

## CRITERIOS FISIOLÓGICOS Y CONDICIONALES DE SELECCIÓN PARA EENN DE ESQUÍ DE FONDO

Las demandas del esquí de fondo son principalmente la capacidad de rendir en la vía aeróbica y anaeróbica y además de una aplicación de fuerza alta tanto del miembro inferior como superior.

### 1.- RESISTENCIA

El valor que mayor evidencia soporta de mejora del rendimiento aeróbico es el VO<sub>2</sub>max, por lo que pensamos que un valor elevado de vo<sub>2</sub>max garantizará tanto el rendimiento esperado para pertenecer a un equipo nacional como para tolerar las cargas a las que los deportistas se van a enfrentar. Los valores mínimos serán:

**Hombres:** Por encima de 69 ml/kg/min de Vo<sub>2</sub>max realizando el test en carrera a pie o rollerski.

**Mujeres:** Por encima de 60ml/kg/min Vo<sub>2</sub>max realizando el test en carrera a pie o rollerski.

Los umbrales tanto el VT1 como El VT2 son valores que determinan el potencial de un deportista. Cuanto más desplazados estén a la derecha la curva de vo<sub>2</sub>max, obtendremos un mejor rendimiento en pruebas de duración estimada entre 10 y 30min.

Los porcentajes del vo<sub>2</sub>max donde tienen que estar esos umbrales serán:

#### **Hombres:**

**VT1:** + del 75% del vo<sub>2</sub>max.

**VT2:** + del 87% del vo<sub>2</sub> max.

#### **Mujeres:**

**VT1:** + del 72% del vo<sub>2</sub>max.

**VT2:** + del 85% del vo<sub>2</sub> max.

## 2.- FUERZA

Los valores de fuerza medidos con encoder lineal y las estimaciones del RM serán:

### HOMBRES:

IFR 1RM estimado Sentadilla de 1.7 del peso corporal
------------------------------------------------------

Velocidad sentadilla 1m/s del 1.0 del peso corporal
-----------------------------------------------------

Salto CMJ ISR 0,6 del peso corporal
-------------------------------------

Perdida 2 piernas a 1 pierna 10-15% sobre peso 1m/s
-----------------------------------------------------

IFR 1RM estimado Press banca de 1.0 del peso corporal
-------------------------------------------------------

IFR 1RM estimado Remo tumbado de 1.0 del peso corporal
--------------------------------------------------------

### MUJERES:

IFR 1RM estimado Sentadilla de 1.3 del peso corporal
------------------------------------------------------

Velocidad sentadilla 1m/s del 1.0 del peso corporal
-----------------------------------------------------

Salto CMJ ISR 0,5 del peso corporal
-------------------------------------

Perdida 2 piernas a 1 pierna 10-15% sobre peso 1m/s
-----------------------------------------------------

IFR 1RM estimado Press banca de 0.8 del peso corporal
-------------------------------------------------------

IFR 1RM estimado Remo tumbado de 0.8 del peso corporal
--------------------------------------------------------

## CRITERIOS TÉCNICOS DE SELECCIÓN PARA EENN DE ESQUÍ DE FONDO

Con la finalidad de garantizar un buen nivel competitivo se deberá cumplir con los criterios fisiológicos y condicionales anteriormente mencionados y en cada categoría y género:

*El criterio de ranking FIS deberá cumplirse en alguna de las dos disciplinas (DI o SP), **no se tendrán en cuenta el ranking conseguido con puntos realizados en Rollerski.***

CATEGORÍA	YOB	HOMBRES	MUJERES
U20	2005	Top 50 YOB e inferiores	Top 80 YOB e inferiores
	2004		
U23	2003	Top 50 YOB e inferiores	Top 80 YOB e inferiores
	2002	Top 30 YOB e inferiores	Top 50 YOB e inferiores
	2001	Top 30 YOB e inferiores	Top 50 YOB e inferiores
ABS	2000 – Anteriores	Top 15 YOB e inferiores	Top 15 YOB e inferiores

En el caso de que algún deportista acredite los valores fisiológicos y condicionales exigidos, pero no cumpla el ranking que correspondería a su edad e inferiores podrá ser admitido por criterios técnicos si así se considera oportuno.

En caso de que se optara por seleccionar a algún deportista en categoría U18 siempre bajo criterio técnico, deberán estar por debajo del puesto 30 del ranking FIS de su edad e inferiores en alguna de las disciplinas (Distancia o Sprint).