



BASE TEÒRICA PER A LA PROGRAMACIÓ DE L'ENTRENAMENT CURSES DE MUNTANYA – ULTRATRAIL

¿ 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 (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 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 ANNUAL

1. **Anàlisi 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**
 - Anàlisi esport (requeriments energètics – musculars).
 - Desenvolupament capacitats físiques, tècniques, tàctiques, psicològiques i entrenament 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 ?

DEFINIR ELS OBJECTIUS

A- OPCIONS

- 1 Objectiu principal i únic a la temporada. Un pic de forma (una cursa o dues amb 3-4 setmanes de diferència) o una època de 1-2 mesos amb diferents curses.
- 2 Objectius durant la temporada. Dos pics de forma màxima + competicions secundaries (exemple al hivern i a l'estiu).
- 3 Una lliga de diferents curses i característiques i varis mesos (prioritzant les més adients).
- 4 En forma tot l'any, amb un pla de manteniment - entreno i competicions durant tot l'any amb algún pic de forma, però no màxim.

B- EXEMPLE PLANNING TEMPORADA (en forma Juny – Juliol - Agost)

Oc-Nov-Dec-FONAMENTAL. Càrrega de volum general. Test físic i mèdic. No competir.

Ge-Feb-Ma-FONAMENTAL INTENSIU. Volum General-Intensiu. 2º Test - Compes secundaries – asfalt – neu –etc.

Abril-Maig.ESPECÍFIC. Baixem el volum i augmentem intensitat. Entreno específic. Competicions secundaries.

Juny-Juliol-Agost-COMPETICIÓ. Època de forma i diferents pics. Competir cada 3 setmanes mínim (Setmana compe - Setmana post compe i recuperar - Setmana Càrrega - setmana compe).

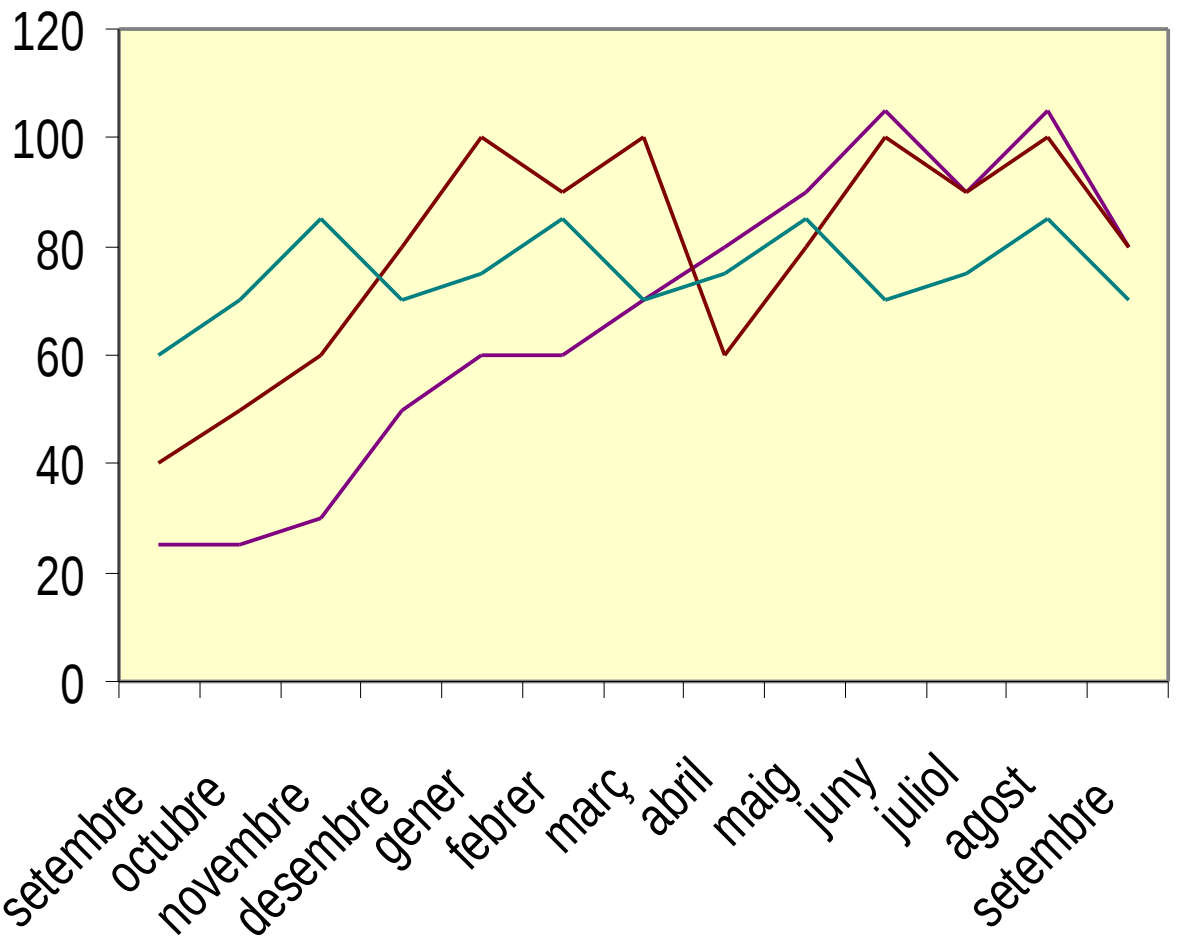
C- OBJECTIUS ASSUMIBLES I MESURABLES EN BASE A:

- La competició “X” (més important) em motiva molt.
 - Té la distància – perfi l- terreny que s'adapta a les meves característiques físiques – tècniques -emocionals,etc.
 - Tinc temps - mitjans per preparar - entrenar adequadament (hores – temps – transport – economia -condicionaments socials – laborals).
 - Vull Acabar una cursa, és la primera vegada en una distància nova, millorar marca, etc.
 - Valorar la temporada anterior (fitxa omplerta amb detall entreno - compes).
- Si compleixo els requisits – condicionats - el camí obre les portes a bons resultats.
--- Si no es compleix en els aspectes bàsics - el camí és incert i/o potser mals resultats.

NOTES:

- Los sueños sin disciplina y método solo son ilusiones (¿??).
- Sigues realista i toca dempeus a terra i “no estiguis a la figuera”(dita Catalana).
- No deixis que el teu cap “marxi sol d'excursió” ves tu amb ell i orienta'l (Ricard 2002).

Forma - intensitat



PROGRAMACIÓ DE LA TEMPORADA

Etapa fonamental

- Crear una base física per al treball posterior.
- Càrregues generals.
- Gran quantitat de treball (volum).
- Adquisició d'hàbits.
- Test de control i competicions secundàries.

Etapa específica

- Transformació del treball en qualitat.
- Càrregues específiques.
- El volum s'estabilitzarà i augmentarà la intensitat.
- Preparació física general de manteniment.
- Test de control i competicions d'afinar.

Etapa de forma – competició

- Període en el que disminueix l'entrenament en quan al volum i la intensitat i només es realitza treball de "posta a punt" i específic.
- Època en la que s'han d'assolir els resultats programats i l'estat físic ideal.
- Treball de recuperació d'esforços.

Etapa de transició

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

COMPONENTS DE L'ENTRENAMENT

- Preparació física.

- Resistència
- Força - potencia
- Flexibilitat
- Tècnica
- Escalfament

- Preparació tècnica.

- Preparació tàctica.

- Preparació psicològica.

- Preparació biològica i recuperació.

- Entrenament invisible
- Sobreentrenament

- Valoració i control de l'entrenament.

- Control mèdic
- Test de laboratori
- Test físic
- Test de camp específic
- 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 – freqüència no està ben repartida.
- No respectar l'entrenament invisible.
- Descans insuficient.

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 durant varis dies seguits.
- Major freqüència de constipats, gripes i al·lèrgies.
- Pressió sanguínia elevada de manera continuada.
- Falta d'apetit.
- Disminució o pèrdua de motivació per a entrenar.
- Major freqüència de lesions.
- Depressions o alteracions emocionals.

ENTRENAMENT INVISIBLE

Serveix per a :

- Recuperació post esforç.
- Ajuda al cos a donar major rendiment aportant més energia.

Parts :

- Control mèdic esportiu, salut, analítica.
- Nutrició – dieta equilibrada.
- Control pes, % greix, pulsacions en repòs.
- Hidratació continuada (H₂O + sals minerals).
- Massatge (recuperació – lesions).
- Repòs (dormir – temps d'oci).
- Hidroteràpia – sauna – gel.
- Hàbits d'higiene esportiva (tabac – drogues – alcohol).
- Entrenament psicològic (autogen – dirigit).
- Relaxació, visualització, respiració.