



Informe Temporada 2019-2020

Estructuras Nacionales – Esquí Alpino U21

CONFIDENCIAL

ESTRUCTURA

MEDIOS HUMANOS

Exclusivos del grupo

Ángel Calero	RFEDI	Técnico RFEDI. Responsable Programa
Guillermo Gállego	RFEDI	Técnico RFEDI
Ibon Garate	RFEDI	Técnico RFEDI

Compartidos RFEDI

Jesús Pérez	RFEDI	Responsable Preparación Física
Iván Nasser	RFEDI	Responsable Servicios Médicos
Diego García-Germán	RFEDI	Médico
Mateo Szul	RFEDI	Fisioterapeuta
Carlos Vico	RFEDI	Fisioterapeuta

Directiva RFEDI

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

MEDIOS LOGÍSTICOS

Transporte

VW Transporter	5 plazas	Titular Renting RFEDI
VW Transporter	4 plazas	Titular Renting RFEDI

Teléfono:

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

ANÁLISIS PERIODO PREPARATORIO GENERAL Y PERIODO PREPARATORIO ESPECÍFICO:

RFEDI ALPINO U21 2019-2020							
	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
	TODOS	TODOS	TODOS	TODOS	TODOS	TODOS	MIREIA
1	Descanso	Físico SN	Viaje	Descanso	Saas-Fee	Saas-Fee	Físico Físico
2	Descanso	Descanso	Halterofilia VLC	Descanso	Saas-Fee	Saas-Fee	Físico Físico
3	Descanso	Físico	Halterofilia VLC	Físico	Descanso	Saas-Fee	Físico Físico
4	Descanso	Físico	Halterofilia VLC	Físico	Físico	Saas-Fee	Viaje Físico
5	Descanso	Físico	Descanso	Físico	Físico	Saas-Fee	Amneville Físico
6	Descanso	Físico	Físico	Físico	Físico	Saas-Fee	Amneville Físico
7	Descanso	Físico	Físico	Físico	Físico	Saas-Fee	Amneville Físico
8	Descanso	Físico	Físico	Físico	Físico	Descanso	Descanso Físico
9	Descanso	Físico	Físico	Físico	Viaje	Físico	Físico Físico
10	Descanso	Físico	Físico	Físico	Saas-Fee	Físico	Físico Viaje
11	Descanso	Físico	Físico	Físico	Saas-Fee	Físico	Físico Nakiska
12	Descanso	Viaje	Viaje	Físico	Saas-Fee	Físico	Físico Nakiska
13	Descanso	Físico SN	Saas-Fee	Físico	Saas-Fee	Físico	Físico Nakiska
14	Descanso	Físico SN	Saas-Fee	Físico	Saas-Fee	Físico	Físico Nakiska
15	Descanso	Físico SN	Saas-Fee	Viaje	Saas-Fee	Físico	Físico Nakiska
16	Físico	Físico SN	Saas-Fee	Saas-Fee	Saas-Fee	Físico	Físico Nakiska
17	Físico	Físico SN	Saas-Fee	Saas-Fee	Descanso	Físico	Físico Nakiska
18	Físico	Físico SN	Saas-Fee	Saas-Fee	Físico	Físico	Viaje Nakiska
19	Físico	Físico SN	Saas-Fee	Saas-Fee	Físico	Físico	Amneville Nakiska
20	Físico	Físico SN	Saas-Fee	Saas-Fee	Físico	Físico	Amneville Nakiska
21	Físico	Físico SN	Saas-Fee	Saas-Fee	Físico	Físico	Amneville Nakiska
22	Físico	Descanso	Saas-Fee	Saas-Fee	Físico	Viaje	Viaje Nakiska
23	Físico	Físico	Saas-Fee	Saas-Fee	Viaje	Saas-Fee	Pfelders Viaje
24	Físico	Físico	Saas-Fee	Saas-Fee	Saas-Fee	Saas-Fee	Pfelders Descanso
25	Descanso	Físico	Saas-Fee	Saas-Fee	Saas-Fee	Saas-Fee	Pfelders Físico
26	Viaje	Físico	Saas-Fee	Saas-Fee	Saas-Fee	Saas-Fee	Pfelders Físico
27	Test Médico ZGZ	Físico	Saas-Fee	Saas-Fee	Saas-Fee	Saas-Fee	Pfelders Viaje
28	Test Médico SN	Físico	Saas-Fee	Saas-Fee	Saas-Fee	Viaje	Pfelders Kvitfjell
29	Test Físico SN	Físico	Saas-Fee	Saas-Fee	Saas-Fee	Presentación	Pfelders Kvitfjell
30	Físico SN	Físico	Saas-Fee	Saas-Fee	Saas-Fee	Viaje	NJR Pfelders Kvitfjell
31	Físico SN		Saas-Fee	Saas-Fee		Descanso	

Durante el **periodo preparatorio general** se trabaja teniendo en cuenta que es un grupo con integrantes nuevos dentro de las estructuras de los equipos nacionales de RFEDI, además de estar todavía en edades de formación y por lo tanto se intentan establecer unas líneas de trabajo a medio-largo plazo en los siguientes aspectos:

- 1. Crear rutinas de trabajo de preparación física que permitan desarrollar las cualidades físicas determinantes del rendimiento en el esquí alpino.
- 2. Promover un entrenamiento en nieve que permita a los deportistas. Evolucionar de una forma integral, sin centrarse única y exclusivamente en los aspectos específicos de las disciplinas competitivas del esquí alpino.
- 3. Enseñar hábitos deportivos generales relacionados con la nutrición, hidratación, descanso, recuperación, etc.

