



Informe Temporada 2020 - 2021

Asamblea RFEDI - Estructuras Nacionales

Alpino U21

CONFIDENCIAL

1. Introducción y Resumen General:

La temporada 2020-2021 ha estado marcada en cuanto a planificación y ejecución de la misma por la pandemia COVID-19. Este acontecimiento ha provocado situaciones con las siguientes ventajas e inconvenientes:

Ventajas:

- Mayor predisposición por parte de las estaciones de esquí a ayudar a la competición, debido a la poca afluencia de turistas o incluso a que ciertas zonas estaban única y exclusivamente abiertas a deportistas federados.
- Mayor contacto y convivencia con deportistas debido a periodos largos de concentración.
- Mejor coordinación entre las partes implicadas en el proceso de entrenamiento (técnicos, preparador físico, equipo médico...) gracias al mejor uso de la comunicación telemática.
- Realización de forma continua de un mismo circuito (NJR-CIT-FIS en Trentino-Alto Adige). Deportistas con un nivel alto para su categoría con los que poder medirse y ver evolución con el transcurso de los entrenamientos y competiciones.

Inconvenientes:

- Poca capacidad para planificar el calendario competitivo debido a los constantes cambios y cancelaciones por parte de los comités organizadores de competiciones.
- Disminuyen eventos y competiciones realizadas.
- Dificultad para plantear desplazamientos y vueltas a lugares de domicilio por las restricciones de movilidad.

Teniendo en cuenta estos aspectos, para el desarrollo y formación de los deportistas pertenecientes a este grupo de trabajo la temporada ha sido positiva, ya que su volumen y calidad de entrenamiento han sido iguales a temporadas anteriores o incluso aumentado.

2.- Integrantes del grupo (deportistas y técnicos). Indicando niveles.

ESTRUCTURA

MEDIOS HUMANOS

Exclusivos del grupo:

Ángel Calero	RFEDI	Técnico RFEDI. Responsable Grupo
Guillermo Gállego	RFEDI	Técnico RFEDI. Responsable Material
Hector Julvez	RFEDI	Técnico RFEDI. (20.01.21 al 30.03.21)

Compartidos RFEDI:

Jesús Pérez	RFEDI	Responsable Preparación Física.
Diego García-Germán	RFEDI	Médico
Mateo Szul	RFEDI	Fisioterapeuta

Directiva RFEDI:

May Peus		RFEDI	Presidente
Olmo Hernán		RFEDI	Director General y Deportivo
Enrique Jiménez		RFEDI	Director de Operaciones
Juli Sala		RFEDI	Responsable de Desarrollo Deportivo

MEDIOS LOGÍSTICOS

Transporte:

VW Transporter	5 plazas	Titular Renting RFEDI
Ford Transit	5 plazas	Alquiler

Teléfono:

+34 689218752	Ángel Calero	Titular RFEDI
---------------	--------------	---------------

DEPORTISTAS:

Integrantes de EENN:

- Mireia Vázquez (2000, Granuec, Fed. CAT). Grupo B; Comunica que abandona la práctica deportiva de competición el día 05.04.2021.
- Arrieta Rodríguez (2002, Ceva, Fed. CAT). Grupo C.
- June Garitano (2004, Irimo, Fed. Vasca). Grupo Seguimiento (incorporada como grupo C en febrero).

Deportistas convocados en actuaciones de seguimiento en algún momento de la temporada:

- Sara Muro (2002, Mayencos, Federación Aragonesa).
- Ander Mintegui (2003, Mayencos, Federación Aragonesa).
- Aura Coronado (2005, MLEC, Federación Catalana).
- Aleix Aubert (2005, LMCE, Federación Catalana).
- Tomás Barata (2003, CEVA, Federación Catalana).
- Conrad Sastre (2003, Granuec, Federación Catalana).
- Aniol Torres (2004, Granuec, Federación Catalana).

3.- Calendario de actividades ejecutado:

Periodo Preparatorio General y Especifico						
	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	noviembre
	DAMAS	DAMAS	DAMAS	DAMAS	DAMAS	DAMAS
1	OFF	Test+Fisico SN	Fisico	Saas-Fee	Saas-Fee	Saas-Fee
2	OFF	Test+Fisico SN	Fisico	Saas-Fee	OFF	Saas-Fee
3	OFF	OFF	Fisico	Saas-Fee	OFF	Saas-Fee
4	OFF	Fisico	Fisico	Saas-Fee	OFF	OFF
5	OFF	Fisico	Fisico	OFF	Fisico	Saas-Fee
6	OFF	Fisico	Fisico	OFF	Fisico	Saas-Fee
7	OFF	Fisico	Fisico	Saas-Fee	Fisico	Saas-Fee
8	OFF	Fisico	Fisico	Saas-Fee	Fisico	Saas-Fee
9	OFF	Fisico	Fisico	Saas-Fee	Fisico	Saas-Fee
10	OFF	Fisico	Fisico	Saas-Fee	Fisico	Fisico (Saas-Fee)
11	OFF	Fisico	Fisico	Saas-Fee	Fisico	OFF
12	OFF	Viaje	Fisico	OFF	Fisico	Saas-Fee
13	OFF	Saas-Fee	Fisico	OFF	Fisico	Saas-Fee
14	OFF	Saas-Fee	Fisico	Saas-Fee	Fisico	Saas-Fee
15	Fisico	Saas-Fee	Viaje	Saas-Fee	Fisico	Saas-Fee
16	Fisico	Saas-Fee	Viaje	Saas-Fee	Fisico	Fisico (Saas-Fee)
17	Fisico	OFF	Fisico (Saas-Fee)	Saas-Fee	Fisico	OFF
18	Fisico	Saas-Fee	Fisico (Saas-Fee)	Saas-Fee	Fisico	Saas-Fee
19	Fisico	Saas-Fee	Fisico (Saas-Fee)	Saas-Fee	Fisico	Saas-Fee
20	Fisico	Saas-Fee	Fisico (Saas-Fee)	Saas-Fee	Fisico	Saas-Fee
21	Fisico	Saas-Fee	Fisico (Saas-Fee)	Saas-Fee	Fisico	Fisico (Saas-Fee)
22	Fisico	OFF	Fisico (Saas-Fee)	OFF	Fisico	OFF
23	Fisico	Saas-Fee	Fisico (Saas-Fee)	Saas-Fee	Viaje	Saas-Fee
24	Viaje	OFF	Fisico (Saas-Fee)	Saas-Fee	Saas-Fee	Saas-Fee
25	Test+Fisico SN	Saas-Fee	Fisico (Saas-Fee)	Saas-Fee	Saas-Fee	Saas-Fee
26	Test+Fisico SN	Saas-Fee	Saas-Fee	OFF	OFF	Viaje
27	Test+Fisico SN	Saas-Fee	Saas-Fee	OFF	Saas-Fee	NJR S.Caterina
28	Test+Fisico SN	Saas-Fee+VIA	Saas-Fee	OFF	Saas-Fee	NJR S.Caterina
29	Test+Fisico SN	OFF	OFF	Saas-Fee	Saas-Fee	NJR S.Caterina
30	Test+Fisico SN	OFF	OFF	Saas-Fee	Saas-Fee	NJR S.Caterina
31		Fisico	Saas-Fee		Saas-Fee	

El Periodo Preparatorio General y Especifico ha constado de:

- 60 días de entrenamiento en seco. (Presencial y remoto).
- 65 días de entrenamiento en nieve. (Base en "Casa España" en Saas-Fee).
- 4 Carreras NJR en Santa Caterina (Italia).

Debido a la situación extraordinaria de la pandemia Covid-19, el programa se ha visto condicionado de la siguiente forma:

- Retraso inicio pretemporada 15-20 días respecto a temporadas anteriores.
- Periodos largos de concentración (20 - 40 días) para evitar desplazamientos entre países, periodos de cuarentena, excesivos test PCR, etc.
- Menor número de concentraciones de entrenamiento en seco, tratando de coordinar este trabajo e integrándolo dentro de las concentraciones de entrenamiento en nieve.

RFEDI U21					
Periodo Competitivo (June-Arrietta)					
	diciembre	enero	febrero	marzo	abril
	DAMAS	DAMAS	DAMAS	DAMAS	DAMAS
1	OFF	Fisico	OFF	Pozza	NC Soldeu
2	OFF	Fisico	Fisico Viggo di Fassa	Nova Ponente	NC Soldeu
3	Fisico	Viaje	Pozza	Nova Ponente	OFF
4	Fisico	Pozza	Pozza	Nova Ponente	OFF
5	Fisico	S.Pellegrino	Nova Ponente	Nova Ponente	Fisico
6	Fisico	S.Pellegrino	NJR Nova Ponente	NJR S.Pellegrino	Fisico
7	Fisico	NJR S.Pellegrino	Viaje	NJR S.Pellegrino	Fisico
8	Fisico	NJR S.Pellegrino	OFF	FIS S.Pellegrino	Viaje
9	Fisico	NJR S.Pellegrino	Fisico	OFF	Fisico Sierra Nevada
10	Fisico	NJR S.Pellegrino	Fisico	Pozza	Fisico Sierra Nevada
11	Fisico	NJR S.Pellegrino	Fisico	Tarvisio	Sierra Nevada
12	Fisico	OFF	Fisico	Tarvisio	NC Sierra Nevada
13	Fisico	Pozza	Fisico	NJR Tarvisio	FIS Sierra Nevada
14	Fisico	Pozza	Fisico	NJR Tarvisio	OFF
15	Fisico	Pozza	Viaje	Tarvisio	OFF
16	Fisico	CIT Folgaria	Nova Ponente	Tarvisio	Sierra Nevada
17	Viaje	CIT Folgaria	Nova Ponente	Tarvisio	Sierra Nevada
18	Sierra Nevada	Fisico Monguelfo	Pozza	Tarvisio	Sierra Nevada
19	Sierra Nevada	Kronplatz	Pozza	Tarvisio	Sierra Nevada
20	Sierra Nevada	Kronplatz	NJR Primiero	Viaje	Sierra Nevada
21	Sierra Nevada	Tesido	Fisico Viggo di Fassa	Fisico Espot	OFF
22	Sierra Nevada	NJC Tesido	Pozza	Fisico Espot	Sierra Nevada
23	Sierra Nevada	OFF	Pozza	Esport	Sierra Nevada
24	OFF	NJC Kronplatz	Pozza	Esport	OFF
25	OFF	NJC Kronplatz	Viaje	NC Espot	OFF
26	Viaje	NJC Tesido	FIS-NC Malbun	NC Espot	Sierra Nevada
27	Baqueira Beret	Fisico Viggo di Fassa	Fisico Viggo di Fassa	FIS Espot	OFF
28	Baqueira Beret	Fisico Viggo di Fassa	Pozza	FIS Espot	Sierra Nevada
29	Baqueira Beret	Pozza		OFF	Sierra Nevada
30	Baqueira Beret	NJR S.Pellegrino		Soldeu	Sierra Nevada
31	OFF	NJR S.Pellegrino		NC Ordino	

