ENTRENAMENT I PREPARACIÓ FÍSICA
ESQUÍ DE MUNTANYA

RICARD VILA 2012

Foto arxiu Ferran Bofill

RICARD VILA I MONTOLIO
ENTRENADOR ESPORTIU

PREPARADOR FISIC
PERSONAL TRAINER

BASE TEÒRICA PER A LA PROGRAMACIÓ DE L'ENTRENAMENT

¿ COM PLANIFICO UN 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 (anàlisis 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 camps, prova d'esforç i revisió mèdica. Determinar el teu % de resistència i força per optimitzar el rendiment.
- Entrenar i recuperar. Prevenció de lesions (entreno invisible – sobreentrenament).

FASES EN UN CICLE ANUAL

1.Anàlisis i avaluació de la temporada anterior.

2.Mitjans disponibles (mèdics – fisiològics – fisioterapeuta – massatgista – dietista – economia – transport – companys – material – lloc entrenament).

3.Avaluació inicial física i mèdica.

4.Definir objectius (activitat principal i secundaria). Entrenament (millores – augment càrregues).

5.Calendari

Test.
Macro cicles – micro cicles – sessions.
Entrenament muntanya.

6. **Mitjans d'entrenament**

Anàlisis esport (requeriments energètics – musculars).
Desenvolupament capacitats físiques, tècniques, tàctiques, psicològiques i entreno invisible.
Entrenament bàsic i muntanya.
Entrenament pre activitat: viatge, canvi clima, descans, etc....

7.Avaluació i control entrenament

Test físic – mèdic – específic.
Control fatiga – sobreentrenament.

8.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 ?

COMPONENTS DE L'ENTRENAMENT

- **Preparació física.**
  - Resistència
  - Força
    FORÇA RESISTENCIA
    EXERCICIS COMPENSATORIS
  - Flexibilitat
  - Tècnica
  - Escalfament

- **Preparació tècnica.**

- **Preparació tàctica.**

- **Preparació psicològica.**

- **Preparació biològica i recuperació.**
  - Entrenament invisible
  - Sobreentrenament

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

EL SOBRE ENTRENAMENT

Les causes són diverses i en alguns casos no definides :

- Entrenar exclusivament per a aconseguir objectius ràpids.
- Entrenar sense planificació o amb mala planificació.
- La combinació intensitat – volum – qualitat/quantitat no estan ben repartides.
- No respectar l'entrenament invisible.
- Descans insuficient, mala alimentació,estrès laboral, social...

Detall d'alguns dels signes que hem de vigilar en l'aparició de la fatiga aguda – fatiga crònica :

- Insomni.
- Estrebades musculars.
- Dolor muscular i / o tensió general persistent.
- Irritabilitat i falta de concentració.
- Freqüència cardíaca elevada en repòs al matí a primera hora durant varis dies seguits.
- Major freqüència de constipats, grips i al·lèrgies.
- Pressió sanguínia elevada de manera continuada.
- Falta de gana.
- Disminució o pèrdua de motivació per a entrenar.
- Major freqüència de lesions.
- Depressions o alteracions emocionals.
- Tenir por o falta de confiança per competir.

Solucions:

Una vegada identificades les causes :

- Baixar el ritme d'entrenament o interrompre'l.
- Visitar al metge esportiu + analítica completa
- Reconsiderar els objectius / planificació.

ENTRENAMENT INVISIBLE

S'anomena així perque a priori "no es veu" però existeix. És bàsic i fonamental per al bon rendiment esportiu i gairabé tant important com l'entrenament físic en si mateix. La seva absència parcial o total pot portar a situacions de baix rendiment, sobreentrenament o lesió.

És evident que per millorar el rendiment hem d'entrenar fort i millor, però és fonamental el descans i el control de l'entrenament, no només d'una manera autònoma sinó també amb l'ajut d'un entrenador, un metge esportiu, un massatjista, fisios, etc...tenint en compte que no només serveix per a recuperar-se dels esforços sino que també és fonamental per a millorarel rendiment aportant més energia.

És fonamental individualitzar "el mètode" segons els vostres paràmetres i amb l'assessorament d'un especialista.

