

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 - Arritmicos, 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	

- 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