

NOTA TÈCNICA N° - 3 - 2015

3-2015, Ricard Vila, Esplugues de Llobregat

Resum de la ponència presentada al Curs de Medicina i Socors de Muntanya 2015. Entrenament i preparació física per a Esports de Muntanya.

L'ENTRENAMENT I PREPARACIO FISICA A LES ACTIVITATS DE MUNTANYA

CURS DE MEDICINA I SOCORS DE MUNTANTA-2015

Autor i presentació: Ricard Vila i Montolio

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

COMPONENTS DE L'ENTRENAMENT

Preparació física

Preparació tècnica

Preparació tàctica

Preparació psicològica

Preparació biològica i recuperació

Valoració i control de l'entrenament

PROGRAMACIÓ DE LA TEMPORADA

Etapa fonamental

Etapa específica

Etapa de forma – competició

Etapa de transició

FINAL DE TEMPORADA: DESCANS TOTAL - DESCANS ACTIU

PASSAR BALANÇ DE LA TEMPORADA

Una vegada finalitzada la temporada de competicions cal parar els entrenaments per a:

Una vegada han passat les primeres setmanes i ja més en fred és important fer balanç de la temporada.

DESCANS TOTAL ACTIU (3-5 SETMANES APROX.)

3 Setmanes Descans Total.

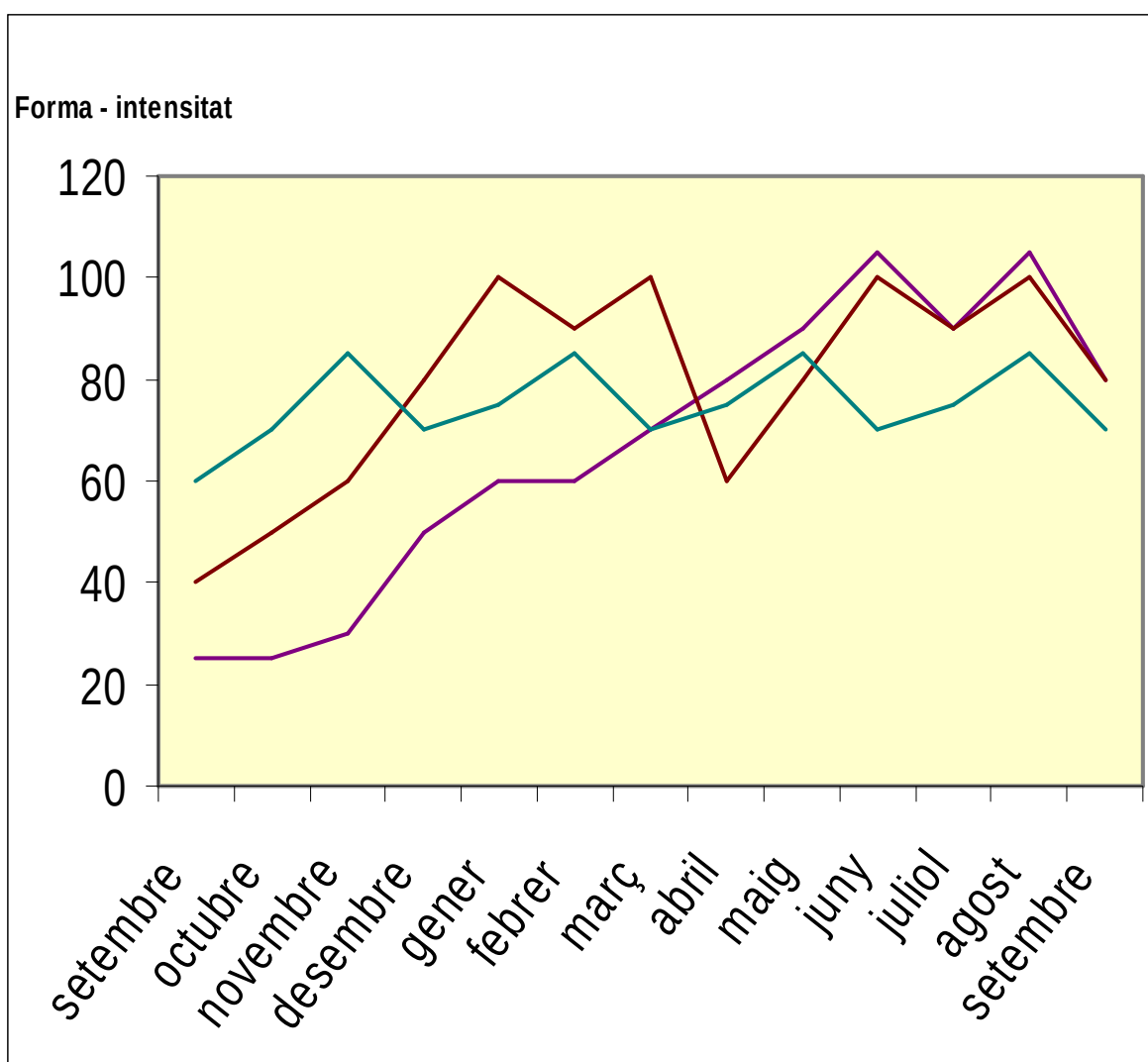
- 2 Setmanes de descans Actiu:
 - o Fer baixa i molt baixa intensitat i molt poc volum.
 - o Carrera molt suau i gens ràpida i evitar baixades ràpides, salts i exercicis explosius.
 - o Alternar amb altres esports BTT – Natació – Excursions – Travesses – Alpinisme – Ferrada – Caiac – Bici de carretera.
 - o Treball d'estiraments + mobilitat articular.
 - o