En què consisteix l'entrenament invisible ?

Diferents i diversos aspectes són els que engloben l'entrenament invisible:

- Control mèdic-esportiu de salut i rendiment amb una prova d'esforç específica per a la especialitat que practiquem. Analítica de sang i orina, control de % greix i muscular i dieta. Com a mínim un cop per temporada, dues a poder ser. Cal que quedi ben ubicat en la programació que fa l'entrenador amb anterioritat.

- Control de la dieta, pulsacions en repòs al matí i d'hores de dormir.

- Hidratació continuada d'aigua (més sals minerals i electrolits) durant tot l'any i no només en en èpoques de calor.

- Ingesta de suplements vitamínics segons pauta mèdica.

- Una bona planificació dels avituallaments, sòlid, líquid i gels en la competició.

- Estiraments diaris i sessió de massatge cada 15 dies per baixar tensió muscular.

- En cas de lesió, parar l'activitat inmediatament i visitar al metge esportiu, traumatòleg i fisioterapeuta per detectar la causa i iniciar la recuperació.

- Un dels millors recuperadors, que és el més barat però difícil d'aconseguir avui en dia, és el el dormir. Cal dormir 8-9 hores cada dia per recuperar bé si entrenem a diari o a volum molt alt d'enrenament. També cal espai per al repòs i el temps d'oci. No tot és treball i entreno encara que el nostre objectiu sigui molt ambiciós.

- Entrenament psicològic o autògen o guiat per un psicòleg esportiu i també pautat per l'entrenador durant els entrenaments. Cal identificar els punts forts i fluixos del nostre "coco" i treballar per a la seva millora. No tot és córrer, fer series i kms.

- Treball de relaxació, respiració i visualització abans de la compe. Això també ajuda molt a millorar el rendiment.

PROGRAMACIÓ DE LA TEMPORADA D'ESQUÍ DE MUNTANYA

PERÍODE FONAMENTAL (Setembre-Octubre-Novembre)

- Crear uan base física per al treball posterior.
- Càrregues generals.
- Gran quantitat de treball (volum).

PERÍODE ESPECÍFIC (Desembre-Gener)

- Transformació del treball en qualitat.
- Càrregues específiques.
- El volum s'estabilitzarà i augmentarà l'intensitat.

PERÍODE DE FORMA (Febrer-Març-Abril)

- Període en el que disminueix l'entrenament en quant a volum i intensitat i només es realitza treball de manteniment.
- Època en la que s'han d'assolir els resultats programats.

PERÍODE DE TRANSICIÓ

- Descans actiu de l'organisme amb treball de manteniment.
- Recuperació de l'esforç realitzat durant la temporada.

ESPACE CAMBRE D'AZE
Parking
Billèterie-Informations
Snack-Bar LE SLALOM
Ecole de Ski Français
Salle Hors Sac
ilettes
Garage des pistes

SETMANA TIPUS

ESQUÍ DE MUNTANYA

DIA	FONAMENTAL	ESPECÍFIC	FORMA
Dilluns	Recuperació activa o DT 20' trot suau o piscina o bici + 15' estirar	Recuperació activa o DT 20' trot suau o piscina o bici + 15' estirar	Recuperació activa o DT 20' trot suau o piscina o bici + 15' estirar
Dimarts	Exercicis compensatoris Força general Carrera progressiva	Exercicis compensatoris Circuit força/resistència Carrera progressiva	Circuit força analítica esquí muntanya Carrera progressiva
Dimecres	Circuit natural ---------- Carrera lenta tobogans	Series de cros llargues Series pujada	Bosc Canvis de ritme 2 / 2
Dijous	Força tronc Carrera progressiva	Carrera progressiva muntanya	Carrera lenta en pla
Divendres	DT	DT	DT
Dissabte	BTT - Fondo ---------- Excursió (pals-motxilla)	BTT - Qualitat ---------- Caco muntanya	Series amb esquís Pujada 4'/5'/6' Tècnica baixada
Diumenge	Alpinisme - Escalada ---------- Caco muntanya	Esquí muntanya Volum - desnivell + alpinisme	Esquí muntanya Volum - desnivell + alpinisme

