

GUÍA PLANIFICACIÓN. ALPINO

1. Contenidos

1.1. Básico:

BÁSICO	
El objetivo principal es adquirir o afianzar un patrón técnico táctico. En este tipo de trabajo prima una alta variabilidad de situaciones. Para permitir asimilar un volumen medio/alto de trabajo, la duración del esfuerzo deberá de ser corto y la dificultad baja para no generar una excesiva fatiga.	
1. Esquí Libre o Esquí dirigido	No es la solución a todos los problemas, no centrar todo el trabajo de “contenido básico” en solo esta tarea y que el siguiente paso sea el “contenido específico o competitivo”.
2. Pasillos	Para usarlos como esquí libre o como referencias
3. Trazados con referencias o palo corto.	Trazados entre 20” a 35” de duración.
4. Trazados mixtos	Referencias, palo corto, palo largo. Trazados entre 20-35” de duración.
5. Trazados rítmicos de disciplinas	Trazados entre 20” a 35” de duración.
6. Trazados rítmicos de disciplinas con situaciones exageradas	Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> - SL: 7-8m - GS: 18-22m ó 30-32m - GS con esquí de SG
7. Tramos línea recta en plano en posición de velocidad	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de posición y deslizamiento. - Test de esquís.
8. Trazados con puerta de las disciplinas	<ul style="list-style-type: none"> - Embudos - Pirámides - Arrítmicos, etc *Por debajo del 60-70% de la duración real de competición
9. Referencias dentro de trazado finalizado	*< 60-70% duración de competición
10. Ejercicios de posición dentro de trazado finalizado	*< 60-70% duración de competición
11. Implementos dentro de trazado finalizado	<ul style="list-style-type: none"> - Bastones cortados - Snowblade - Botas sin caña, etc. *< 60-70% duración de competición

*Si dividimos la pista en varios tramos/tareas a efectos de cuantificación de la carga y detectar si estoy en un contenido o en otro (especialmente para diferenciar básico o específico) se tomará en cuenta el trazado más largo.

1.2. Específico:

ESPECÍFICO	
TRAZADOS ESPECÍFICOS	
<p>El objetivo es ser capaz reproducir los patrones técnico/tácticos adquiridos o afianzados en situaciones específicas de las disciplinas del esquí alpino. Los entrenamientos planteados deberán de tener un equilibrio entre la duración, dificultad y variabilidad.</p>	
1. Trazados rítmicos de disciplinas	<ul style="list-style-type: none"> - SL 30-45" - GS 30-50" <p>*lo más realizado normalmente</p>
2. Trazado finalizado disciplinas (70-80%) de duración real de competición	<ul style="list-style-type: none"> - 70-80% de duración real de competición
3. Transiciones	<ul style="list-style-type: none"> - Muro-Plano - Plano-Muro - Rollers - Codos 90° - Diagonales, etc.
4. Figuras conectadas	<ul style="list-style-type: none"> - Doble – Doble - Doble – triple - Triple – doble - Directas, etc - Figuras invertidas
5. Ejercicios lastrados	<ul style="list-style-type: none"> - Chalecos - Elásticos - Bastones con peso, etc <p>Aumentar la exigencia física a la que esta apareciendo en el trazado finalizado en caso de no ser suficiente carga para el deportista. Trabajo de equilibrio</p>
6. Pre-fatiga y post-fatiga.	<ul style="list-style-type: none"> - Pre fatiga: Realizar un ejercicio explosivo y de corta duración antes del trazado (CMJ, saltos tijeras...) - Post fatiga: Realizar un ejercicio explosivo y de corta duración al finalizar el trazado, ya sea un ejercicio con un componente físico/metabólico o coordinativo y toma de decisiones.
7. Toma de decisiones.	<ul style="list-style-type: none"> - Trazados estándar con alguna situación excepcional que aparezca al final del trazado que haga al deportista tomar decisiones importantes en fátiga. <p>Ejemplo: Cuadruple con salida a directa</p>

	con la exterior de la cuadruple puesta de tal forma que puedan realizarla normal o entrando directamente al primer doble palo.
--	--

1.3. Competitivo (simulación / tapering):

COMPETITIVO	
SIMULACIÓN COMPETICIÓN O TAPERING	
El objetivo es replicar todas las variables de competición para generar un estímulo similar.	
Variables a intentar simular	<ul style="list-style-type: none"> - Duración de la manga similar (Nivel 3 duración). - Volumen de sesión bajo (2 a 3 bajadas). - 1 a 2 trazados. - Reconocimiento /info radio. - Dificultad del trazado: Distancias, ángulos curva, cambios ritmo similares a trazado competitivo. - Nieve / Pendiente: Simular / Buscar mismas condiciones. - Esquí: Preparación - Timing del día: Horarios