PRE-TEMPORADA (2 SETMANES)

Època de començar els entrenaments a ritme suau i progressiu amb unes pautes d'entrenament dia sí dia no.

COMENCEM LA TEMPORADA AMB L'ÈPOCA FONAMENTAL DE CÀRREGA DE BASE I VOLUM PROGRESSIU.

QUADRE DELS PERÍODES D'ENTRENAMENT DE L'ANY



ENTRENAMENT INVISIBLE

S'anomena així perquè a priori “no es veu” però existeix. És bàsic i fonamental per al bon rendiment esportiu i gairebé 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 fonamental individualitzar “el mètode”

EN QUÈ CONSISTEIX L'ENTRENAMENT INVISIBLE?

Control mèdic-esportiu de salut i rendiment amb una prova d'esforç específica per a la especialitat que practiquem. Anàlisi de sang i orina, control de % greix i muscular i dieta.

- Control de la dieta, pulsacions en repòs al matí i d'hores de dormir.
- Hidratació continuada d'aigua (més sals minerals i electròlits) durant tot l'any i no només en èpoques de calor.

EL SOBREENTRENAMENT

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...

SÍMPTOMES

Insomni.

- Estrebades musculars.
- Dolor muscular i / o tensió general persistent.
- Disminució o pèrdua de motivació per a entrenar.

SOLUCIONS

Baixar el ritme d'entrenament o interrompre'l.

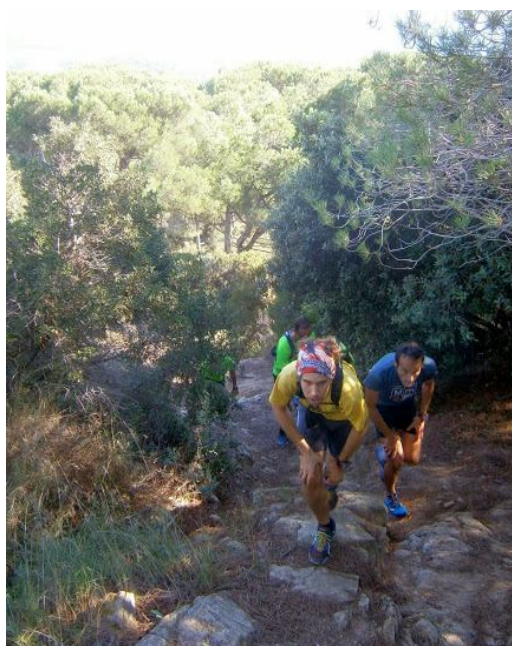
- Visitar al metge esportiu + anàlisi completa

