



RICARD VILA I MONTOLIO
ENTRENADOR ESPORTIU
PREPARADOR FISIC
PERSONAL TRAINER



RICARD VILA.2012
PUBLICAT A RUNEDIA-INTERNET

BASE TEÒRICA SOBRE LA PROGRAMACIÓ ENTRENAMENT CURSES ALTA MUNTANYA I ULTRAMARATONS

1 PLANIFICAR L'ENTRENAMENT

Factors a tenir en compte en el disseny d'una programació. Les **claus de l'èxit**:

- El programa ha de tenir un inici i un final.
- Objectius clars – definits – mesurables – realistes i a l'abast.
- Atenció a l'entorn. Condicionaments socials, treball, família, econòmics,...
- L'entrenament cal que sigui individualitzat als objectius i característiques de cada individu, amb el seguiment de l'entrenador.
- Avaluació de l'esportista (inicial – constant): físic, mèdic i psicològic.
- Avaluació dels resultats (anàlisi èxit – fracàs).
- Planificar les competicions (tàctica – ritme). Setmana abans, dia abans, dia cursa i post cursa.
- No intentar la perfecció sinó la superació, amb constància i disciplina.
- Apreciar el procés de l'entrenament i no obsessionar-se amb l'objectiu.
- Treball de base i després específic.
- Equilibri quantitat – qualitat – progressió càrregues.
- Treball d'adaptació al medi, caminar – caco – muntanya i reconeixement curses.
- Els grans oblidats dels "fonderos": La força i la tècnica.
- Test de camp, prova d'esforç i revisió mèdica. Determinar el teu % de resistència i força per optimitzar el rendiment.
- Entrenar i recuperar. Prevenció de lesions (entrenament invisible – sobreentrenament).

2 FASES EN UN CICLE ANUAL

- α) Anàlisi i avaluació de la temporada anterior
- β) Mitjans disponibles (mèdics – fisiològics – fisioterapeuta – massatgista – dietista – economia – transport – companys – material – lloc entrenament)
- χ) Avaluació inicial física i mèdica
- δ) Definir objectius (activitat principal i secundària). Entrenament (millores – augment càrregues)
- ε) Calendari:
 - Test
 - Macro cicles – micro cicles – sessions
 - Entrenament muntanya
- φ) Mitjans d'entrenament:
 - Anàlisis esport (requeriments energètics – musculars)
 - Desenvolupament capacitats físiques, tècniques, tàctiques, psicològiques i entrenament invisible
 - Entrenament bàsic i muntanya
 - Entrenament preactivitat: viatge, canvi de clima, descans, etc....
- γ) Avaluació i control entrenament:
 - Test físic – mèdic – específic
 - Control fatiga – sobreentrenament
- η) Avaluació final de temporada (correccions futures):
 - S'assoliran els objectius?
 - Per quines causes?
 - S'ha realitzat el treball programat?
 - Causes que han alterat – interromput el treball (lesió, baixa forma, personals, falta motivació...)
 - Què ha fallat en la activitat programada?

3 COMPONENTS DE L'ENTRENAMENT

α) Preparació física:

- Resistència
- Força
 - Força resistència
 - Exercicis compensatoris
- Flexibilitat
- Tècnica
- Escalfament

β) Preparació tècnica

χ) Preparació tàctica

δ) Preparació psicològica

ε) Preparació biològica i recuperació:

- Entrenament invisible
- Sobreentrenament

φ) Valoració i control de l'entrenament:

- Control mèdic i de salut
- Test de laboratori+ analítica (proba esforç rendiment)
- Test físic (Força- Resistència – Flexibilitat)
- Test de camp específic(Llindar anaerobic- Esp. muntanya)
- Registre periòdic i control entrenament (kms, temps, %, sensacions..)



4 PROGRAMACIÓ DE LA TEMPORADA

La programació de la temporada es divideix en 6 etapes:

3.1 Etapa Introductòria

- Mesos: Setembre
- Objectius: Treball de pretemporada - començar a entrenar.
- Característiques: Treball general de base i complementada amb altres esports de muntanya.
- Volum: Baix. Pocs entrenaments, pocs dies i kilòmetres i anar allargant progressivament.
- Tests: Cap
- Competicions: Cap

3.2 Etapa Fonamental Base

- Mesos: Octubre – Novembre – Desembre
- Objectius: Acumular entrenament. 1ª fase de la temporada. Crear condició física de base.
- Característiques: Càrregues generals de condició física, força i resistència.
- Volum: Alt - acumular kilòmetres i hores entrenament.
- Hàbits: Adquisició d'hàbits esportius i tècniques d'entrenament. Atenció a l'entrenament invisible.
- Tests: 1ª Bateria:
 - Força al 80% amb circuits de màquines + flexibilitat.
 - Resistència: Test de 3km-10km + Prova d'esforç + lactats (rev. mèdica salut+analítica).
 - Mes de Novembre 6-8 setmanes d'entrenament.
- Competicions: Època sense competicions.

