Esquí alpí

El Grup d'Alt Rendiment del CAR de Sant Cugat a La Molina

Guillem Capdevila ja forma part de la Sel.lecció Juvenil de la RFEDI.

Toti Rosselló Albert Palau i Toti Rosselló

El Grup d'Alt Rendiment d'Esquí Alpí al CAR de Sant Cugat del Vallès va començar el dimecres dia 7 de gener la seva activitat esportiva de tres mesos i mig a l'estació de la Molina que acabarà en aquesta estació per Setmana Santa.

És la quarta temporada d'aquest projecte de la Federació Catalana d'Esports d'Hivern i el segon de la posada en marxa de l'extensió de l'institut del CAR a la Molina. Concretament a la residència esportiva 4 Vents. És un programa per a què els esquiadors amb projecció a l'alt nivell compaginin estudis i entrenaments de neu abans de fer el pas cap a l'equip espanyol. Els estudis es porten a terme a la mateixa residència gràcies al suport dels professors de l'Acadèmia System de Puigcerdà.

Aquesta temporada el programa el segueixen 18 esquiadors de 14 a 18 anys. Hi ha tres infantils i vuit juvenils de l'any 88, cinc del 87, un del 86 i un del 85. Remarcar que dos d'aquests esquiadors, Mireia Clemente i Guillem Capdevila, ja formen part de la Selecció Juvenil de la RFEDI encara que segueixen part del programa del CAR. Onze dels esquiadors són noies i set nois.

El present hivern s'ha fet un pas endavant amb l'entrada de surfistes. Els germans Isaac i Rubèn Vergés formen part del grup del CAR des del setembre i aquest canvi en la seva carrera esportiva sembla haver estat positiu ja que Isaac va fer segon en una prova de mig tub de Copa d'Europa disputada a Davos (Suïssa).

Estudiar esquiant i surfejant

Per fi és una realitat que els esportistes d'hivern que segueixen el programa puguin passar el gruix de la temporada en una estació d'esquí fent entrenaments de neu i físics a més de compaginar-ho amb els estudis. Això és possible ja que un grup de professors de l'acadèmia System de la Cerdanya fan les classes corresponents a cada curs per les tardes.

Tant l'allotjament com les classes són a la residència esportiva de l'hotel Quatre Vents de la Molina i el físic es porta a terme al gimnàs del Xalet del CEC i a les instal·lacions esportives del Club Social de la Molina

L'objectiu que es persegueix amb aquest grup és oferir als corredors amb possibilitats un programa d'entrenaments de neu i una preparació física que els permeti arribar a un nivell tècnic paral·lel al dels esquiadors de la seva edat dels països alpins sense que els estudis se'n ressenteixin. A pistes, hi ha fins a cinc entrenadors de neu dirigint les sessions que inclouen traçats de velocitat, especialment supergegant, disciplina difícil d'entrenar a Espanya si només s'esquia els caps de setmana.

El cost del programa va a càrrec de la Direcció General de l'Esport de la Generalitat, la Federació Catalana d'Esports d'Hivern i dels pares dels corredors que en paguen una part.

És un programa pels esquiadots amb projecció a alt nivell compaginin estudis i entrenaments de neu abans de fer el pas a l'equip espanyol.

Aquí podem veure una representació dels alumnes del CAR, acompanyats de Robert Costa (preparador físic del CAR i tutor de la Residència Quatre Vents), els entrenadors Jorge Austt i Xavier Perpinyà, i el responsable tècnic Daniel Roca.

Èmfasi en la base

El gruix dels esportistes és juvenil I ja que els tècnics catalans consideren que és en aquesta edat quan realment es pot aprofitar al màxim el fet se marxar de casa per a desenvolupar una carrera esportiva sense que la família ni l'esquí de club se'n ressenteixin.

A Catalunya hi ha quatre grups d'esquiadors: a la Vall d'Aran, la Cerdanya, la Vall de Ribes i Vallter 2000 que esquien entre setmana. Excepte els de la Vall de Ribes i la Val d'Aran, els altres disposen de poques facilitats per compatibilitzar el seu esport amb els estudis. A la Vall de Ribes sí que hi ha un institut que, d'acord amb la FCEH i el Departament d'Ensenyament de la Generalitat, adapta els horaris lectius amb els de l'esquí. A la Val d'Aran hi ha Era Acadèmica del CAEI que aquesta temporada ha obert les seves portes amb força èxit.

