

Por la presente, os comunicamos los nombres de los deportistas seleccionados para formar parte del Grupo de Esquí Alpino Infantil del Centro Especializado en Tecnificación en Deportes de Invierno y Centro Andaluz de Entrenamiento de Sierra Nevada para la temporada 2009-10 (en Septiembre habrá una 2ª convocatoria para nuevos deportistas):

Esquí Alpino Infantil:

Equipo A:

Rocío Moreno (96) (Club Caja Granada).
Ignacio Rodríguez (96) (Club Caja Granada).
Gina Fernández (95) (Club Monachil).
Leticia Romero (95) (Club Monachil).
Alejandra Llopis (96) (Club Monachil).

Invitados:

Miguel Sánchez (Club Caja Granada).
Fernando Carrero (Club Caja Granada).

El día 19 de Septiembre 2009, se realizará en CAR Sierra Nevada unas nuevas pruebas de detección, en las que podrán participar todos los deportistas del territorio nacional nacidos entre los años 1995 y 1998. Los detalles de esta prueba serán remitidos a principios de Septiembre.

Programa de actividades:

Para exponer este programa se convocará una reunión con los padres de los deportistas seleccionados el próximo 20 de Junio a las 9 h en el CAR Sierra Nevada. Igualmente se adjunta el programa de actividades de Verano, así como un borrador del programa de Otoño-Invierno.

El programa de entrenamiento comenzará con test físicos y médicos que se llevarán a cabo los días 20 y 21 de Junio a las 8 h en el CAR Sierra Nevada.

La planificación del equipo A desde la fecha de inicio hasta el 1 de Diciembre'09, se estructura de la siguiente forma. Se trata de una propuesta inicial que será revisada en función de la disponibilidad de recursos y de las necesidades de los deportistas:

PREPARACIÓN EN SECO:

Contenidos:

75-80 sesiones de entrenamiento en seco

26 se realizarán en casa.

50 en sesiones presenciales en CAR Sierra Nevada, FCCAFD, Daymon Sport y durante las concentraciones de nieve.

Objetivos:

1º) Coordinación específica: prioridad a percepción espacio-temporal y equilibrio.

2º) Fuerza útil: Asimilación técnica y estímulo adaptado.

3º) Hábitos deportivos (cultura deportiva y de nieve, cuidado material, nutrición, descansos...).

Los test de control de la evolución de las capacidades físicas se realizarán los días 13 de Agosto, 19 de Septiembre y 24 de Octubre en el CAR Sierra Nevada.

PREPARACIÓN EN NIEVE:

Contenidos:

40 días de entrenamiento en nieve.

- 30% en esquí libre:

Esquí Libre: Estilo natural-individual de esquí.

Esquí Libre dirigido: Trabajo individual/Preparación física con esquí.

- 20% en trazados educativos:

Desarrollo de capacidades técnicas, tácticas y físicas para el SL, GS y SG, con medios variados (modificando tipo de referencia, pendiente, nieve, velocidad, radio de giro, duración de bajada, etc.).

- 50% en trazados específicos:

SL: Familiarización contacto con palo y figuras, fluidez en fase de cambio e inicio curva, desarrollo de capacidad de conducción.

GS: Temporalización del gesto, bases tácticas, mecanismos de mantenimiento de velocidad media.

SG: Adaptación a velocidad, introducción saltos, habilidades técnicas esquiando en posición aerodinámica.

SL y GS se trabajarán en igual proporción, SG en base a la disponibilidad de pista.

Objetivos:

1º) Estilo natural-individual con versatilidad de respuestas.

2º) Correcta temporalización del gesto técnico.

3º) Objetivos técnico-tácticos individuales.

Los deportistas invitados seguirán el programa de entrenamiento en seco del Equipo A, y se incorporarán al entrenamiento en nieve cubriendo los gastos que genere la actividad.

Otoño-Invierno 2009-10:

Durante el otoño-invierno de 2009-2010, está previsto el siguiente programa (sin confirmar):

110-115 días de entrenamiento en nieve. 15-20 días se harán con los clubes de procedencia.

50-55 sesiones de entrenamiento en seco.

12-18 días de competición en otra comunidad (Copa de España y autonómicas).

8 días de competición en Sierra Nevada (participarán con sus clubes).

De cara a compaginar las obligaciones académicas con el programa de entrenamiento, la Federación Andaluza en colaboración con el Consejo Superior de Deportes, CETURSA Sierra Nevada y la Junta de Andalucía establecerá determinadas ayudas docentes y de alojamiento y manutención en la residencia del CAR Sierra Nevada para los deportistas seleccionados.

Estas ayudas permitirán la concentración permanente de estos deportistas desde Diciembre 2009 hasta Abril de 2010 en la Residencia del CAR Sierra Nevada.

Es requisito indispensable para formar parte de este programa, remitir firmado a la sede de la FADI (o entregar en CAR antes de las pruebas), antes del día **20 de Junio 2009**, el documento adjunto "[Compromiso Deportivo CETDI 09-10](#)". Así mismo, se adjunta la "[Reglamento interno CETDI-CAE 09-10](#)", para su conocimiento. El cumplimiento de esta normativa será evaluado sistemáticamente por el equipo técnico.

[Periodización Alpino Infantil Jun 09-Nov 10](#)

[Periodización Alpino Infantil Oct 09-Abril 10](#)

Atentamente,

Olmo Hernán

Director Técnico CETDI

Federación Andaluza Deportes Invierno

dt@fadi.es