

“Em sento partípic dels èxits d'aquells que entreno”

LA SEVA DOBLE FORMACIÓ COM A ALPINISTA PERÒ TAMBÉ COM A PREPARADOR FÍSIC HA CONVERTIT RICARD VILA EN UN PIONER DE L'ENTENAMENT D'ESPORTS DE MUNTANYA. VILA REIVINDICA LA FIGURA DE L'ENTRENADOR DAVANT LA MANCA DE RECONeixEMENT QUE A VEGADES TENEN ELS ESPORTISTES CAP ALS SEUS ENTRENADORS.

Va començar a anar a la muntanya als nou anys de la mà de l'escoltisme. Es va iniciar en els esports de muntanya de ben jove, als 16 anys, fent un curs d'alpinisme al CADE, del qual va arribar a ser president. Practicava també les seves altres passions, la gimnàstica i l'atletisme. Gràcies a la seva trajectòria, el 1982 el seleccionen per participar en la primera expedició catalana a l'Everest, moment en què li reapareix una lesió a l'esquena i amb vint-i-quatre anys ha de trencar definitivament la seva carrera alpinística. "Aleshores, com més d'un entrenador, bolques tota la teva frustració de tot allò que no has pogut fer en els teus alumnes". Per les seves mans han passat destacats escaladors i alpinistes, des de l'Anna Ibáñez, a l'Araceli Segarra, l'Ernest Bladé o en Ferran Latorre. El seu cap no para de pensar en nous projectes. Del Centre de Tecnificació d'Escalada Esportiva ha passat a entrenar la Selecció Catalana de Curses de Muntanya, i en l'actualitat coordina les activitats de muntanya del Nou Can Caralleu. Sempre amb la convicció que amb un bon entrenament es pot arribar molt més lluny.

-De jove deixes la pràctica de l'alpinisme per culpa d'una lesió. Com ho afrontes?

-Tothom sap que tard o d'hora ha de deixar l'alt nivell, però quan estàs en la teva millor època i de cop i volta et diuen que has de plegar perquè no troben cap solució a la teva lesió, ho passes molt malament. Vaig estar un parell d'anys que no podia passar ni pel CADE. Aleshores em vaig bolcar en l'atletisme. Amb el títol d'entrenador nacional vaig dedicar-me a entrenar a escoles. Després ja va arribar el Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat, la Residència Blume i les Olimpíades de Barcelona.

-Mai t'acabes de deslligar del món del muntanyisme. Quan comences a entrenar gent per a activitats de muntanya?

-Abans de la meua lesió, com que em dedicava a temes d'entrenament, ja havia muntat un primer grup de preparació física per a esports de muntanya, l'any 1976. Després de la lesió vaig continuar entrenant gent per lliure. Una de les primeres va ser l'Anna Ibáñez, campiona d'Espanya d'escalada i sisena a la Copa del Món l'any 1991. A la vegada col·laborava fent xerrades sobre temes d'entrenament i preparació física en cursos de l'ECAM i en centres excursionistes.

"A la muntanya sempre hi ha hagut competició i el que no entenc és aquesta intolerància dels que s'hi oposen"



"Hi ha qui és encara massa autodidacte per confiar en un entrenador"

–Entrenes esportistes de tota mena: atletes, jugadors de golf, ciclistes. Però quina mena d'entrenament organitzes a un esportista de muntanya?

–Hi ha esportistes als quals només els fas la preparació física, treballant la resistència, la flexibilitat i la força. En canvi n'hi ha d'altres que et demanen que els entrenis, és a dir, que també els portis la part tècnica i tàctica. Així, els entrenes entre setmana a Barcelona i els caps de setmana els planifiques les activitats: metres de paret i dificultat, ascensions, etc. A més, treballo amb un equip on hi ha metges esportius que fan revisions mèdiques i altres proves específiques, fisioterapeutes, massatgistes i psicòlegs esportius.

–Quina relació s'acaba establint entre l'entrenador i l'esportista?

–Entre entrenador i esportista és molt important que hi hagi molta connexió, un tema que m'ha costat molt de trobar entre els esportistes de muntanya. El muntanyenc és una persona molt autodidacte i massa autosuficient en temes d'entrenament, i fins i tot sembla que els costi confiar en un entrenador. Estic molt agraït a aquells esportistes que han confiat en mi, però he entrenat gent que després públicament no han estat capaços de reconèixer que els havia ajudat algú.

–Com a entrenador, et sents particip de les conquestes de la gent que entrenes?

–Sempre et sents particip de les seves conquestes. Però ells són els protagonistes, ells són els qui han arribat allà a dalt. Ara, qui els ha ajudat a millorar, qui els ha planificat i recolzat ha estat l'entrenador. També és veritat que et sents més particip d'uns que d'uns altres.

–Tot el teu bagatge en el camp de la preparació física et porta l'any 1997 a dirigir el Centre de Tecnificació d'Escalada Esportiva. Com valors aquesta experiència?

