrell i la riera Coma Fosca, al darrere dels pisos socials. L'indret engloba unes quantes barres de metall i es va inaugurar l'estiu del 2019, a proposta de tres nois del poble.

Un d'ells, en Joan (27 anys), fa vuit anys que s'hi dedica: “Vaig començar entrenant-me a casa, però després d'un temps vaig veure que necessitava un espai més gran. Amb un parell d'amics vam fer la proposta a l'ajuntament, perquè aquí no hi havia parcs per poder anar i havíem de desplaçar-nos a unes altres localitats, com ara Teià i Mataró.”

Des d'aleshores s'hi han afegit més usuaris. Malgrat que tots pertanyen al gènere masculí, el perfil és variat: hi ha nois que s'acosten a la trentena i uns altres que van complir els 16 fa ben poc. Així mateix, al-

A més, els exercicis que es duen a terme divergeixen dels del gimnàs: “Ens centrem a fer entrenaments multiarticulats, en què s’activa tot el cos a la vegada. També hi ha molts moviments escapulars, els quals estan molt oblidats al gimnàs, i treballem diferents elements: l’equilibri, la força, l’agilitat, la potència... Des del meu punt de vista, és molt més variat”, assenyala en Joan. En Jordi, que a part de la cal·listènia fa escalada, afegeix: “Diria que en tots dos esports millores la memòria muscular: quan vens al parc, et costa fer els moviments de manera efectiva i activar els músculs corresponents, però quan ja els has fet quinze cops et surt sol. A l’escalada passa el mateix.”

Si bé l’esforç mental que requereix l’escalada no és comparable al de la cal·listènia, aquesta última també exigeix una certa concentració i abstracció respecte a l’entorn. Com que és a l’aire lliure, els esportistes han d’aconseguir fer entrenaments sòlids, tot i el sol que crema les barres a l’estiu o el fred de l’hivern. Tant és així que, quan baixen les temperatures, hi ha alguns joves que se’n van al gimnàs per poder-se entrenar en un lloc tancat. A la vegada, el terra del parc és de sauló, de manera que les mans se’n poden ressentir si s’hi recolzen. De fet, aquesta és la millora més repetida quan se’ls pregunta què canviarien del parc si poguessin, seguida d’afegir-hi algunes anelles i no basar-lo únicament en barres.

Veure i ser vist

Tanmateix, la valoració general de l’indret és bona. Durant el darrer any l’han pogut fer servir amb comoditat, tot mantenint una bona convivència amb els veïns. Amb el temps han anat coneixent els que hi surten de nit a passejar els gossos, encara que són pocs perquè, per la seva localització, no es tracta d’un parc gaire transitat. Per la seva



OSCAR PALLARÉS

banda, els qui hi passen han anat entenent què hi fan, cosa que abans no passava: “Al principi hi havia gent que ens mirava estranyada, perquè no sabien ben bé què fèiem. No em sorprendria que creguessin que érem una colla de bojos”, afirma en Jordi (16 anys).

Avui, la cal·listènia és una disciplina més coneguda, amb una popularització iniciada fa tres o quatre anys. La informació a internet n’és abundant i hi ha canals de YouTube i perfils d’Instagram dedicats íntegrament a exercicis i consells sobre la cal·listènia. Els qui la practiquen a Alella amb més dedicació consulten els continguts de les xarxes, per tal de fer ells mateixos el que s’hi proposa.

Alhora, miren quines recomanacions i entrenaments segueixen els seus companys: “Sempre tens més coses a aprendre d’allò que saps. Quan vaig començar a venir-hi, hi havia un noi bastant expert i jo volia fer el que feia ell. Al cap d’alguns mesos m’he aproximat al

seu nivell. Tot i això, ara ell és el referent a seguir”, explica en Max, tot assenyalant un noi que fa piruetes a les barres.

La fita del progrés

La millora, en la cal·listènia, es basa en la complicació de la tècnica, i per això cal que sigui progressiva: “Mai no he tingut lesions greus, però sí tendinitis d’espatlla, per exemple. Les articulacions poden ressentir-se’n si comences a fer trucs difícils sense estar-hi preparat (sobretot l’espatlla, l’esquena, els colzes i els canells). Cada cop t’adones més de la importància de gestionar bé la intensitat i els temps de descans”, confessa en Joan. Tanmateix, la motivació principal dels qui són al parc és avançar, a poc a poc, però avançar. Podria dir-se que no hi ha un punt final: sempre es poden assolir nous graus de domini del propi cos, acompanyats d’una complexió més fibrada i treballada que no topa mai amb un grau màxim. ●



OSCAR PALLARÉS

