

## Informe Temporada 2023-2024

### Grupo de Trabajo Freeski

## 1.- Introducción y resumen general:

- El equipo de freeski esta temporada 23/24 ha competido en casi todo el circuito de WC Slopestyle y Big Air. Hicimos una reducción de competiciones para buscar un parón en medio la temporada, donde Thibault hace su debut en el Freeride World Tour.
- Se realizaron un total de 7 competiciones, 3 de big air y 4 de slopestyle.
- Realizamos cuatro bloques de trabajo divididos entre junio y abril. Un ciclo de entrenamiento físico, segundo ciclo de físico más acrobacia, tercer ciclo de entrenamiento específico freeski con las primeras competiciones, ciclo final con un bloque largo de competiciones.
- Podemos conseguir la mayoría de los objetivos planteados para esta temporada, reducimos a top 20 los objetivos en competición ya que la exigencia en trucos es un poco menor, pero seguimos en el top 30 de WC. El nivel de exigencia estos últimos años fue muy alto para los atletas, la siguiente temporada volvemos a objetivos altos con los campeonatos del mundo y la clasificatoria olímpica.
- El nivel técnico de los dos atletas sigue siendo bueno y en constante evolución, pueden cumplir con la mayoría de objetivos planteados en competición igual que en entrenamientos. La pretemporada fue muy mala después de no tener días de sol y entrenamiento en condiciones, el primer bloque de competiciones fue más complicado de afrontar y llegar a los objetivos planteados. Después de llevar unos meses de temporada y realizar mejores entrenamientos podemos mejorar en competición y así tener facilidad por llegar al top20.
- Javi y Thibault demuestran que pueden seguir luchando por los objetivos y así consiguen estar en el top 20 en alguna de las pruebas de copa del mundo. La mejora técnica de los dos raiders les ayuda a plantear las competiciones y entrenamientos con unos objetivos claros que les facilita luchar por los objetivos. El diseño de los entrenamientos tiene que seguir con una progresión para mejorar los aspectos técnicos en que los raiders tienen más fallos, el diseño de la temporada cada vez está más adaptado a las necesidades de Thibault y Javi.

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

- Equipo A freeski, raiders:
  - Thibault Magnin Blanco.
  - Javier Liso Recarte.
- Fisioterapeuta:
  - Javier Poveda Lalaguna.
- Head coach:
  - Josep Gil.

### 3.- Calendario de actividades ejecutado:

- Entrenamientos realizados ciclo de pretemporada:
  - Andorra. Del 18 al 31 de junio.
  - Test médico. 1 de julio.
  - Seefeld, Austria. Del 15 al 28 de julio.
  - Andorra. Del 11 al 15 de agosto.
  - Seefeld, Austria. Del 16 al 31 de agosto.
  - Cardrona, Nueva Zelanda. Del 3 de septiembre al 2 de octubre.
- Entrenamientos realizados primer ciclo de competición:
  - Stubai, Austria. Del 30 de octubre al 19 de noviembre.
  - Livigno, Italia. Del 5 al 14 de enero.
  - Absolute parks, Austria. Del 28 de febrero al 10 de marzo.
- Competiciones World Cup BA:
  - Chur, Suiza. Del 15 al 22 de octubre.
  - Beijing, China. Del 27 al 4 de diciembre.
  - Cooper, USA. Del 4 al 17 de diciembre.
- Competiciones World Cup SS:
  - Stubai, Austria. Del 20 al 26 de noviembre.
  - Laax, Suiza. Del 14 al 22 de enero.
  - Tignes, Francia. Del 10 al 18 de marzo.
  - Silvaplana, Suiza. Del 19 al 25 de marzo.

### 4.- Objetivos previstos:

- Objetivos ranking World cup slopes style y big air:
  - Top 25 en cualquier de las dos disciplinas.
- Objetivos competiciones World cup slopes style y big air:
  - Top 20 en 3 competiciones.

### 5.- Objetivos alcanzados y grado de cumplimiento (por cada deportista del grupo):

- Javi Lliso consigue casi todos los objetivos planteados para esta temporada. Puede finalizar en la decimoquinta posición en la WC SS de Tignes y WC BA de Chur. Con un total de 4 top 20 en 7 competiciones. Finaliza en la vigésima séptima posición del ranking WC de big air y slopestyle. Así puede conseguir los objetivos de competición y no de ranking.
- Thibault no consigue los objetivos planteados para este año. En los entrenamientos sigue con buena progresión y realizando trucos de competición. Esta temporada fue un poco diferente para él ya que hizo su debut en el Freeride World Tour, la temporada quedo dividida en dos partes.