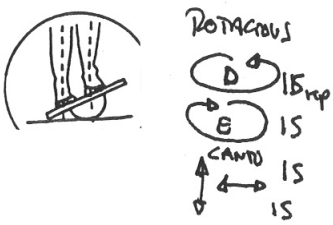
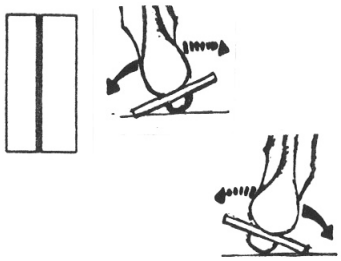
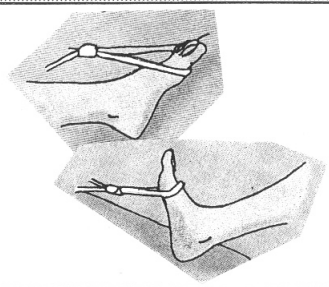
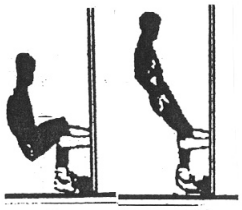
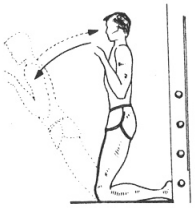
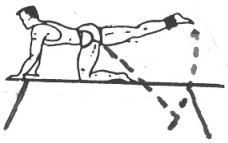
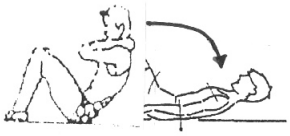
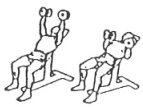
42

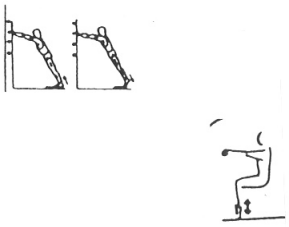
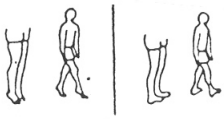
RICARD VILA I MONTOLIO
ENTRENADOR ESPORTIU
PREPARADOR FISIC
PERSONAL TRAINER
CERTIFIED

EX.COMPENSATORIS

CIRCUIT:

NOM: ESPORT: DATA: Nº:

A	B	C
		
		
		