–El Centre està orientat a la formació d'escaladors esportius. Però el moment ideal de la creació d'aquest centre hauria estat a primers dels 90, l'època de l'Anna Ibáñez, d'en Carles Brascó i d'en Chema Gómez, en què Catalunya era la pionera. Aquest lapsus de temps transcorregut ha fet que el nivell

competitiu hagi baixat. L'escalador encara és una mica reticent a aquestes iniciatives de la federació i va molt per lliure. Des del centre de tecnificació s'intenta guanyar la confiança de la gent. Encara falta molta mentalitat competitiva entre els escaladors. És veritat que hi ha escaladors joves que fan molt de grau, però la competició són més coses: la dificultat, aguantar la pressió i preparar-se per al dia de la competició. I això t'ho dona un entrenador que tinguis al darrere. Però també hi ha qui de forma autodidàctica ho ha aconseguit.

–Deixes el Centre de Tecnificació i des de l'any passat entrenes la Selecció Catalana de Curses de Muntanya. Estàs satisfet dels resultats aconseguits?

–Els objectius d'aquest darrer any eren classificar el màxim nombre de corredors per al campionat del món i que els esportistes es provessin amb els mètodes que els estem aplicant i veure si podien anar més enllà. Ha estat un èxit, la prova són els rècords i pòdiums que hem aconseguit durant aquest any. Un altre objectiu era competir molt a l'estranger per agafar experiència. Amb els resultats obtinguts, els objectius són de sobres a complerts.

–Pel proper any heu deixat el llistó molt alt.

–Aquest any vinent hem d'anar a totes per aconseguir els millors resultats en el Campionat del Món a Cervinia. També és veritat que necessitem més mitjans, fer més estades d'alçada tenint en compte que habitualment es corre entre els 3.000 i els 4.000 metres d'altitud. En Quico Soler, en Joan Cardona, l'Óscar Balcalls i la Teresa Roca crec que ja formen part de l'elit mundial, i la resta de corredors de la Selecció poden arribar també molt més lluny. Però també s'ho han de creure ells i aquesta és la meva feina: els falta un punt de competitivitat per tenir gana de títols.

–Coneixes esportistes de diferents disciplines de muntanya. Són molt diferents les seves mentalitats?

–El tema de l'escalada és el més complicat, ja que són els més reticents a l'entrenament. Els corredors de muntanya i els esquiadors tenen més clar el tema de la preparació i de la figura de l'entrenador. Els alpinistes són un altre assumpte. Amb aquest grup m'agradaria

muntrar algun projecte de cara al futur. Estic segur que amb la tècnica actual i el material que avui en dia es disposa, amb un bon entrenament, es poden fer moltes coses.

–Si hi ha tant muntanyenc que va per lliure, com els "vendries" el tema de l'entrenament?

–La idea que s'ha d'entrenar per evitar lesions ja és força caduca. Ara bé, quan practiques un esport on intervé molt la forma física, com són la majoria dels esports de muntanya, amb un programa d'entrenament i una dieta adequada es poden millorar els tres factors que hi intervenen: la força, la flexibilitat i la resistència.

Per a un esportista amateur, la qüestió no és pujar l'Aneto molt més ràpidament, sinó més tranquil·lament i poder gaudir més. I l'endemà, no aixecar-se destrossat, sinó ben recuperat per fer la Maladeta. Pel que fa als esportistes d'alt nivell, molts escaladors i alpinistes millorarien, i molt, si tinguessin assessorament físic i tècnic.

–La competició a la muntanya podrà conviure amb el muntanyisme més tradicional?

–A la muntanya sempre hi ha hagut competició. Jo el que no entenc és aquesta intolerància per parts de sectors més tradicionals que s'hi oposen. La muntanya és per a tots, per aquell que camina, per al qui esquia, per al qui escala i per al qui corre. El muntanyisme agafa nous camins cap a l'esportivitat i la competitivitat amb l'ajuda de l'sponsorització. A Europa ja ha arribat aquest canvi però aquí està costant molt.

AGUSTÍ ESTRUGA

Qui és...

**RICARD VILA
(Barcelona, 1957)**

- Membre honorari del CADE (CEC)
- Llicenciat en Educació Física
- Entrenador nacional d'atletisme
- Instructor de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya
- Entrenador d'escaladors i alpinistes: Anna Ibáñez, Clara Pujadas, Ernest Bladé, Chema Gómez, Ferran Latorre, Araceli Segarra, Ricard Confalonieri, etc.
- Entrenador del Centre de Tecnificació de la Federació Catalana d'Atletisme 1986
- Entrenador del CAR de Sant Cugat 1988
- Entrenador de la Federació Espanyola d'Atletisme Barcelona 92
- Entrenador responsable de la Residència Blume (del 1990 al 1992)
- Director del Centre de Tecnificació d'Escalada Esportiva de Catalunya 1998
- Entrenador de la Selecció Catalana de Curses de Muntanya 1999
- Entrenador del complex esportiu Nou Can Caralleu