Reconsiderar els objectius / planificació

SETMANA TIPUS CURSES DE MUNTANYA I ULTRATRAIL NIVELL MIG

DIA	FONAMENTAL	FONAMENTAL INTENSIU	ESPECÍFIC	COMPETICIONS
Dilluns	Descans Total (DT) o Recuperació 20' bici-carrera-natació + 20' estirar	DT o Recuperar	DT o Recuperar	Regenerar
Dimarts	Escalfar Força exercicis compensatoris Força general Carrera pla 30'	Escalfar Força específica Carrera progressiva Tobogans 30'-40'	1h carrera progressiva Tobogans	45' canvis de ritme bosc 2' lent 2' ràpid
Dimecres	Circuit natural o Carrera progressiva o Sèries cros llargues	Escalfar Ex.turmells + Tècnica cursa Sèries llargues cros Sèries pujada	Escalfar Tècnica cursa Sèries cros 1km - 2km - 3km	30' carrera progressiva Tobogans final fort pla
Dijous	Escalfar Circuit 50/50 Carrera contínua pla 30'	Escalfar Circuits força/resistència Carrera progressiva tobogans 30'	Escalfar Força analítica + escales Carrera progressiva tobogans 40'	30' carrera contínua 6 rectes 100m en progrèssió
Divendres	DT o Recuperar entrenos	DT o Recuperar entrenos	DT	DT
Dissabte	Canvis de ritme cros 1h ----- BTT 3h diferents ritmes ----- Bici carretera	Canvis de ritme muntanya 1h30' ----- BTT 2-3h canvis ritmes	1 pujada muntanya 4km recorregut 1000 - 1500 m desnivell	Escalfament 20' carrera Estirar Rectes 100/150m
Diumenge	Caminar muntanya 10% pes corporal motxilla 3-4h ----- BTT tirada fondo	Caminar raquetes Esquí muntanya Esquí fons 5-6h ----- 2-3h caco volum	2h caco (caminar- córrer) qualitat perfil competicions	Competició

ENTRENAMENT DE PUJADES



CIRCUIT D'OREGÓN

EL CIRCUITO DE OREGÓN

Este circuito se debe a Oliveira, entrenador de la Universidad de Oregón y que yo he adaptado.

Sobre un circuito de 1000m en terreno plano y de hierba se efectúan 9 ejercicios, con 15 repeticiones, alternando pierna-tronco-abdominal y movilidad con una carrera en progresión de 100m entre ejercicios.

Al finalizar el ejercicio nº 9 y sin parar una serie de 1000 a ritmo de Umbral anaeróbico. En una sesión podemos hacer 3 circuitos con 5' de pausa. Trabajo duro en el que combinamos la resistencia (umbral anaeróbico) y la fuerza.