En el periodo de tiempo desde mitad de mayo a mitad de Julio se le da una especial importancia a todo el entrenamiento en seco, realizando distintas concentraciones en el CAR Sierra Nevada y Centro de Alto Rendimiento Europeo de Halterofilia en Valencia.

Desde mitad de Julio al final de septiembre se utiliza como campo base Casa España en Saas-Fee (Suiza), dónde se realizan entre 35 y 40 sesiones de nieve.

Adicionalmente las instalaciones de Casa España permiten seguir trabajando de una forma ordenada y correcta en el entrenamiento en seco iniciado en los meses anteriores.

Algunos de los microciclos tipos utilizados durante este periodo han sido:

Día	Sesión Nieve	Sesión Físico
13	Esquí libre GS+SL. Incluir ejercicios básicos de posición a velocidad normal (sin bastones, bastones cortados, manos en cadera, bastón en bandeja, etc)	Fuerza MMII
14	Esquí libre GS+SL. Incluir ejercicios técnica de base a velocidad baja (inicio, final y cambio)	Fuerza MMSS
15	SL. Esquí libre crear rutina individual de calentamiento. Trazados: 1 ref 15m ángulo estándar, 2 ref 13m ángulo estándar. Habilidades básicas con esquí de SL	Pljo+Velocidad
16	SL. Esquí libre contrastes de posiciones (anchura de piernas, equilibrio lateral, equilibrio anteroposterior, etc). Trazados: 1 pasillo, 2 ref 11m ángulo estándar	Fuerza MMSS
17	SL. Esquí libre recordatorio rutina individual de calentamiento. Trazados: evolución ref, palo corto, palo largo 11m ángulo estándar. Ejercicios técnica de base día 14	Fuerza MMII
18	Descanso	Descanso
19	GS. Esquí libre rutina individual de calentamiento. Trazados: 1 pasillo, 2 GS 27-28m ángulo estándar	Pljo+Velocidad
20	GS. Trazados: 1 directas enlazadas clásicas 28-30m, 2 GS 25-26m ángulo estándar. Circuito de coordinación con esquí de SL de 40°-50° de duración (3-4 series)	Fuerza MMSS
21	GS. Trazados: 1 rítmico, 2 diagonales 16-20m. Ejercicios técnica de base día 14.	Reg+Compen
22	SL. Trazados: evolución ref, palo corto, palo largo 10m ángulo estándar. Trabajo <u>intervalo</u> en pista: SL <u>sprint</u> (10-15 puertas).	Core+Movilidad
23	SL+GS. Trazados: SL en ref o palo corto+ GS estándar (contraste una bajada SL+ una bajada GS). Ejercicios variados de habilidad (poca visión, formaciones, etc)	Fuerza MMII
24	Descanso	Descanso
25	Descanso	Descanso
26	SG+SL. Esquí libre SG. Trazados: 1 rítmico SL, 2 figuras. Circuito de coordinación con esquí de SL de 40°-50° de duración (3-4 series)	Fuerza MMSS
27	SG+SL. Esquí libre SG. Trazados: 1 muy angulado ref 12-13m, 2 paralelo con puerta de GS 13-15m	Fuerza MMII
28	SG+GS. Esquí libre SG. Trazados: 1 GS 25-27m ángulo estándar	Reg+Compen
29	GS. Trazados: 1 triples de GS en LMP a 16-18m, 2 GS 23-25m ángulo estándar. Ejercicios técnica de base día 14	Core+Movilidad
30	GS. Trazados: 1 embudo+pirámide, 2 directas enlazadas en línea	Fuerza MMII
31	CRONO GS: 4 bajadas (2 simulaciones de competición a dos mangas)	Viaje

