

Informe Temporada 2019-2020

Estructuras Nacionales – Freestyle Equipo C

TEMPORADA 2019-2020 EQUIPO C

Técnico: Scott Jordan

Deportistas: Maialen Oiartzabal / Alejandro Gomez

Pretemporada

Empezamos en Julio con la categoría masculina y femenina del equipo C. Hicimos un primer bloque de 20 días alternando entrenamientos físicos y técnicos en Andorra para ver el nivel de los deportistas y poder hacer una valoración inicial.

El entrenamiento físico en pretemporada se realizó en AnyosPark donde disponemos de las mejores instalaciones. Hay que destacar que con la altitud de Andorra podemos realizar entrenamientos en altura y de mucha calidad al aire libre como, por ejemplo: salidas a la montaña y trabajos físicos cerca de las estaciones de esquí.

Para el trabajo técnico tenemos a disposición el centro indoor 360 Extrem, que nos permite entrenar en cama elástica y en rampa con patines. El objetivo es poder realizar y perfeccionar los trucos que se van a ejecutar en la nieve con el menor riesgos.

El trabajo en nieve en pretemporada es lo más importante para afrontar la temporada de la mejor manera, es por eso que se han realizado 30 días de esquí en Saas fee, donde hay uno de los mejores snowparks de Europa.

Se han dividido los bloques en concentraciones de 10 días pudiendo así trabajar la técnica en nieve y poder evolucionar construyendo rondas de Slopestyle.

Al mismo tiempo hemos trabajado en conjunto con A.Piñol para la preparación física de los deportistas, con estudios pliométricos y antropométricos. La evolución de los deportistas ha sido contante con una mejora física y técnica pudiendo realizar los trucos aprendidos en el 360 extrem indoor.

Temporada

La temporada para el equipo C empezó en noviembre con la primera competición FIS de slopestyle en Glacier 3000. Se hizo un bloque de entrenamientos previos en el mismo Snowpark para la adaptación y realización de los trucos antes de los entrenamientos oficiales. Los deportistas cumplieron con todos los objetivos tanto a nivel técnico como en resultados.

En diciembre nos concentramos en Andorra para una semana de entrenamientos pudiendo entrenar en buenas condiciones en ASP snowparks en Arinsal, Andorra y en Font Romeu, Francia combinando con gimnasio (AnyosPark) y el li Indoor 360 extrem para pulir trucos.

En enero empezamos con un bloque de 10 días de entrenamientos en nieve a Madonna di Campiglio, Italia. El trabajo consistió en construir rondas más sólidas de slopestyle antes de atacar un mes intenso de competiciones.

Empezamos el siguiente bloque de competiciones con una FIS y Copa de Europa en Vars, Francia con un slopestyle técnico, pero con buenas condiciones que permitió a los deportistas realizar sus rondas y cumplir con sus objetivos sumando puntos en Copa de Europa.

Seguidamente nos fuimos en Crans-Montana, Suiza, para la siguiente competición de slopestyle donde pudimos entrenar tres días antes del evento para así poder tener una mejor adaptación y construcción de la ronda, esto permite a los deportistas estar más tranquilos y concentrados.

El día de la competición las condiciones no eran muy favorables, aun así, los deportistas hicieron una buena demostración técnica pero no pudieron cumplir con los objetivos marcados a nivel de ranking.

A continuación, viajamos a Tignes (Francia) para una Copa de Europa de slopestyle. El día antes de la competición pudimos entrenar en el mismo Snowpark pero con las condiciones de meteo no permitieron realizar los trucos de las rondas pero si hacer un reconocimiento visualizar.

Por la parte masculina no se ejecutaron bien las rondas, así pues, no se pudo cumplir con los objetivos. En cambio, en la categoría femenina se cumplieron los objetivos con un Top 3 en copa de Europa realizando unas rondas técnicas y sólidas.

Para finalizar el bloque de Copas de Europa en la modalidad slopestyle fuimos a La Clusaz (Francia). Llegamos cuatro días antes para poder realizar entrenamientos, pero las condiciones meteorológicas fueron muy malas a causa de la lluvia y solo pudimos entrenar un día.