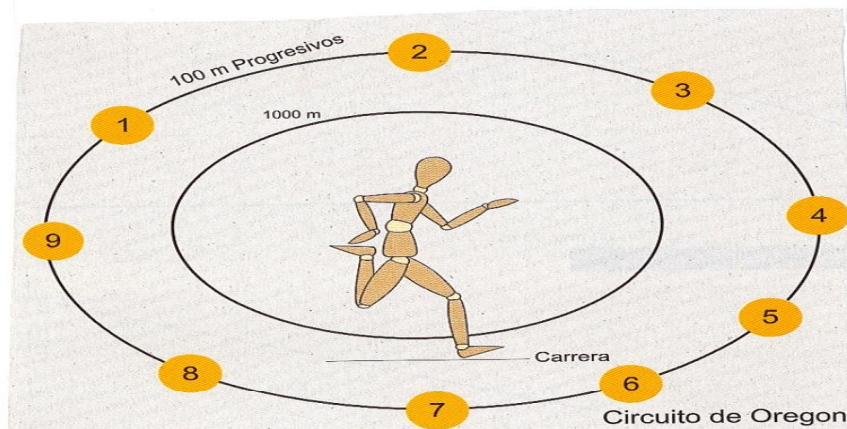
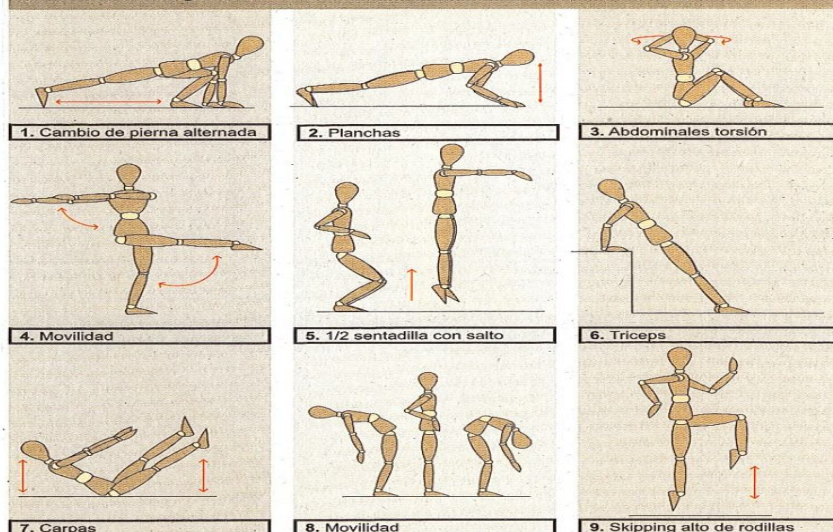
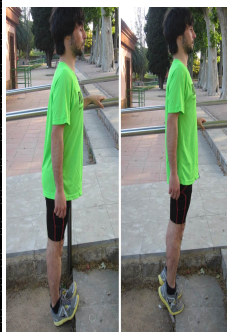
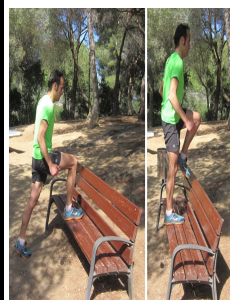
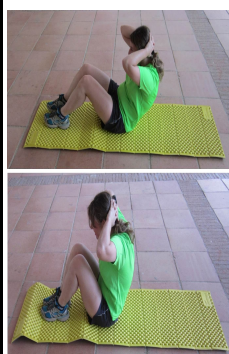
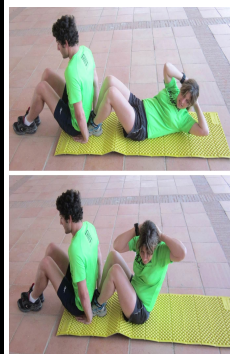
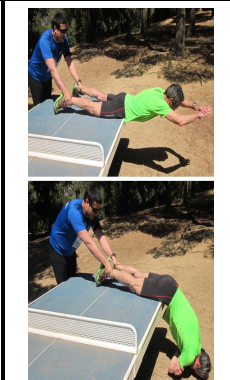
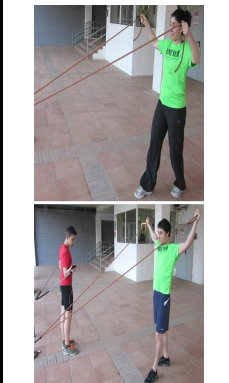
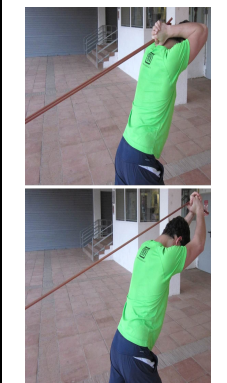
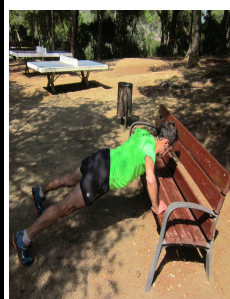
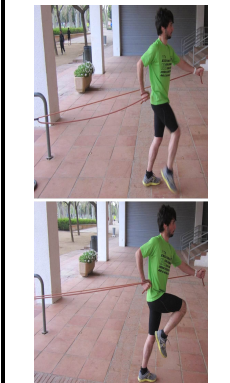


