Preparació física: esquí alpí de competició

Anàlisi de requeriments, possibilitats d'entrenament i activitats

Robert Costa, preparador físic CAR de Sant Cugat FCEH

A les portes de l'inici de la temporada fem un repàs de les necessitats físiques de l'esquí alpí de competició i de les activitats i formes possibles per entrenar-les. Com sempre, no s'ha de voler anar massa ràpid, sinó pas a pas, seguir els consells de l'entrenador i del preparador físic. I no estaria de més fer-se un exàmen mèdic abans de fer algun pas en fals.

Les manifestacions de força, constants i considerables, són presents en el decurs d'una competició d'esquí alpí

Tot esquiador sap que després d'una baixada intensa i de certa durada les cames cremen

Moltes de les necessitats físiques que demana l'esquí alpí també són presents en el surf de neu

Una competició d'esquí alpí sol tenir una durada d'entre 40 i 90 segons en funció de la categoria i de l'especialitat. En aquest espai de temps hi predominen les manifestacions de força, constants i considerables, que poden tendir a accions isomètriques en supergegant i descens, i de repeticions continuades de força explosiva en les especialitats de viratges més curts, eslàlom. Amb aquest tipus d'activitat i la durada esmentada també cal considerar la manifestació de resistència anaeròbica làctica: tot esquiador sap que, després d'una baixada intensa i de certa durada, les cames "cremen"; això és per l'àcid làctic acumulat, produït pel metabolisme de la glucosa sense la presència d'oxigen.

Cal saber llegir la neu

A més de les manifestacions principals ja descrites, cal valorar també altres aspectes. Les forces externes a l'organisme que aprofitem per realitzar aquest esport –com pot ser la gravetat o la força centrípeta– i les característiques del relleu, obliguen l'esquiador a adaptar-se constantment per mantenir l'equilibri, a conèixer perfectament l'estat i posició del seu cos –propiocepció–, i a saber "llegir" l'entorn per poder anticipar els moviments i les reaccions, podent així establir el traçat i els moviments que cregui convenients.

Un altre tema important està relacionat amb l'alt risc de caigudes i de moviments bruscs, aspecte que obliga al corredor a controlar la mobilitat de les seves articulacions –sobretot la mobilitat residual, és a dir, la diferència entre l'activa i la forçada–, així com també l'elasticitat de tendons i músculs.

Fent un petit resum dels aspectes comentats podem dir, de manera general, que l'esquí alpí de competició necessita un alt nivell de força relativa i de força explosiva de les extremitats inferiors, una capacitat anaeròbica làctica considerable –en gran part per accions isomètriques– i una mobilitat residual suficient. En relació a les capacitats coordinatives, és necessari desenvolupar l'equilibri i la propiocepció; i també la "lectura" de l'entorn i la conseqüent capacitat de reacció i velocitat.

No oblidem tampoc, la resistència aeròbica com a capacitat de recuperació, un treball de reforçament abdominal, lumbar i dorsal, ni d'altres aspectes d'entrenament psicològic com la visualització.

Possibilitats d'entrenament

En primer lloc cal fer una reflexió en relació a les possibilitats òptimes d'entrenament –instal·lacions, pistes, desplaçaments...– que té un corredor d'esquí a Catalunya. Ara per ara, no hi ha cap centre que ofereixi uns serveis adequats, no és possible fer transferències de força a esquí: les instal·lacions estan molt lluny de les pistes; i a més, en general, els corredors no acostumen a viure –com a mínim la gran majoria– a les zones de muntanya. Tot això, lligat a les escasses possibilitats d'esquiar gaire dies l'any fora de l'època de competicions –per tant reservant les sessions d'esquí a la tècnica específica–, fa que la preparació física s'aïlli de la pròpia pràctica, i condicioni la planificació i les activitats d'entrenament, havent de comptar en fer-les en sec.

És impossible en un article explicar tota la preparació de pretemporada, però podem fer-ne un petit resum –veure quadre adjunt. La temporada hauria de començar als mesos de maig o juny, amb un període d'activitats generals, molt diverses i incidint en la capacitat aeròbica, les capacitats coordinatives generals i adaptant el cos per les càrregues de força del següent període. A partir del setembre o octubre, les activitats s'haurien d'anar assemblant a la competició: sèries anaeròbiques properes als 60 segons, exercicis específics d'equilibris i control corporal, i un treball de força. Aquest treball serviria primer per guanyar massa muscular, després per guanyar força i finalment per transformar-la en els moviments més semblants a l'esquí. Ja despréssa, mes de novembre, s'hauria de variar una mica l'entrenament, enfocant-lo més cap a la força màxima. Sempre tenint present les condicions de cadascú i els objectius a assolir, pensant en tot moment que no s'ha d'anar per sobre del límit, de les pròpies capacitats; per la qual cosa no estaria de més fer-se un examen mèdic abans de fer algun pas en fals del qual després us hagueu d'en penedir.

Per aquells que disposin del temps per fer doble sessió cada dia, caldria insistir més en la coordinació –altres aspectes– i la resistència aeròbica, així com fer algunes sessions de l'entrenament de lectura. Tot i que no és fàcil, podeu trobar bibliografia relacionada amb aquests temes per tal de no cometre errors i poder adaptar l'entrenament a les vostres necessitats o les dels vostres corredors.

Podeu enviar dubtes, propostes o crítiques a robertcosta@terra.es.

L'esquiador ha de saber llegir l'entorn per poder anticipar els moviments i les reaccions

Taula d'exercicis de setembre a novembre

A continuació mostrem una taula setmanal simbòlica, que intenta representar l'entrenament que es podria fer durant els mesos de setembre, octubre i novembre si disposem de temps per realitzar sis sessions setmanals. Durant el mes de novembre caldria canviar l'entrenament de força d'hipertròfia a força màxima.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Descans	FORÇA 3-4 series 10 repeticions Abdominals Lumbars Estiraments	VELOCITAT 15 series 5 sprints Abdominals Lumbars Estiraments	FORÇA 3-4 series 10 repeticions Abdominals Lumbars Estiraments	RESIST ANAERÒBICA 5 series 60-80" Abdominals Lumbars Estiraments	FORÇA 3-4 series 10 repeticions Abdominals Lumbars Estiraments	COORD 20 series 30" (equilibri) Abdominals Lumbars Estiraments

A diferència de l'esquí alpí, a l'esquí de fons més que les manifestacions de força hi predominen les manifestacions de fons

Bibliografia recomanada:
Julio Tous, "Nuevas tendencias en fuerza i musculación", edita Hispano Europea SA (Madrid, 1999)