El periodo competitivo ha constado de:

- 60 días de entrenamiento en nieve. Repartidos entre España e Italia. Base desde enero hasta mitad de marzo en Val di Fassa (Italia).
- 30-35 días de competición. Son dos temporadas en las que el número de competiciones realizadas ha sido inferior respecto a las planificadas previamente (45-50), hecho que ha podido influir en su Ranking mundial a final de temporada; Pero también nos hace ver al equipo técnico que se pueden llegar a conseguir objetivos sin entrar en una dinámica de abuso de competiciones en el invierno, olvidando lo más importante en estas categorías de formación: ENTRENAR.

4.- Objetivos previstos:

Los objetivos de rendimiento dentro de este grupo son los siguientes:

- Top 50 Ranking Mundial YOB e inferiores.
- Campeón España de su categoría.

Los objetivos de formación dentro de este grupo son los siguientes:

- Volumen de días de sesiones de entrenamiento presenciales en nieve y físico alto: >150 días Físicos >150 días Nieve.
- Volumen de duración media de sesiones de entrenamiento en nieve alto: 4-5h periodo preparatorio, 2-3h periodo competitivo.
- Aportar la máxima variabilidad de estímulo posible teniendo en cuenta las diferentes variantes: pendiente, nieve, disciplina, metros de curva, metabolismo implicado, material utilizado, etc.
- Automatización de gestos técnicos para un mejor rendimiento en edades más maduras; Prioridad a trazados cortos y muchas repeticiones sobre trazados largos y pocas repeticiones.
- Gestión y análisis del entrenamiento de forma autónoma: poca información técnico-táctica por parte de técnicos, análisis de video mayoritariamente realizado por deportistas, reconocimientos solos, etc.
- Obligatoriedad de realizar bajadas en las que el deportista llega a meta, introduciendo tareas secundarias a realizar en casa negativo: bajadas con un esquí, bajadas en libre, limitar capacidades en bajadas siguientes, etc.
- Desarrollo del deportista de forma integral: hábitos de alimentación, descanso, recuperación, posturales, viajes, etc.
- Análisis de los resultados en competición desde un punto de vista formativo, no mirando única y exclusivamente el rendimiento.

5.- Objetivos alcanzados y grado de cumplimiento

Ranking Mundial YOB e inferiores					
Nombre	YOB	DH	SG	GS	SL
Mireia Vázquez	2000	78	83	324	X
Arrieta Rodríguez	2002	X	284	163	129
June Garitano	2004	X	80	104	62

Posición en NC U21 o U18					
Nombre	YOB	SG	GS	SL	AC
Mireia Vázquez	2000	DNS	5	DNS	DNS
Arrieta Rodríguez	2002	3	2	1	1
June Garitano	2004	1	DNF	1	1

6.- Resultados destacados:

Deportista	Competición (WCH, WC EC, FIS, etc)	Lugar	Fecha	Posición
Arrieta Rodríguez	NC SL	Espot	26/03/21	3ª (1ª U21)
Arrieta Rodríguez	NC GS	Espot	25/03/21	4ª (3ª U21)
Arrieta Rodríguez	NC SL	Ordino	31/03/21	2ª
Arrieta Rodríguez	NC SG	Sierra Nevada	12/04/21	5ª (3ª U21)
Arrieta Rodríguez	NC AC	Sierra Nevada	12/04/21	1ª
Arrieta Rodríguez	FIS GS	Soldeu	02/04/21	1ª
June Garitano	NJR SL	Tarvisio	13/03/21	4ª (1ª U18)
June Garitano	NC SL	Espot	26/03/21	4ª (1ª U18)
June Garitano	NC SG	Sierra Nevada	12/04/21	8ª (1ª U18)
June Garitano	NC AC	Sierra Nevada	12/04/21	5ª (1ª U18)
Mireia Vázquez	FIS DH	Santa Caterina	12/02/21	10ª
Mireia Vázquez	FIS SG	San Pellegrino	05/03/21	12ª