Tabla 4 Ejercicios del Circuito de Oregon



FORÇA ANALÍTICA

NOM:		ESPORT: FORÇA ANALÍTICA CAM-2		DATA: 5-2014		FULL N°: FA-CAM-2			
A		B		C		D		E	
A1		B1		C1		D1		E1	
15 REP PLAT FREEMAN ROTACIONS ESQUERRA - DRETA		20 REPETICIONS ± 0 Kg 1/2 ESQUAT (SENTADILLA) TENSOR RUS		30 REPETICIONS ± 0 Kg ELEVACIÓ BESSONS 2 CAMES		15 REPETICIONS ± 0 Kg STEP 1 CAMA ESQUERRA - DRETA		20 REP TENSOR GOMA SKIPPING AMB EL TENSOR A LA CINTURA	
									
A2		B2		C2		D2		E2	
10 REPETICIONS FUSTA EQUILIBRI AMB 1 PEU ESQUERRA - DRETA		30 REPETICIONS ± 0 Kg ABDOMINAL CURTA		30 REPETICIONS ± 0 Kg ABDOMINAL AL REVÉS		30 REPETICIONS ± 0 Kg ABDOMINAL AMB TORSIÓ		20 REPETICIONS ± 0 Kg LUMBAR TAULA	
									
A3		B3		C3		D3		E3	
20° DINÀMIC EQUILIBRI PLAT FREEMAN		15 REP TENSOR GOMA OBERTURES PIT		15 REP TENSOR GOMA TRÍCEPS 2 MANS		15 REPETICIONS BANC PUNTAU BRAÇOS OBERTS		20 REP TENSOR GOMA SKIPPING AMB BRACEIG	
									