Día	Sesión Nieve	Sesión Físico
16	Esquí libre GS+SL. Incluir ejercicios básicos de posición a velocidad normal+recordatorio rutina individual.	Pljo+Velocidad
17	GS trazados: 1 rítmico 25-27m, 2 embudo+pirámide. Incluir ejercicios técnica de base a velocidad baja (inicio, final y cambio).	Fuerza MMSS
18	GS 3 carreras distintas(1ª con <u>reco</u> , 2ª sin <u>reco</u> , 3ª con <u>reco</u>). Triples de GS+cambio de dirección.	Fuerza MMII
19	Descanso	Reg o Deporte
20	GS+SG. GS específico >30m para encontrar sensación de velocidad. SG 35m <u>aprox</u> inicio a las disciplinas de velocidad. Usar parte derecha Pista <u>Lift</u> 1.	Fuerza MMSS
21	SG Trazado específico 37-40m en Pista de velocidad. Si hay opción 4 bajadas SL referencias.	Core+Movilidad
22	SG Trazado específico 40-43m en Pista de velocidad. Si hay opción 4 bajadas SL referencias.	Reg o Deporte
23	SL Trazados: evolución ref, palo corto, palo largo 10m ángulo estándar. Circuito de coordinación con esquí de SL de 40°-50° de duración (3-4 series)	Fuerza MMSS
24	SL 3 carreras a 2 mangas en situación de competición distintas(1ª con <u>reco</u> , 2ª sin <u>reco</u> , 3ª con <u>reco</u>). Trazados de figuras.	Fuerza MMII
25	Descanso	Descanso
26	SL Trazados: 1 muy angulado ref 12-13m, 2 paralelo con puerta de GS 13-15m. Ejercicios variados de habilidad (poca visión, formaciones, etc)	Pljo+Velocidad
27	SL Trazados: 4 mangas a 12m rítmico, 4 mangas a 8m rítmico, 4 mangas a 10m rítmico. Trabajo <u>intervalo</u> en pista: SL <u>sprint</u> (10-15 puertas).	Fuerza MMSS
28	GS Trazados: 1 pasillo, 2 GS 27-28m ángulo estándar.	Core+Movilidad
29	GS Trazados: 1 directas enlazadas clásicas 28-30m, 2 directas enlazadas en línea, 3 rítmico 25-27m.	Fuerza MMII
30	Descanso	Descanso
31	GS+SG. GS específico >30m para encontrar sensación de velocidad. SG 35m <u>aprox</u> inicio a las disciplinas de velocidad. Usar parte derecha Pista <u>Lift</u> 1.	Fuerza MMSS
1	SG Trazado específico 42-45m en Pista de velocidad. Si hay opción de 4 bajadas SL referencias.	Reg o Deporte
2	SG Trazado específico 45-48m en Pista de velocidad.	Viaje

Durante el **periodo preparatorio específico** el grupo sigue trabajando de una forma bastante parecida al periodo preparatorio general, variando las sesiones en seco para conseguir una fuerza y resistencia que tengan una mejor aplicación al gesto específico, así como unas sesiones en nieve un poco más centradas en situaciones de competición, aunque el objetivo principal sigue siendo la formación, por lo que aspectos como buscar un estado de forma óptimo o intentar rendir excepcionalmente en las primeras competiciones no son objetivos principales en este periodo.

Durante el mes de octubre y noviembre se realizan sesiones en nieve, pero el objetivo es conseguir un buen estado de forma física que permita afrontar con garantías el largo y comprimido periodo competitivo. Además de utilizar la base en Casa España en octubre, en noviembre se realizan dos bloques de 3 días de entrenamiento intensivo de la disciplina de SL en un indoor en Amneville (Francia).