El día de la competición las condiciones mejoraron y en los entrenamientos los deportistas de ambas categorías pudieron ejecutar las rondas visualizadas los días anteriores.

Hay que destacar que en la categoría masculina se clasificó primero para las finales, finalmente ambas categorías consiguieron top 10 en copa de Europa. Posteriormente, después de un mes viajando regresamos a casa para 10 días de descanso y que los deportistas puedan realizar exámenes de sus estudios.

A medianos de febrero, volvimos en Suiza (Davos) para la primera y única prueba de copa de Europa en la modalidad Big air. Se hizo un día de entrenamiento previo a la competición, los deportistas entrenaron los dos mejores trucos ya que en las clasificaciones es el mejor truco de dos y en finales suman los dos mejores.

En las clasificaciones la categoría masculina ejecutó un truco muy técnico con buena amplitud y grab quedando a una posición de entrar en finales, termina en el top 25.

En la categoría femenina entraban todas las participantes en finales ya que no eran suficientes para hacer unas clasificatorias. Así pues, solo pudo planchar una ronda de tres, con una puntuación baja que hace quedarse fuera del top 5, hay que destacar la dificultad y la buena ejecución de los trucos que se realizó en la competición.

Terminamos el bloque de competiciones FIS a finales de febrero con dos pruebas en Arinsal, Andorra en ambas modalidades tanto big air como slopestyle. La categoría femenina gana el big air Fis con un truco muy técnico y buen grab.

En slopestyle en uno de los módulos hace el mismo pequeño error y no puede ganar la prueba, finaliza en tercera posición. La categoría masculina gana el big air y finaliza en segunda posición en slopestyle, ejecuta bien los trucos en ambas modalidades con buenos grabs y buen esquí en el circuito.

La temporada finaliza más pronto de lo previsto por motivos externos (Covid-19) y no podemos realizar las últimas pruebas tanto del circuito Copa de Europa como el circuito FIS.

Temporada 2019-2020 Equipo C :

Pretemporada 19/20	
Julio / Agosto / Septiembre / Octubre	20 días de trabajo físico y técnico en Andorra 30 días de trabajo en nieve Saas Fee
Temporada 19/20	
Noviembre / Diciembre / Enero / Febrero / Marzo	Bloque de competiciones FIS y Copa de Europa con trabajo en nieve entre pruebas. 60 días total. Categoría femenina: 3 top 5 en FIS 1 top 5 en Copa Europa Categoría masculina: 3 top 15 en FIS 3 top 30 Copa Europa

INFORME RFEDI EQUIPO C - TEMPORADA 2019-2020

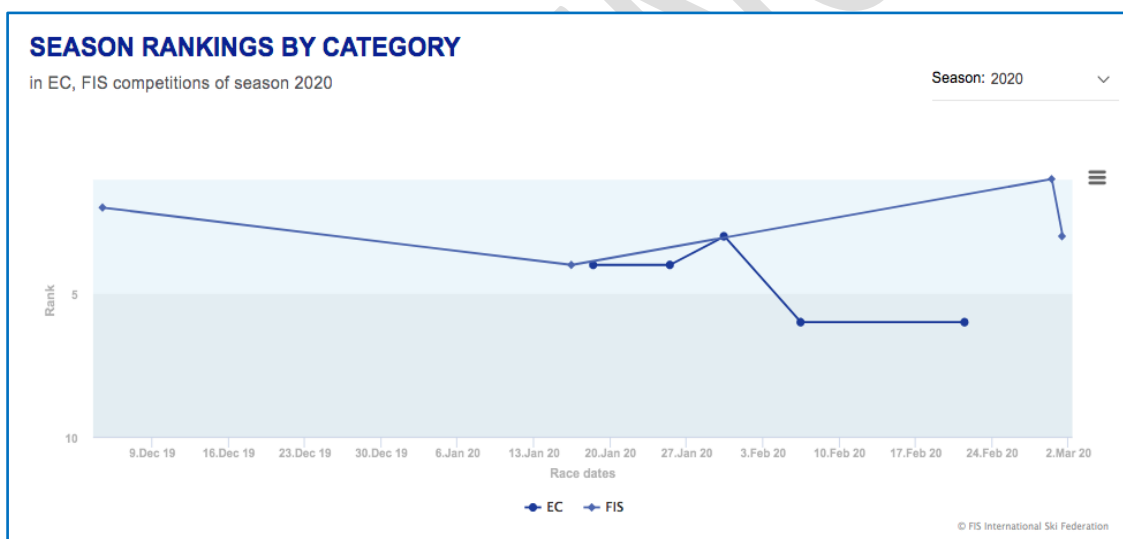
MAIALEN OIARTZABAL

Objetivos:

- FIS top 5
- EC top 10

Mejores Resultados:

- FIS SS Glacier 3000: 2ª posición 40pts fis.
- EUROPA CUP SS Tignes: 3ª posición 96pts fis.
- FIS BA Arinsal: 1ª Posición 50 pts Fis.
- FIS SS Arinsal, Andorra, 3ª posición 40 pts fis.



Valoración General:

Hay que destacar la mejora técnica, física y mental de Maialen. Ha sido una temporada con bastantes competiciones que le ha permitido ganar experiencia esquiando en diferentes slopestyle y en diferentes condiciones meteorológicas. Es constante en el trabajo, hecho que le permite terminar la temporada libre de lesiones, buenos resultados y mejorando el ranking.

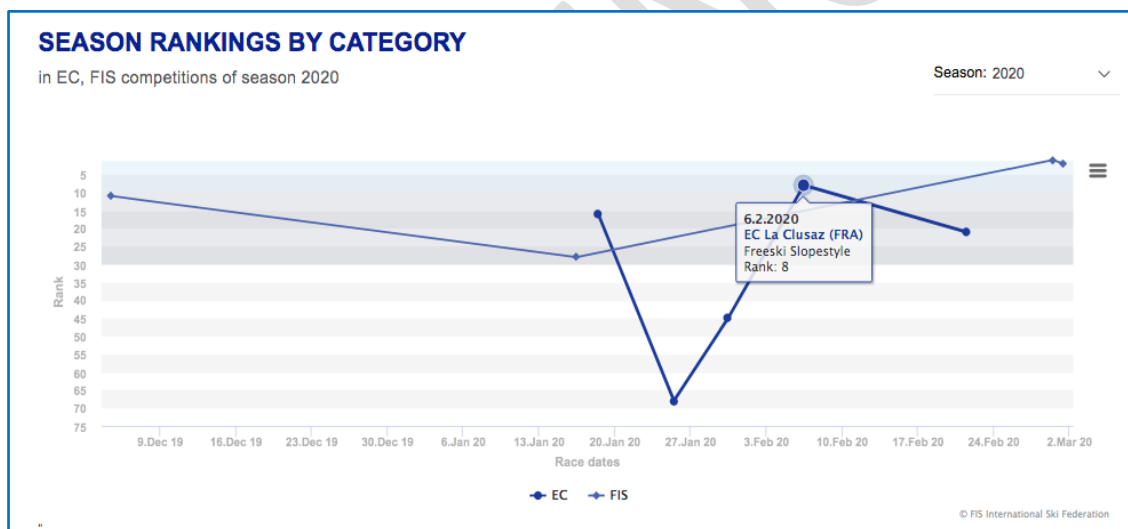
ALEJANDRO GOMEZ

Objetivos:

- FIS top 15.
- EC top 30.

Mejores Resultados:

- Europa Cup SS Vars, Francia 16ª posición 19,5pts fis.
- Europa Cup SS La Clusaz, Francia 8ª posición 64 pts fis.
- FIS BA Arinsal, Andorra, 1ª posición 50pts fis.
- FIS SS Arinsal, Andorra, 2ª posición 40 pts fis.



Valoración General:

Alex Gomez ha tenido una evolución constante durante la temporada en todos los aspectos, es serio en el trabajo y tiene claros sus objetivos. Empezó en el equipo con un buen nivel técnico y físico que ha ido incrementando y mejorando a lo largo de la temporada. Ha ganado mucha experiencia en competición y sobre todo en su esquí personal, hecho que le ha permitido repetir trucos en diferentes tipos de saltos y módulos adaptando las rondas a las diferentes condiciones.