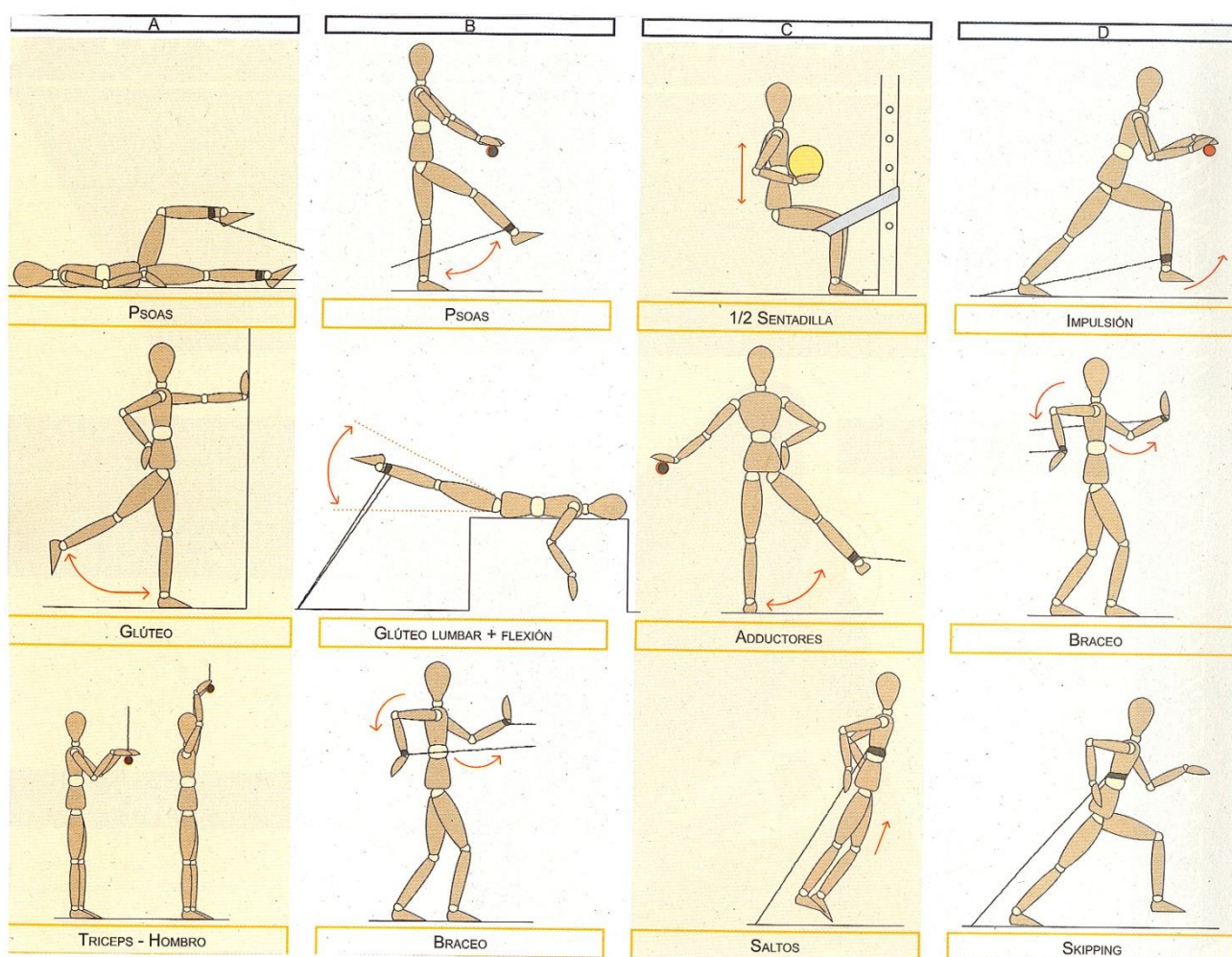
FORÇA ANALÍTICA ESQUÍ MUNTANYA

NOM: _____

ESPORT: _____

DATA: _____

Nº _____



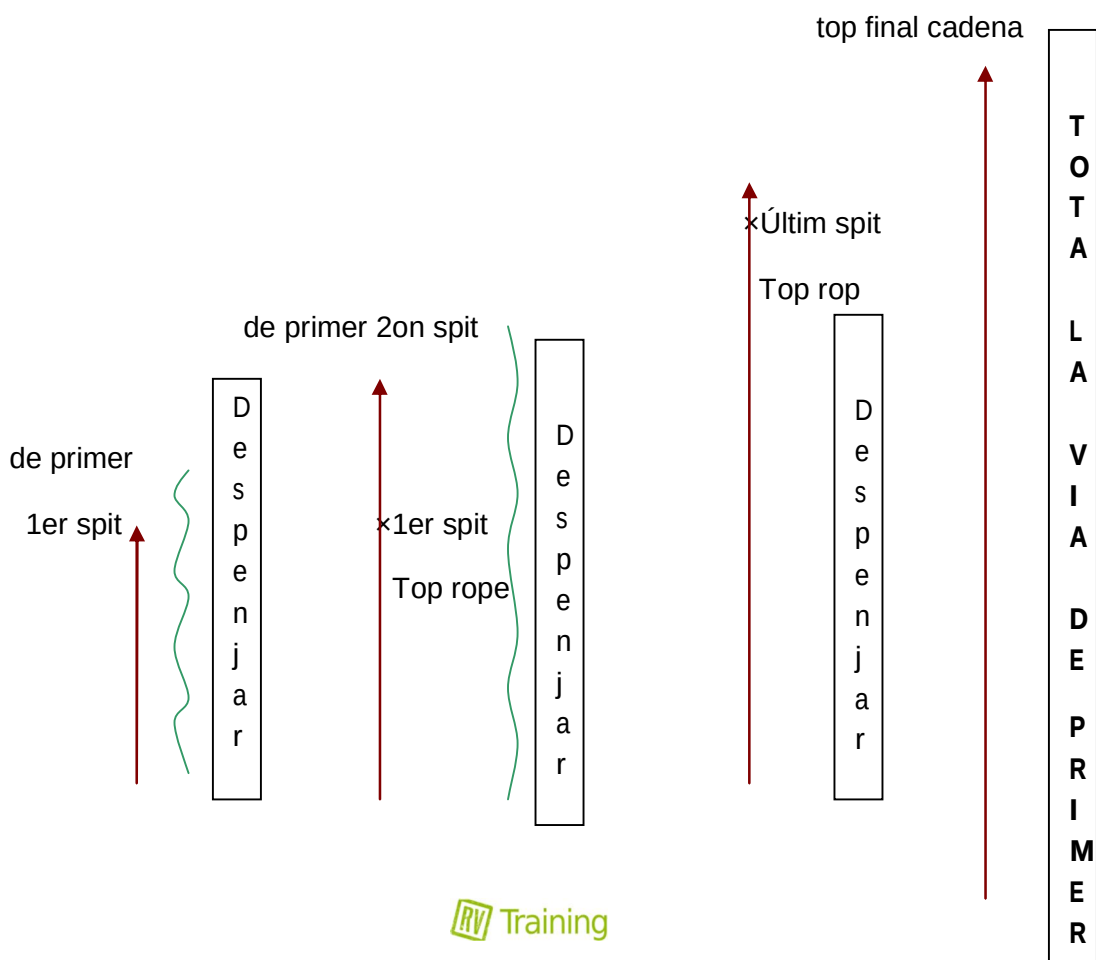
ENTRENAMENT ROCÓDROM

SERIES RESISTÈNCIA

- 15-20 m.
- Grau assumible - No caure - Sense intents.

SÈRIE 8 spits

1. Top 1er i despenjar-se.
2. Top rope fins 1er i continuar de primer fins el 2on i despenjar-se.
3. Top rope fins 2on i continuar de primer fins el 3er i despenjar-se.
4. Top rope i de primer els successius spits fins a la cadena.
5. Al finalitzar tots els spits i cadena es fa de primer tota la via fins al top.



ENTRENAMENT D'ESCALADA AL ROCÒDROM



BIBLIOGRAFIA RICARD VILA. ENTRENAMENT MUNTANYA

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 2n nivell Benasque 2000 -2006. Escola Pí a 2004 - 2005. Alpinisme d'alt nivell – expedicions 3r nivell Benasque 2006. Guia – acompanyant mitja muntanya, entrenament 2n 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.
- Vila, Ricard. Entrenamiento específico para las carreras de Montaña. II Congreso Internacional de Carreras por montaña. Castillo Octubre. 2014
- Vila, Ricard. Apunts Preparació Física i Entrenament Esports de Muntanya. Curs de Medicina i Socors de Muntanya, 2011-2014

YOU TUBE – VIDEOS

<http://ricardvila.es/videos>

CURS ENTRENAMENT VÈRTICRUNNERS

Curs d'entrenament curses de muntanya i ultra maratons.

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

WEB RICARD VILA. ENTRENAMENT ESPORTS DE MUNTANYA I CURSES DE FONS

<http://ricardvila.es/documents/publicacions>

<http://ricardvila.es/documents/notestecnicas>