Características principales de los contenidos en función de las principales variables

	Duración	Variabilidad	Dificultad	
Básico	1	3	1	Prioridad a la variabilidad del terreno y trazado frente a la duración y dificultad
Específico	2	2	2	Equilibrio entre duración, variabilidad y dificultad
Competitivo	3	1	3	Alta exigencia en duración y dificultad frente a la variabilidad (Situaciones de Competición)

2. Variables:

a) Duración

		NIVEL DE DURACIÓN					
		1		2		3	
SL	Duración (Seg)	25	35	36	45	46	55
	Nº Bajadas M áx	20	9	8	5	4	2
GS	Duración (Seg)	30	40	41	55	56	75
	Nº Bajadas M áx	20	9	8	5	4	2

		NIVEL DE DURACIÓN				
		1		2		3
SG	Duración (Seg)	40	55	56	70	Más de 71
	Nº Bajadas M áx	8		6		4
DH	Duración (Seg)	50	70	71	90	Más de 90
	Nº Bajadas M áx	8		6		4

b) Variabilidad (Situaciones o Estrategia): Planteamiento de situaciones que pueden darse en competición, utilizando el terreno y el trazado para modificar la situación y obtener un grado de variabilidad en el entrenamiento. (Propuesto vs percibido por el atleta).

		NIVEL DE VARIABILIDAD					
		1		2		3	
Variables	TERRENO	TRAZADO	TERRENO	TRAZADO	TERRENO	TRAZADO	
Variabilidad	BAJA	BAJA	BAJO / ALTO ó ALTO/BAJO	ALTO	ALTO	ALTO	

c) Dificultad

		NIVEL DE DIFICULTAD				
		1	2	3	4	5
Nieve						
Trazado	Muy Fácil	Fácil	Media	Alta	Muy alta, muy exigente	
Pendiente						

3. Fechas Objetivo de rendimiento (Pico de forma) por deportista

ESTABLECER PERIODOS CONCRETOS DÓNDE QUEREMOS QUE EL DEPORTISTA TENGA EL PICO DE FORMA EN FUNCIÓN DE SUS OBJETIVOS

Ejemplo: Mucha diferencia entre WC Solder (Octubre) o Junior que tiene que mejorar ranking mundial.

4. Porcentajes de trabajo y distribución de días por contenidos hasta fecha objetivo

GRUPO ALPINO HOMBRES. ABSOLUTO

GS / SL

PORCENTAJES TRABAJO				DÍAS		
Días	General	Específico	Competitivo	General	Específico	Competitivo
40	20%	70%	10%	8	28	4
50	25%	65%	10%	13	33	5
60	30%	60%	10%	18	36	6

SG / DH

PORCENTAJES TRABAJO				DÍAS		
Días	General	Específico	Competitivo	General	Específico	Competitivo
40	10%	40%	50%	4	16	20
50	15%	45%	40%	8	23	20
60	15%	45%	40%	9	27	24

GRUPO U21

U 21

PORCENTAJES TRABAJO				DÍAS		
Días	General	Específico	Competitivo	General	Específico	Competitivo
40	50%	40%	10%	20	16	4
50	50%	40%	10%	25	20	5
60	50%	40%	10%	30	24	6

5. Frecuencias de entrenamiento y descanso

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	LUNES
3+1								
4+1								
5+1								
5+2								
6+2								

Ejemplos de distribución de frecuencias y contenidos en función del periodo (Hasta fechas objetivos)

	1	2	3	4
Indoor (3 bloques x 4 días)	1	1	1	2
	1	1	1	2
	1	1	2	2

Básico	8
Específico	4

	1	2	3	4	5	6	7	8
SaaS Fee	1	1	1	2		1	2	2

4 + 1D + 3

Básico	4
Específico	3

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
U suhaia	1	1	2	2	2		2	2	2	2		2	2	2	2			1	2	3	1		1	3	2

5 + 1D + 4 + 1D + 4 + 2D + 4 + 1D + 3

Básico	5
Específico	13
Competitivo	2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Norte	2	2	2	2		2	2	3		2	2	3		2	2	2			2	2	3

4 + 1D + 3 + 1D + 3 + 1D + 3 + 2D + 3

Específico	13
Competitivo	3