RICARD VILA I MONTOLIO
ENTRENADOR ESPORTIU
PREPARADOR FISIC
PERSONAL TRAINER

FORÇA GENERAL Nº1

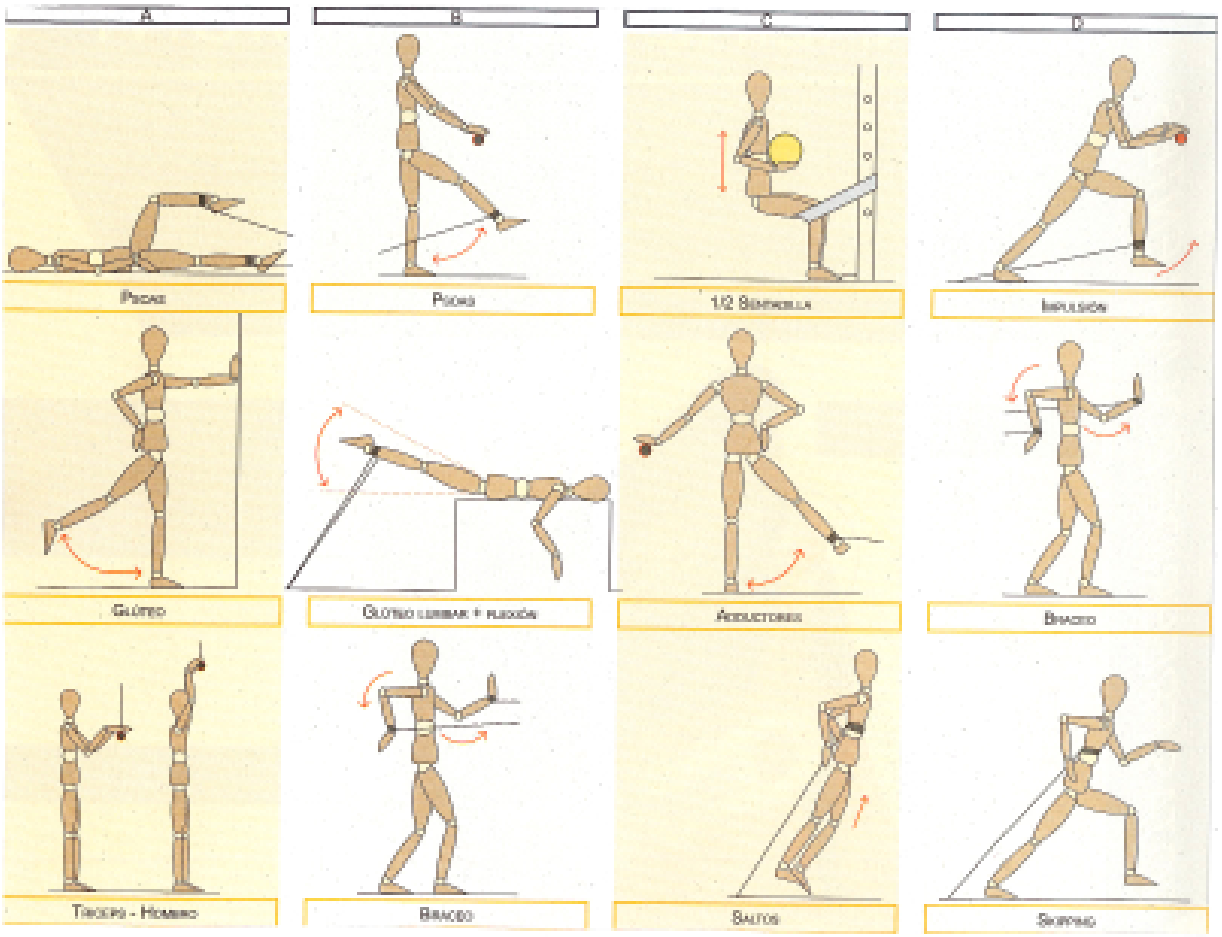
NOM: ESPORT: DATA: Nº

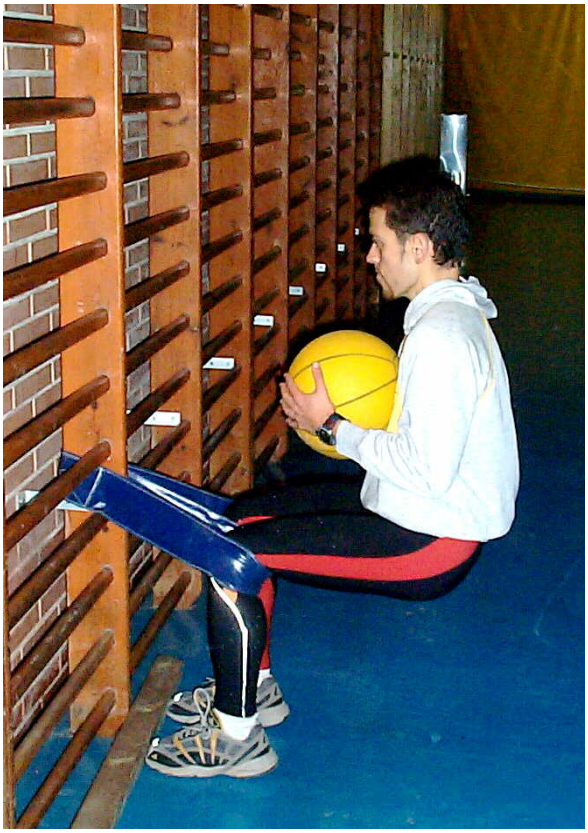
A	B	C	D	E	F
1/2 Sentadilla	Gemelos I - D	1/2 Sentadilla+ gemelos	Fondo	Step bajo I - D	Paseo espacial o Fondo
Abdominal corto	Abdominal torsión	Abdominal revés	Lumbar	Carpas	Abdominal completo
Plancha	Tríceps	1/2 Plancha (brazos abiertos)	Tríceps	Glúteo I - D	Skipping delante