ANÁLISIS PERIODO COMPETITIVO

RFEDI ALPINO U21 2019-2020									
	diciembre		enero		febrero		Marzo		
	TODOS	MIREIA	TODOS	MIREIA	TODOS	MIREIA	JORDI-ANDRES	ARRIETTA	
1	NJR Pfelders	Casa lesión	Físico	Viaje	Físico	Casa lesión	Viaje	Físico	Casa lesión
2	NJR Pfelders	Casa lesión	Viaje	Soldeu	Físico	Casa lesión	Val Gardena	Físico	Casa lesión
3	Descanso	Casa lesión	Spot	Soldeu	Viaje	Casa lesión	Val Gardena	Viaje	Casa lesión
4	Pfelders	Casa lesión	Spot	Viaje	La Thuille	Casa lesión	Val Gardena	La Molina	Casa lesión
5	Pfelders	Casa lesión	Viaje	FIS Tignes	La Thuille	Casa lesión	Val Gardena	La Molina	Casa lesión
6	Pfelders	Casa lesión	Bardonechia	FIS Tignes	La Thuille	Casa lesión	2xFIS SG Antagnod	La Molina	Casa lesión
7	NJR Solda	Casa lesión	Bardonechia	2xFIS Tignes	FIS Pila	Casa lesión	FIS Antagnod	La Molina	Casa lesión
8	NJR Solda	Casa lesión	Bardonechia	FIS Tignes	FIS Pila	Casa lesión	FIS Pas de la Casa	FIS Pas de la Casa	Casa lesión
9	Descanso	Casa lesión	ZoH Bardonechia	FIS Tignes	FIS Pila	Casa lesión	Descanso	Baqueira	Casa lesión
10	Monte Croce	Casa lesión	SG Bardonechia	Viaje	FIS Pila	Casa lesión	Baqueira	Baqueira	Casa lesión
11	Monte Croce	Casa lesión	FIS Courmayeur	Físico Munich	Descanso	Casa lesión	Baqueira	Baqueira	Casa lesión
12	Monte Croce	Casa lesión	FIS Courmayeur	Físico Munich	Spot	Casa lesión	Baqueira	Descanso	Casa lesión
13	NJR Monte Croce	Casa lesión	Courmayeur	Spital	Spot	Casa lesión	OFF COVID-19	OFF COVID-19	OFF COVID-19
14	NJR Monte Croce	Casa lesión	Courmayeur	2xFIS Spital	Spot	Casa lesión	OFF COVID-19	OFF COVID-19	OFF COVID-19
15	NJR Alleghe	Casa lesión	Monte Croce	Descanso	CIT Cerler	Casa lesión	OFF COVID-19	OFF COVID-19	OFF COVID-19
16	NJR Alleghe	Viaje	Monte Croce	Descanso	CIT Cerler	Casa lesión	OFF COVID-19	OFF COVID-19	OFF COVID-19
17	Descanso	Baqueira	Monte Croce	Viaje	La Molina	Casa lesión	OFF COVID-19	OFF COVID-19	OFF COVID-19
18	Baqueira	Baqueira	Descanso	S.Anton	La Molina	Casa lesión	OFF COVID-19	OFF COVID-19	OFF COVID-19
19	Baqueira	Baqueira	Monte Croce	EC S.Anton	La Molina	Casa lesión	OFF COVID-19	OFF COVID-19	OFF COVID-19
20	Baqueira	Baqueira	FIS Monte Croce	EC S.Anton	La Molina	Casa lesión	OFF COVID-19	OFF COVID-19	OFF COVID-19
21	FIS Baqueira	Baqueira	FIS S.Candido	EC S.Anton	La Molina	Casa lesión	OFF COVID-19	OFF COVID-19	OFF COVID-19
22	FIS Baqueira	Baqueira	FIS Dobbiacco	EC S.Anton	CIT La Molina	Casa lesión	OFF COVID-19	OFF COVID-19	OFF COVID-19
23	Descanso	Descanso	Descanso	Casa lesión	CIT La Molina	Casa lesión	OFF COVID-19	OFF COVID-19	OFF COVID-19
24	Descanso	Descanso	Descanso	Casa lesión	Descanso	Casa lesión	OFF COVID-19	OFF COVID-19	OFF COVID-19
25	Descanso	Descanso	Pila	Casa lesión	Físico	Casa lesión	OFF COVID-19	OFF COVID-19	OFF COVID-19
26	Físico	Físico	2xSG CIT Pila	Casa lesión	Físico	Casa lesión	OFF COVID-19	OFF COVID-19	OFF COVID-19
27	Físico	Físico	Descanso	Casa lesión	Físico	Casa lesión	OFF COVID-19	OFF COVID-19	OFF COVID-19
28	Físico	Físico	Físico	Casa lesión	Físico	Casa lesión	OFF COVID-19	OFF COVID-19	OFF COVID-19
29	Físico	Físico	Físico	Casa lesión	Físico	Casa lesión	OFF COVID-19	OFF COVID-19	OFF COVID-19
30	Físico	Físico	Físico	Casa lesión	Físico	Casa lesión	OFF COVID-19	OFF COVID-19	OFF COVID-19
31	Físico	Físico	Físico	Casa lesión			OFF COVID-19		OFF COVID-19

- Para analizar el periodo competitivo es necesario aclarar que desde noviembre la deportista **Mireia Vázquez** pasa a realizar un programa compartido con la Federación Andorrana, que le permite realizar entrenamiento y competiciones más dirigidos a las disciplinas de velocidad, dado que en su trayectoria deportiva anterior ha demostrado tener especial habilidad y buen rendimiento en esas disciplinas. Dos lesiones por distintas caídas provocan que su temporada se vea interrumpida, realizando su última competición el 22 de enero.

- Durante el periodo competitivo se intenta adaptar el nivel de las carreras al nivel de partida de los deportistas, por lo que se observa que es más fácil que tengan buenas experiencias competitivas, además de pistas y rivales más asequibles, así como un circuito más fácil para coordinar entrenamientos y competiciones si se realizan competiciones NJR, CIT y FIS de Pirineos. De la misma forma se sigue priorizando los periodos de entrenamiento y formación continua sobre largos periodos de competición, así como la participación en todas las disciplinas, sin especializar a ningún deportista de forma prematura.

- Finalmente el día 12 de marzo la temporada termina de forma anticipada debido a la epidemia a nivel global provocada por el COVID-19, lo que impide realizar todas las competiciones previstas desde mitad de marzo en adelante, y a su vez las más importantes para este grupo (NJC, NC España y Andorra).

DEPORTISTAS Grupo C

Mireia Vázquez:

F.NCTO	28/03/00
FIS CODE	496413
ESQUÍS	HEAD
BOTA	HEAD



Mireia Vázquez	GS	SL	SG	DH	AC
Temporada 18-19	55.38	93.76	63.74	111.54	842.65
Temporada 19-20	No compite	No compite	62.43	80.79	No compite

Resultados:

Date	Place	Nation	Category	Discipline	Position	FIS Points	Cup points
22-01-2020	St. Anton	AUT	European Cup	Downhill	DNF2		
21-01-2020	St. Anton	AUT	European Cup	Downhill	DNF1		
20-01-2020	St. Anton	AUT	Training	Downhill	35		
20-01-2020	St. Anton	AUT	Training	Downhill	13		
19-01-2020	St. Anton	AUT	Training	Downhill	26		
14-01-2020	Spital am Pyhrn	AUT	FIS	Super G	30	60.66	
14-01-2020	Spital am Pyhrn	AUT	FIS	Super G	32	64.21	
09-01-2020	Tignes	FRA	FIS	Super G	7	67.28	
09-01-2020	Tignes	FRA	FIS	Alpine combined	18	163.97	
08-01-2020	Tignes	FRA	National Junior Championships	Alpine combined	DNF1		
08-01-2020	Tignes	FRA	National Junior Championships	Super G	DNF1		
07-01-2020	Tignes	FRA	FIS	Downhill	8	83.06	
07-01-2020	Tignes	FRA	FIS	Downhill	5	78.51	
06-01-2020	Tignes	FRA	Training	Downhill	4		
06-01-2020	Tignes	FRA	Training	Downhill	3		
05-01-2020	Tignes - Val Caret	FRA	FIS	Super G	2	64.20	

Resumen:

Mireia ha completado una buena temporada teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Mejora ranking FIS en las 2 disciplinas que ha competido.
- Consigue pódiums en carreras FIS internacionales.
- Debut disciplinas de velocidad EC.

Su temporada se ha visto condicionada por dos lesiones provocadas por caídas en entrenamiento y competición. La primera lesión producida al final de noviembre le dejó apartada 3 semanas, volviendo a los entrenamientos el 17 de diciembre. La segunda lesión producida a finales de enero durante una carrera de DH EC es más grave y los médicos dan su alta para la práctica deportiva prevista para el 16 de marzo, hecho que nunca llega a suceder debido al final de temporada anticipado. Durante los bloques de entrenamiento del periodo preparatorio su evolución tanto física como técnica es buena, demostrando especial interés y destreza en las disciplinas de velocidad. En agosto recibe una sanción disciplinaria durante un mes apartada de la actividad del equipo, así como el cese de su seguimiento.

Jordi Triulzi:

F.NCTO	12/04/01
FIS CODE	492318
ESQUÍ	ATOMIC
BOTA	ATOMIC



Jordi Triulzi	GS	SL	SG	DH	AC
Temporada 18-19	68.17	77.21	72.83	143.02	No compete
Temporada 19-20	57.13	64.15	85.31	No compete	No compete

Resultados:

Fecha	Lugar	Nación	Categoría	Disciplina	Puntuación	FIS Puntos	Copp points
08-03-2020	Pas de la Casa	ESP	FIS	Slalom	4	66.42	
07-03-2020	Antagnod	ITA	FIS	Giant Slalom	11	61.79	
06-03-2020	Antagnod	ITA	FIS	Super G	31	121.09	
06-03-2020	Antagnod	ITA	FIS	Super G	25	105.18	
23-02-2020	La Molina	ESP	CIT Arnold Lunn World Cup	Slalom	3	63.77	60
22-02-2020	La Molina	ESP	CIT Arnold Lunn World Cup	Giant Slalom	13	81.00	20
16-02-2020	Cerler Aramon	ESP	CIT	Giant Slalom	1	56.87	
15-02-2020	Cerler Aramon	ESP	CIT	Giant Slalom	13	83.72	
10-02-2020	Pila	ITA	FIS	Slalom	8	73.52	
09-02-2020	Pila	ITA	National Junior Race	Giant Slalom	3	57.38	
08-02-2020	Les Diablerets	SUI	FIS	Giant Slalom	42	94.18	
07-02-2020	Pila	ITA	FIS	Giant Slalom	DNF2		
26-01-2020	Pila	ITA	CIT	Super G	11	92.42	
26-01-2020	Pila	ITA	CIT	Super G	8	78.20	
22-01-2020	Dobbiaco - Trenker Lift	ITA	National Championships	Slalom	26	74.72	
21-01-2020	San Candido	ITA	FIS	Slalom	26	64.52	
20-01-2020	Passo Monte Croce	ITA	National Junior Championships	Slalom	DNF1		
12-01-2020	Val Gardena - Groeden	ITA	National Junior Race	Slalom	12	78.21	
11-01-2020	Val Gardena - Groeden	ITA	National Junior Race	Slalom	DNF1		
02-12-2019	Pfelders	ITA	National Junior Race	Slalom	24	109.32	
01-12-2019	Pfelders	ITA	National Junior Race	Giant Slalom	5	60.22	
30-11-2019	Pfelders	ITA	National Junior Race	Giant Slalom	7	67.46	

Resumen:

Jordi ha completado una buena temporada teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Mejora ranking FIS en las 2 disciplinas técnicas.
- Consigue pódiums en carreras FIS internacionales.
- Alto % de carreras terminadas. 19 de 22 **(86,3%)**

Su temporada se ha visto condicionada por una lesión en la tibia de su pierna izquierda el día 5 de diciembre que le hace estar sin poder entrenar en nieve hasta el 5 de enero y sin poder realizar competiciones hasta el 11 de enero. Esta lesión se ha producido en el principio del periodo competitivo, interrumpiendo los buenos entrenamientos que estaba realizando al final de noviembre/diciembre, así como los buenos resultados en las primeras competiciones. Igualmente se han visto condicionados los bloques de entrenamiento y competición de disciplinas de velocidad planteados a principio del mes de enero. Una vez rehabilitado ha demostrado un buen nivel en la disciplina de GS, no siendo tan alto su rendimiento en las disciplinas de SL y SG.

