

5-2017, Ricard Vila, Esplugues de Llobregat

ENTRENAMENT INVISIBLE PER A TRAIL I ULTRAS

Recull i actualizació de diferents publicacions efectuades entre el 1989 i 2016 i publicades a:

Llibre de Gel Vertical 1989-Joan Quintana(part entrenament escrita per Ricard Vila)

Cuadernos Barrabes i Revista Outdoor-2004-2005

Cursos de tècnics esportis de Benasque,Cic.Escola Pia

Cursos de promoció i didàctics sobre entrenament per Trail a Verticrunners-Madteam-PSRRun-curs de Medicina i Socors a Muntanya,Feec

Notas tècniques per als clients de RVTraining (2011-20)

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 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 massatgista, fisioterapeuta,... tenint en compte que no només serveix per a recuperar-se dels esforços sinó que també és fonamental per a millorar el rendiment aportant més energia.

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

EN QUÈ CONSISTEIX L'ENTRENAMENT INVISIBLE APLICAT AL TRAIL I ULTRAS

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 electròlits) durant tot l'any i no només en èpoques de calor.
- Ingesta de suplementes vitamínics segons pauta mèdica.
- Una bona planificació dels avituallaments, sòlid, líquid i gels en la competició de Trail,Ultras i per etapes
- Estiraments diaris i sessió de massatge cada 15 dies per baixar tensió muscular.
- Banys de aigua molt freda i-o gel per baixar inflamacions
- En cas de lesió, parar l'activitat immediatament i visitar al metge esportiu, traumatòleg i fisioterapeuta per detectar la causa i iniciar la recuperació.
- Ampolles, fregaments, hematomes sota les ungles, cops als dits, ungles clavades, esquerdades o caigudes
- Un dels millors recuperadors, que és el més barat però difícil d'aconseguir avui en dia, és el dormir. Cal dormir 8-9 hores cada dia per recuperar bé si entrenem a diari o a volum molt alt d'entrenament. Control de pols al mati en repos
- 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 autogen o guiat per un psicòleg esportiu i també pautat per l'entrenador durant els entrenaments. Cal identificar els punts forts i fluxos 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 competició. Això també ajuda molt a millorar el rendiment.

LA OPINIO DEL PRACTICANT-PROFESIONAL

Josep M^a Francès, corredor aficionat a curses de asfalt, de muntanya, trail i alpinisme. Metge de professio.

Amb la experiència dels anys de carreres, muntanya i els coneixements de fisiología la meva opinio es:

Tinc clar que si incompleixes, o diguem no segueixes les pautes de l'entrenament invisible començas a anar per mal camí:

Per exemple, si no fas els estiraments diaris i extras després de un entrenament dur, a la curta i a la llarga el múscle va perdent longitud, i la técnica de carrera empitjora, perdent eficiència. Però el que es pitjor es que al tenir menys recorregut, també es sobrecarregarà avans, i estarà més exposat a trencar-se. (altres factors també influeixen, com hidratació, alimentació, volum d'esforç)