RICARD VILA I MONTOLIO
ENTRENADOR ESPORTIU
PREPARADOR FISIC
PERSONAL TRAINER

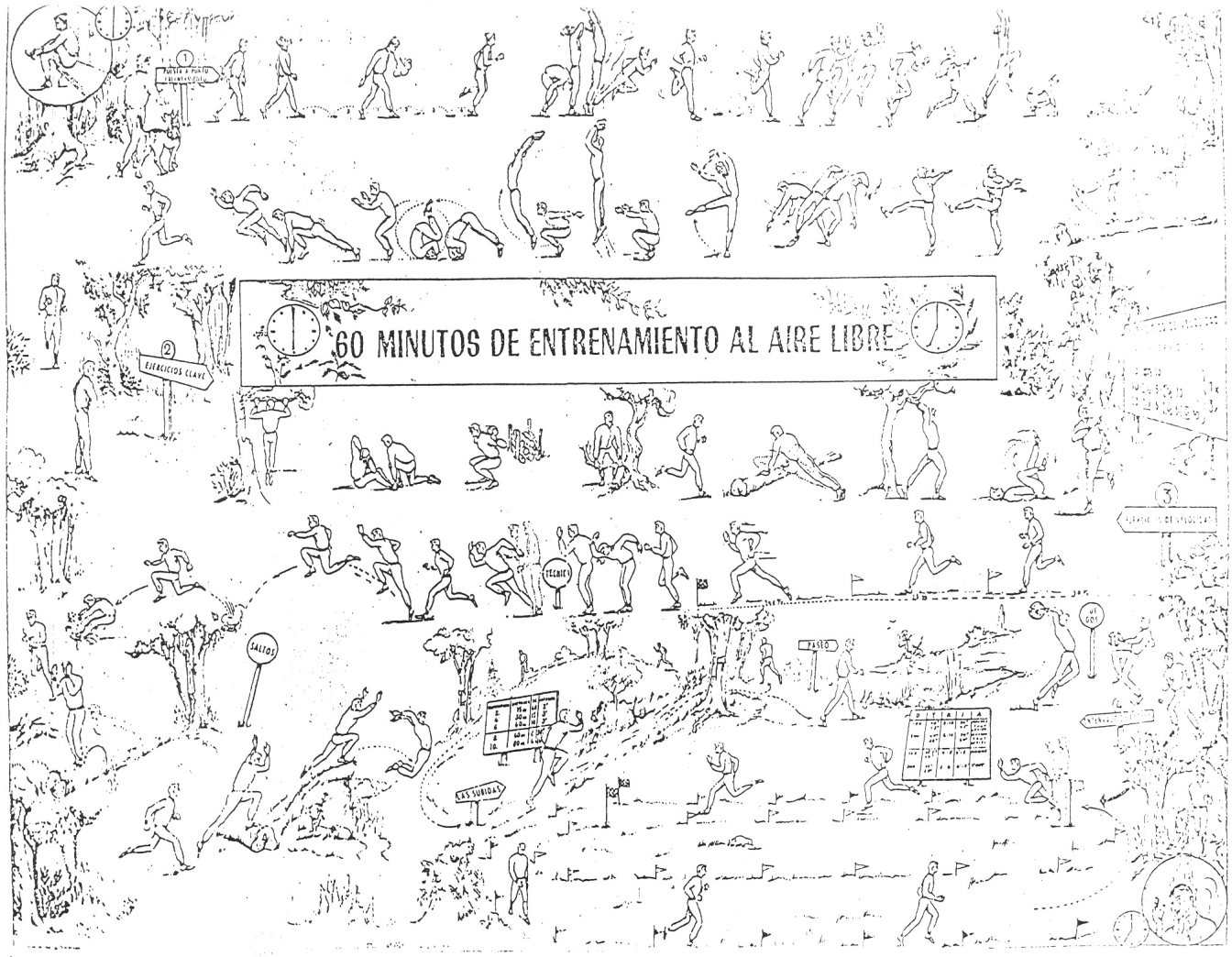
FORÇA ANALÍTICA ESQUÍ DE MUNTANYA

NOM: ESPORT: DATA: Nº



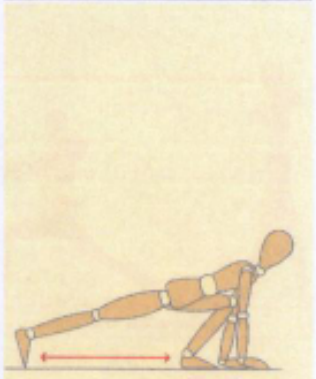
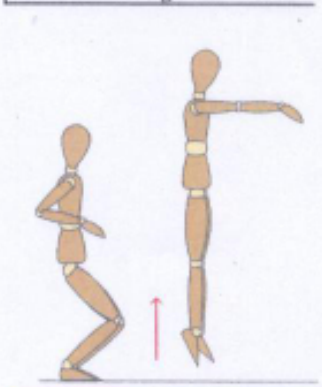
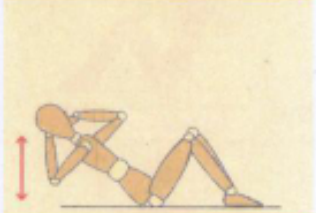
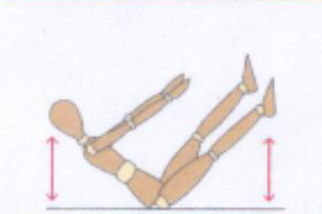
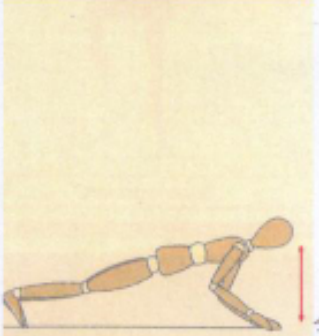
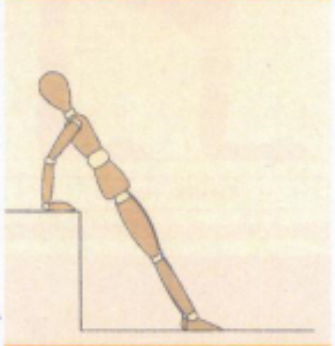


CIRCUIT NATURAL



RICARD VILA I MONTOLIO
ENTRENADOR ESPORTIU
PREPARADOR FISIC
PERSONAL TRAINER
CERTIFIED

NOM: ESPORT: DATA: Nº

A	B	C	D
			
Cambio pierna alternada	Cambio piernas juntas	Steps I+D	1/2 Sentadilla + Salto
			
Abdominal completa	Abdominal torsión	Abdominales (tijeras)	Carpas
			
Planchas	Lumbares	Triceps	Skipping alto

3517

CROS

RICARD VILA I MONTOLIO
ENTRENADOR ESPORTIU
PREPARADOR FISIC
PERSONAL TRAINER

STRETCHING GENERAL

RICARD VILA I MONTOLIO

ENTRENADOR ESPORTIU

PREPARADOR FISIC

PERSONAL TRAINER

BIBLIOGRAFIA GENERAL