Como aspectos a mejorar para próximas temporadas:

- Aumentar valores de fuerza absolutos de todas las extremidades y aparato locomotor.
- Aumentar volumen de entrenamiento en las sesiones en nieve, mejorando su autoexigencia (siempre realiza el entrenamiento propuesto por los técnicos, sin proponer algo por iniciativa propia).
- Mejorar la gestión y autoconfianza en competición. Se observan muchas situaciones en carreras en las que es capaz de hacer solo una manga buena de las dos que componen la carrera (normal en su edad) y algunas situaciones de mala gestión emocional de la segunda manga cuando en la primera manga se ha conseguido un buen resultado.

CONFIL

DEPORTISTAS Grupo Desarrollo:

Patricia Miquel:

FIS CODE	496475
ESQUÍ	DYNASTAR
BOTA	LANGE



Patricia Miquel	GS	SL	SG	DH	AC
Temporada 18-19	55.22	55.80	79.81	178.87	335.27
Temporada 19-20	Injury Status				

Resultados:

Date	Place	Nation	Category	Discipline	Position	FIS Points	Cup points
08-12-2019	Sulden-Solda	ITA	National Junior Race	Slalom	12	80.81	
07-12-2019	Sulden-Solda	ITA	National Junior Race	Slalom	6	66.94	
02-12-2019	Pfefelders	ITA	National Junior Race	Slalom	DNF1		
01-12-2019	Pfefelders	ITA	National Junior Race	Giant Slalom	DNF2		
30-11-2019	Pfefelders	ITA	National Junior Race	Giant Slalom	DNF2		

Resumen:

Patricia ha realizado con total normalidad todo el periodo preparatorio general y preparatorio específico (pierde 7 días de entrenamiento debido a una caída en entrenamiento de SG en la que tiene pérdida del conocimiento y por precaución realiza reposo de la actividad deportiva durante 3 semanas).

Al finalizar el periodo específico e inicio del periodo competitivo recae de problemas en cartílagos, tendones y rótulas de sus rodillas, por los cuales ya había tenido intervención quirúrgica en la temporada 16-17. Esta recaída provoca que el día 7 de diciembre después de muchas interrupciones en el plan de entrenamiento vuelva a casa para tratarse de dichos problemas.

Tras realizar un tratamiento conservador durante los meses de diciembre, enero y febrero, y en los que hay un intento negativo de volver al entrenamiento en nieve, se toma la decisión de volver a realizar una intervención quirúrgica en la rótula y cartílagos de su rodilla derecha. Esta intervención tiene lugar el día 10 de marzo y por lo tanto su temporada se considera finalizada, esperando su recuperación y rehabilitación correcta para poder incorporarse a los entrenamientos en nieve en agosto-septiembre de 2020 para preparar la temporada 2020-2021.

A Patricia se le puede valorar su evolución teniendo en cuenta los entrenamientos realizados desde mayo a diciembre:

- Gran motivación para avanzar como deportista, demostrando una gran capacidad de trabajo tanto en el entrenamiento en nieve como en seco.
- Deportista polivalente que demuestra buena destreza en todas las disciplinas.
- Debe mejorar en la comprensión y asimilación de conceptos técnicos, adecuado a la edad biológica que tiene, no a una inferior.
- Debe mejorar en el trabajo mental, para mejorar en aspectos como atención, concentración, activación o visualización.

CONFIDENCIAL

Arrieta Rodríguez:

F.NCTO	27/06/02
FIS CODE	496491
ESQUÍS	SALOMON
BOTA	SALOMON



Arrieta Rodríguez	GS	SL	SG	DH	AC
Temporada 18-19	82.09	89.98	141.63	No compete	No compete
Temporada 19-20	60.38	64.63	116.14	153.73	No compete

Resultados:

Fecha	Lugar	Nivel	Categoría	Descripción	Puntuación	Pts Puntuado	Copa mundial
08-03-2020	Plex de la Casa	ESD*	FIS	Slalom	2	72.56	
23-02-2020	La Molina	ESD*	CIT Arnold Lunz World Cup	Slalom	1	66.16	100
22-02-2020	La Molina	ESD*	CIT Arnold Lunz World Cup	Giant Slalom	2	81.59	80
15-02-2020	Cerler Anarion	ESD*	CIT	Giant Slalom	1	69.08	
10-02-2020	Plex	ITA	FIS	Slalom	6	79.29	
09-02-2020	Plex	ITA	National Junior Race	Giant Slalom	5	65.64	
08-02-2020	Plex	ITA	National Junior Race	Slalom	3	75.92	
07-02-2020	Plex	ITA	FIS	Giant Slalom	5	55.12	
26-01-2020	Plex	ITA	CIT	Super G	31	121.46	
26-01-2020	Plex	ITA	CIT	Super G	30	110.82	
22-01-2020	Dobbiaco - Trentler Lift	ITA	National Championships	Slalom	19	66.35	
21-01-2020	Roaskopf Monte Cavallo	ITA	FIS	Slalom	DNS1		
21-01-2020	Roaskopf Monte Cavallo	ITA	FIS	Slalom	DNS1		
21-01-2020	San Candido	ITA	FIS	Slalom	27	63.06	
20-01-2020	Passo Monte Croce	ITA	National Junior Championships	Slalom	19	76.62	
12-01-2020	Courmayeur	ITA	National Junior Race	Slalom	1	63.10	
11-01-2020	Courmayeur	ITA	FIS	Giant Slalom	12	72.77	
10-01-2020	Bardonecchia	ITA	CIT	Super G	10	124.88	
09-01-2020	Bardonecchia	ITA	CIT	Downhill	14	158.43	
09-01-2020	Bardonecchia	ITA	CIT	Downhill	15	149.03	
08-01-2020	Bardonecchia	ITA	Training	Downhill	14		
08-01-2020	Bardonecchia	ITA	Training	Downhill	DNF1		
22-12-2019	Baquera Berni	ESD*	FIS	Slalom	2	76.45	
21-12-2019	Baquera Berni	ESD*	FIS	Slalom	2	73.92	
16-12-2019	Alpeghé	ITA	National Junior Race	Giant Slalom	5	74.81	
15-12-2019	Alpeghé	ITA	National Junior Race	Giant Slalom	15	66.64	
14-12-2019	Sesto - Passo Croce	ITA	National Junior Race	Slalom	6	79.93	
13-12-2019	Sesto - Passo Croce	ITA	National Junior Race	Slalom	9	64.02	
08-12-2019	Sölden-Söldta	ITA	National Junior Race	Slalom	18	67.73	
07-12-2019	Sölden-Söldta	ITA	National Junior Race	Slalom	23	78.64	
02-12-2019	Feldera	ITA	National Junior Race	Slalom	DNF2		
01-12-2019	Feldera	ITA	National Junior Race	Giant Slalom	22	127.06	
30-11-2019	Feldera	ITA	National Junior Race	Giant Slalom	14	110.86	

Resumen:

Arrieta ha realizado una buena temporada teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Mejora ranking mundial en disciplinas de SL, GS, SG y DH.
- Alto % de carreras terminadas. 28 de 29 (96,5%)
- Debuta en la disciplina de DH.
- Mejora física a todos los niveles (fuerza, resistencia, coordinación y equilibrio).

Tiene que mejorar en los siguientes aspectos:

- Conseguir unos niveles de autoexigencia más elevados (deportista que obedece instrucciones de sus técnicos, no busca una exigencia más alta en entrenamientos o competiciones).
- Buscar límites técnicos y físicos durante la práctica de la actividad deportiva (conservadora).
- Seguir desarrollando todas las cualidades físicas.

Esta deportista es la más joven del grupo y ha respondido bien teniendo en cuenta que dos variables como "Volumen" e "Intensidad" han aumentado mucho respecto a sus temporadas anteriores, así como el ritmo de viajes, competiciones y todo lo que rodea el desarrollo de un esquiador alpino.

Con gran diferencia es la deportista del grupo que más ha evolucionado en la temporada.

Andrés García:

FIS CODE	492335
ESQUÍ	HEAD
BOTA	HEAD

Andrés García	GS	SL	SG	DH	AC
Temporada 18-19	53.78	62.77	100.85	No compite	No compite
Temporada 19-20	62.89	56.25	83.38	96.59	No compite

Resultados:

Fecha	Lugar	Nación	Categoría	Disciplina	Posición	Pts. Posible	Cups ganadas
08-03-2020	Val de la Casa	ESP*	FIS	Slalom	6	66.66	
07-03-2020	Antagnod	ITA	FIS	Giant Slalom	10	60.00	
06-03-2020	Antagnod	ITA	FIS	Super G	30	113.71	
05-03-2020	Antagnod	ITA	FIS	Super G	24	109.87	
23-02-2020	La Molina	ESP*	CIT Arnold Lunen World Cup	Slalom	DNF 2		
22-02-2020	La Molina	ESP*	CIT Arnold Lunen World Cup	Giant Slalom	14	61.25	16
16-02-2020	Cortina Assonon	ESP*	CIT	Giant Slalom	5	73.00	
15-02-2020	Cortina Assonon	ESP*	CIT	Giant Slalom	4	65.75	
10-02-2020	Fla	ITA	FIS	Slalom	DNF 2		
05-02-2020	Fla	ITA	National Junior Race	Giant Slalom	7	71.45	
04-02-2020	Les Oubliettes	ITA	FIS	Giant Slalom	DNF 1		
01-02-2020	Fla	ITA	FIS	Giant Slalom	4	67.29	
26-01-2020	Fla	ITA	CIT	Super G	12	61.55	
26-01-2020	Fla	ITA	CIT	Super G	10	62.24	
22-01-2020	Dobbiaco - Tomber LFI	ITA	National Championships	Slalom	20	69.42	
21-01-2020	San Candido	ITA	FIS	Slalom	DNF 2		
20-01-2020	Passo Monte Croce	ITA	National Junior Championships	Slalom	13	63.08	
13-01-2020	Courmayeur	ITA	FIS	Giant Slalom	11	73.70	
10-01-2020	Bardonecchia	ITA	CIT	Super G	5	75.20	
09-01-2020	Bardonecchia	ITA	CIT	Downhill	6	61.91	
09-01-2020	Bardonecchia	ITA	CIT	Downhill	16	101.26	
08-01-2020	Bardonecchia	ITA	Training	Downhill	6		
08-01-2020	Bardonecchia	ITA	Training	Downhill	4		
22-12-2019	Bequigne Beral	ESP*	FIS	Slalom	2	64.28	
21-12-2019	Bequigne Beral	ESP*	FIS	Slalom	6	73.72	
16-12-2019	Alpeghin	ITA	National Junior Race	Giant Slalom	DNF 1		
15-12-2019	Alpeghin	ITA	National Junior Race	Giant Slalom	6	66.02	
14-12-2019	Sesto - Passo Croce	ITA	National Junior Race	Slalom	2	62.29	
13-12-2019	Sesto - Passo Croce	ITA	National Junior Race	Slalom	4	65.33	
08-12-2019	Sulden-Solbia	ITA	National Junior Race	Slalom	5	69.99	
07-12-2019	Sulden-Solbia	ITA	National Junior Race	Slalom	2	63.76	
02-12-2019	Flaberna	ITA	National Junior Race	Slalom	12	64.69	
01-12-2019	Flaberna	ITA	National Junior Race	Giant Slalom	15	71.59	
30-11-2019	Flaberna	ITA	National Junior Race	Giant Slalom	20	61.00	