L'objectiu del CAR és garantir aquesta entesa entre estudis i esport a més d'oferir els serveis d'un centre especialitzat en l'alt rendiment com són els seguiments mèdics, de fisioteràpia, psicològics, etc. Tot encaminat a formar esportistes que tinguin les seves fites marcades a l'alt nivell i una vida esportiva que, atenent a les edats d'èxit de l'esquí alpí, arribi als 30 anys.

Competicions

Pel que fa al calendari de curses, els infantils fan la Lliga Catalana, les curses estatals i alguna d'internacional com la Borrufa (Andorra) i la Topolino (Itàlia) sempre que aconsegueixin classificar-se. Els juvenils I seguiran el calendari de Lliga Catalana i les proves estatals que els sigui possible ja que tenen com a prioritat les curses FIS. Així, pèr exemple, al desembre van participar a curses FIS a La Molina i Andorra, i la resta de temporada ho compaginaran entre França, Andorra i Espanya.

L'objectiu del programa de competicions internacionals és guanyar experiència i posicionar-se en el rànquing mundial de l'any de naixement. Per altra banda, hi ha un seguiment amb els programes de Tecnificació i Selecció de Juvenils de la Reial Federació Espanyola d'Esports d'Hivern (RFEDI).

El present hivern el programa s'ha obert a l'entrada dels surfistes.

Esquiar tot l'any

El programa del CAR va més enllà de l'hivern i els nou mesos acadèmics. Dura un any sencer. L'inici del programa coincideix amb el del curs escolar. En el primer trimestre els esquiadors han fet dues sortides als Alps a entrenar i han acabat d'arrodonir la preparació física a les instal·lacions de Sant Cugat. Ara a la Molina l'objectiu és afinar la tècnica per tal d'arribar a les curses estatals i internacionals més importants en plenes condicions. Per quan s'acabi la temporada, està previst un descans per tal que puguin fer un intensiu d'estudi, i el mes de juliol tornen a començar els entrenaments a glacera.

Més informació:
FCEH. Tel.: 93 415 55 44 i www.fceh.org

La junta directiva del programa

Per a la temporada 2003-2004 l'entrenador en cap és Dani Roca i el segon entrenador de neu és Xavier Perpinyà. Jorge Austt és el tècnic de suport i responsable de l'estadi permanent de la Molina. El responsable de la preparació física és Robert Costa que compta amb l'ajuda de Cristina Montaner. El fisioterapeuta és el també tècnic d'esquí Àlex Masdeu. Per aquest final de temporada s'ha contractat Joan Oriols per donar suport al grup en un moment de l'hivern amb molta activitat. Per últim, Kim Carreras és el director tècnic del projecte.

Esportistes de tot Catalunya

Els corredors que formen part del Grup d'Alt Rendiment provenen de clubs de diferents parts de Catalunya.

Juvenils: Marta Palau, del Club Aranès Esports Iuern (CAEI); Alexandra Cahué i la infantil Aura Mengual de la Molina Club d'Esports (LMCE); Clàudia Carreras, Adela Vilanonva, Jordi Berini i l'infantil Pol Carreras del Club d'Esquí Terrassa (CET); Llúcia Sender, del Club d'Esquí Port Ainé Pallars (CEPP); Oriol Martínez del Club d'Esquí Granollers (GRAN); Cristina Bruy, Georgina Serven i Sergi Parera, del Club Alpí Núria Masella Cerdanya (CANMC); Josep Pujol de l'Esquí Club Camprodon (SCC); Aida Miras del Club d'Esquí Granollers (GRAN), i la infantil Anna Roure de la Unió Excursionista de Catalunya (UEC-M).

Juvenils de la RFEDI: Mireia Clemente del Club d'Esquí Girona (GNA), i Guillem Capdevila de l'Esquí Club Castelldefels (EEC).

Tan important és el treball a pistes com la base teòrica.

Aquí els veiem fent uns estiraments.

És important que hi hagi bon ambient, fins i tot a l'hora de dinar.