- Anderson, Bob.(1984) *Streching.*Ed.Shelter Publications INC, California.
- Gardfiel, Ch.A. (1987) *Rendiment màxim,*Ed.Martínez-Roca, Barcelona.
- Grosser, Bruggermann, Zintl. (1991) *Alt rendiment esportiu.*Ed.Martínez-Roca.
- Grosser, Hermann, Tusker, Zintl (1991) *El moviment esportiu.*Ed.Martínez-Roca
- Fucci, S.Benigni, M.(1998) *Biomecànica de l'aparell aplicada al condicionament Muscular.*Ed.Doyma, Barcelona.
- Mateev, L.(1983) *Fundaments de l' entrenament esportiu.*Ed.Raduga, Moscú.
- Platonou, V;Bulatova, M. (1998) *Entrenament en condicions extremes.*Ed.Paidotribo.
- Tous, J.(1999) *Noves tendències en força i musculació.*Ed.Ergo.
- Verdugo, M.G;Leibar, X.(1997) *Entrenament de la resistència.*Ed.Gymnos.
- Botella de maglia, Javier, *mal de altura,*Ed.Desnivel.
- Armstrong,Lawrence,E. *Rendiment en ambients extrems.*Ed.Desnivel.
- *Rendiment esportiu en altitud,* CSD nº 26.
- Guía *movimientos de musculación,* F.Delavier, Ed.Paidoribo
- *Anatomia estiramientos,* A.G.Nelson / J.Kokkonen, Ed.Tutor