Resumen:

Andrés ha realizado una buena temporada teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Mejora ranking mundial en disciplinas de SL, SG y DH.
- Debuta en disciplina de DH.
- Alto % de carreras terminadas. 27 de 32 **(84.3%)**
- Gran capacidad de trabajo tanto en entrenamiento en nieve como en seco.

Tiene que mejorar en los siguientes aspectos:

- Capacidades coordinativas desde lo más básico (carrera, saltos, desplazamientos, etc) a lo más complejo (técnica de las disciplinas alpinas).
- Comprensión y aprendizaje de los aspectos técnico-tácticos.
- Trabajo mental: gestión de las emociones, autoconfianza, análisis de situaciones de competición, etc.

Análisis general del grupo:

Temporada en la que el objetivo principal era iniciar un trabajo con los mejores deportistas en edades U21.

Grupo compuesto por 2 deportistas con los criterios para formar parte de la estructura RFEDI y 3 deportistas mediante criterio técnico.

Grupo versátil en cuanto a edades, sexos y rendimiento por disciplinas en el que se han intentado instaurar las siguientes bases metodológicas:

- Volumen de días de sesiones de entrenamiento presenciales en nieve y físico alto: >150 días físico, >110 días Nieve (con temporada finalizada 12 de marzo).
- 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 (cuadro adjunto):

<p>He esquiado bien, buen resultado</p> <p>CONCLUSIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estoy en forma (física, técnica, táctica, mental) - Analizar rutinas realizadas ese día para incorporarlas en el futuro. - Conocer tipos de pista y nieve en los que soy fuerte, para aprovecharlos. - Analizar que cosas puedo mejorar. - Evitar pensar que soy EL MEJOR DEL MUNDO. 	<p>He esquiado bien, mal resultado</p> <p>CONCLUSIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analizar si la carrera es por encima de mi nivel. - Línea muy conservadora o agresiva (análisis táctico de carrera). - Fallo grave del que no soy consciente. - Conocer tipos de pista y nieve en los que NO soy tan fuerte, para trabajarlos. - Sacar conclusiones positivas de la carrera.
<p>He esquiado mal, buen resultado</p> <p>CONCLUSIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analizar si la carrera es por debajo de mi nivel. - He luchado y he sido competitivo. - Analizar fallos técnico-tácticos. - Analizar que cosas puedo mejorar. - - - 	<p>He esquiado mal, mal resultado</p> <p>CONCLUSIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esporádico o sistemático? - Quizás no debería estar aquí (entrenando o descansando). - Estoy mentalmente preparado para situación de competición??? - Evitar excusas y eludir responsabilidades. - Evitar pensar que soy EL PEOR DEL MUNDO.

Como proyecto a medio-largo plazo ha resultado positivo, puesto que se ha respetado en gran medida aspectos difíciles en este deporte como:

- Planificación.
- Objetivos individuales claros.

También como aspecto a tener en cuenta dentro de la actividad de este grupo, está el seguimiento continuado de deportistas pertenecientes a CETDIo programas privados entre los que se encuentran:

- Inés Sanmartín (CETDI Aragón)
- Sara Muro (CETDI Aragón)
- Ander Mintegui (CETDI Aragón)
- Luna espín (CETDI Sierra Nevada)
- Arianna Villar (CETDI Cataluña)
- Nil Bonals (CANMC-Equipe Limone)
- Lucas Pons (CANMC-Equipe Limone)
- Daniel González (CANMC-Bachmann)
- Jana Suau (CAEI-Orsatus)
- Adrián Tortajada (LMCE-Orsatus)
- June Garitano (CEJCA-Integral)
- Victoria Cubiñá (GRANUEC)

Igualmente se ha podido realizar seguimiento de gran cantidad de deportistas del territorio nacional en las distintas competiciones organizadas en Pirineos.

CONFIDENCIAL