### 6.- Resultados destacados:

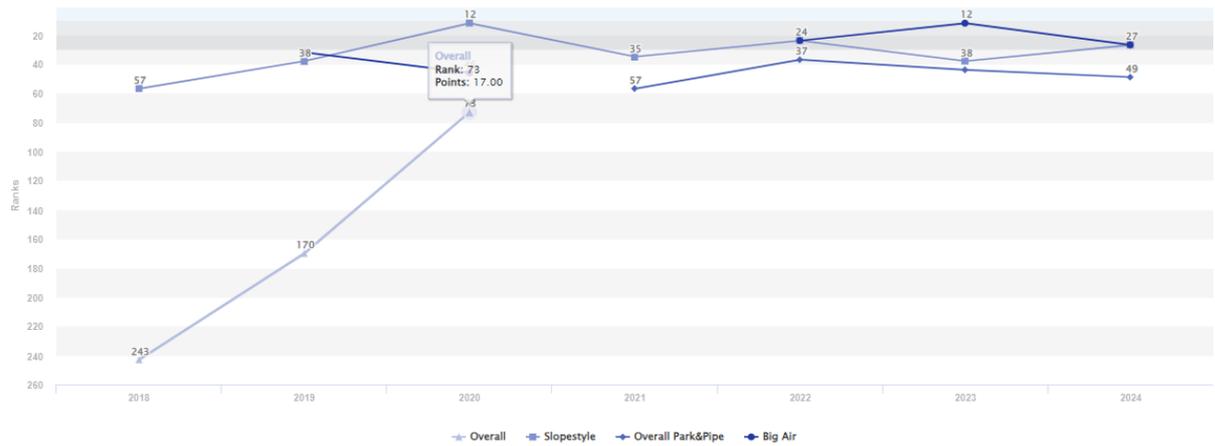
| Deportista | Competición (WCH, WC EC, FIS, etc) | Lugar           | Fecha      | Posición |
|------------|------------------------------------|-----------------|------------|----------|
| Javi Lliso | WC                                 | Chur, Suiza     | 19/10/2022 | 8        |
| Javi Lliso | WC                                 | Tignes, Francia | 16/03/2023 | 5        |
|            |                                    |                 |            |          |
|            |                                    |                 |            |          |

### 7.- Graficas de evolución:



**Javi Lliso**

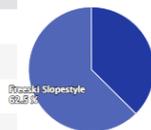
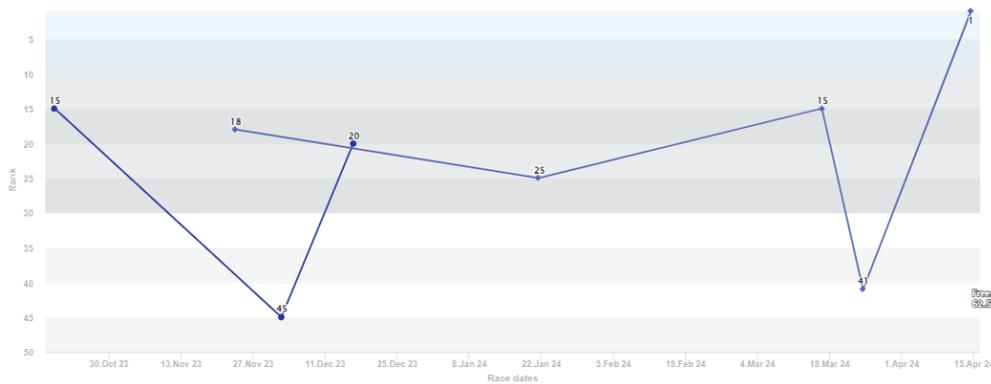
#### World Cup Standing Ranks By Season



#### Season Rankings By Discipline

in BA, SS competitions of season 2024

Season: 2024

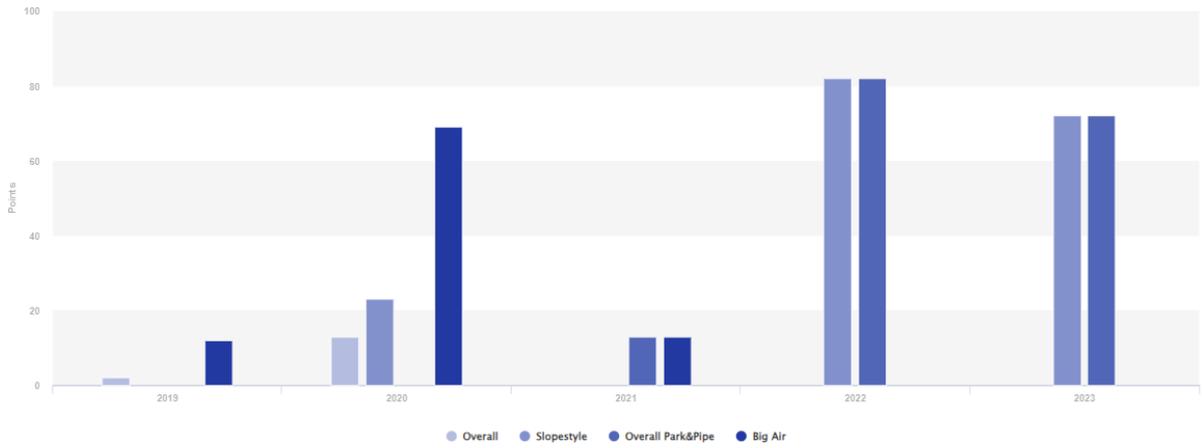


**años**



**Thibault Magnin**

**World Cup Points By Season**



**Season Rankings By Discipline**

in BA, SS competitions of season 2024

Season: 2024