BIBLIOGRAFIA RICARD VILA

- Vila, Ricard *Preparació física i entrenament* (apartat llibre Gel Vertical, Joan Quintana) Ed.Pleniluni.
- Vila, Ricard *Entrenament per a l'escalada* (apartat llibre Roca Vertical, Alfons Valls Ed.Pleniluni
- Vila, Ricard *Apunts cursos sobre preparació física per a esports de muntanya.*ECAM.FEEC.1985 a 2006
- Vila, Ricard Apunts cursos tècnic esports.*Esquí – alpinisme 2º nivell Benasque 2000-2006.Escola Pía 2004-2005.Alpinisme alt nivell – expedicions 3º nivell Benasque 2006.Guia – acompanyant mitja muntanya , entrenament 2º nivell Benasque 2001.*
- Vila, Ricard Quaderns tècnics Barrabes.*Entrenament esquí de travessa nº 18.Entrenament per a les curses de muntanya nº 20.Aspectes psicològics per al rendiment en muntanya nº 21 (amb Grace Puertas i Ander Chamarro).*
- Vila, Ricard *Revista Outdoor nº2, Entrenament curses de muntanya.*
- Vila, Ricard *Planificació de l'entrenament en les curses de muntanya.Seminari activitats FEDME.*Benasque 2000.

WEB VERTICRUNNERS

- Planificació entrenament d’ultramarató. Ultra Trail del Montblanc (UTMB) (per Ricard Vila).

- Entrenament curses pel desert (Ricard Vila).

WEB RUNEDIA

- Programació-calendari entrenos-ritmes.

- Programes orientatius.

- Curses muntanya – Ultramaratons.

BLOG TRAIL-RUNNER

- Tres cims de Collserola. Entrenament curses de muntanya. Ricard Vila.

- Consells d’entrenament per al cros de Muntanya de Can Caralleu. Ricard Vila.

- Entrenamiento carreras de montaña, por Ricard Vila.

- Preparar-se per als esports de muntanya. Ricard Vila.

YOUTUBE – VIDEOS

- Preparació física – entrenament per a muntanya, alpinisme, expedicions i curses de muntanya i fons.

- Ricard Vila Vèrticrunners, Entrenament Sant Pere Pescador.

- Ricard Vila BTV. Vídeo entrenament de muntanya.

- Ricard Vila 30 anys d’entrenament. Entrenament d’atletisme.

- Ricard Vila entrenador de l’expedició Esplugues a l’Everest.

- Preparació física – entrenament per a muntanya, alpinisme, expedicions i curses de muntanya i fons.

- Ricard Vila BTV. Entrevista a Ricard Vila sobre la preparació física de curses de fons.

- Ricard Vila entrenador de Joan Planas a les 24h de motociclisme de Montmeló.

- Ricard Vila a BTV – 2. Entrevista a Ricard Vila a BTV sobre la preparació física en activitats de neu.

- Ricard Vila. Vèrticrunners. Entrenament Bosc de Can Déu, fons i muntanya.

- Ricard Vila. Entrenament expedicions. Xavi Arias al Cho Oyu 8201m en solitari i 23h.

CURS ENTRENAMENT VÈRTICRUNNERS

- Curs d’entrenament curses de muntanya i ultramaratons.

-Planificació de la temporada 2010-2011
-Raport tècnic sobre els entrenaments + fotos + gràfics de sessions sobre els diferents entrenaments i la seva progressió.