3.3 Etapa Fonamental Intensiú

- Mesos: Gener – Febrer – Març
- Objectius: 2ª fase de la preparació més intensiva. Competicions secundàries –Tests.
- Característiques: Preparació de Base Intensiva i ja més específica.
- Volum: Molt Alt (volum màxim de la temporada al final d'etapa). Acumular km, hores, desnivells....
- Hàbits: Continuar amb el control de l'entrenament invisible.
- Tests: 2ª bateria de tests (final de la època) igual que la 1ª bateria (6-8 setmanes entreno).
- Competicions: Secundàries per valorar forma (test) i trencar la rutina de tantes setmanes d'entrenament i variar de modalitats i superfícies. Curses de neu, asfalt, duatló, cros, esquí de muntanya....

3.4 Etapa Especial

- Mesos: Abril – Maig (Juny)
- Objectius: Època de transformar el volum d'entrenament en qualitat progressivament.
- Característiques: Càrregues específiques i també fer de base per manteniment i recuperar. Intensificar treball de tècnica de cursa en muntanya.
- Volum: El volum total de hores, kilòmetres decreix i augmenta la intensitat.
- Hàbits: Importantíssim el treball de recuperació post- entreno i competicions.
- Tests: 1ª bateria d'entrenaments específics de muntanya:
 - 1 Km Vertical de desnivell i recorregut 4km màx. fet al mínim temps possible.
 - 1 Cim de més de 2000mts fet dues vegades seguides amb caco amb el mínim temps.
- Competicions: Competicions ja més importants per afinar. Competició de 10km-1/2 marató.



3.5 Etapa Forma – Competició

- Mesos: Juny – Juliol – Agost (Setembre)
- Objectius: Estat de forma òptim. Transformar l'entrenament en resultats.
- Característiques: Treball específic i mantenir quelcom de treball de base per manteniment i regeneració. Entrenament molt específic de muntanya per afinar competicions concretes.
- Volum: Baix. Intensitat alta (depenent de les competicions).
- Hàbits: Importantíssim recuperar esforços – regenerar – full entrenament invisible.
- Tests: Tests específics de muntanya i competicions test.
- Competicions: Època de competicions importants (1-2 o varis pics de forma separats).

3.6 Etapa de descans total i descans actiu

- Època de descans físic i mental.
- Època de reflexió (resum temporada anterior + resultats + anàlisis).
- Època de planificació (objectius – capacitats – competicions – calendari – temporada).
Lectura pautes sobre planificació.
- **Descans Total físic (3 setmanes)**
- **Descans Actiu (2 setmanes)** Paràmetres a fer amb baixa o molt baixa intensitat i molt poc volum:
 - BTT – Natació – Excursió – Alpinisme – Ferrata – Kayak - Bici de Carretera
 - Molts estiraments + mobilitat + sauna + massatge
 - **NO FER**: Carrera + baixades fortes i pendents – salts - coses explosives.

	Mesos	Objectius	Característiques	Volum	Hàbits	Tests	Competicions
Eta Introd	Setembre	Treball de pretemporada. Començar a entrenar.	Treball general de base i complementada amb altres esports de muntanya	Baix . Pocs entrenaments, pocs dies i kilòmetres i anar allargant progressivament		Cap	Cap
Eta Fonamental Base	Octubre Novembre Desembre	Acumular entrenament.1 ^a fase de la temporada. Crear condició física de base	Càrregues generals de condició física, força i resistència	Alt - acumular kilòmetres i hores entrenament	Adquisició d'hàbits esportius i tècniques d'entrenament. Atenció a l'entrenament invisible.	1 ^a Bateria: - Força al 80% amb circuits de màquines + flexibilitat - Resistència: Test de 3km-10km + Prova d'esforç + lactats (rev. mèdica salut + analítica) - Mes de Novembre 6-8 setmanes d'entrenament	Època sense competicions
Eta Fonamental Intensiu	Gener Febrer Març	2 ^a fase de la preparació més intensiva. Competicions secundàries – Tests.	Preparació de Base Intensiva i ja més específica	Molt Alt (volum màxim de la temporada al final d'etapa). Acumular km, hores, desnivells....	Continuar amb el control de l'entrenament invisible.	2 ^a bateria de tests (final de la època) igual que la 1 ^a bateria (6-8 setmanes entreno)	Secundàries per valorar forma (test) i trencar la rutina de tantes setmanes d'entrenament i variar de modalitats i superfícies. Curses de neu, asfalt, duatló, cros, esquí de muntanya....

[illegible]

4 PRETEMPORADA (15 DIES)

- Època de començar l'entreno a ritme suau i en progressió.
- Acabar de definir els objectius - calendari per programar.
- Dies alterns i poc a poc:
 - 30' - 40' Carrera en pla i suau + estirar 20'.
 - Força 0 ½ fulla + 20' Carrera Contínua suau i plana.
 - 45' de circuit natural.
 - 3 - 4h d'excursió o BTT el diumenge.