



Federación Andaluza Deportes de Invierno

C/ Arabial nº117, 1ºF
18.004 - GRANADA
Telf.: 958-52 12 45
Fax: 958-53 57 67

www.fadi.es
www.fadiandalucia.com
secretariageneral@fadi.es

Estimado amigo:

Por la presente, os comunicamos los nombres de los deportistas seleccionados para formar parte del grupo Alpino Infantil del Centro Especializado en Tecnificación en Deportes de Invierno y Centro Andaluz de Entrenamiento de Sierra Nevada:

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).
Gerardo Martín (96) (Club Caja Rural).
Enrique Egea (95) (Club Caja Rural).

Equipo B:

Alejandro Moreno (94) (Club Caja Granada).

El día 3 de Octubre 2008, se realizará en CAR Sierra Nevada unas nuevas pruebas de captación, en las que podrán participar todos los deportistas del territorio nacional nacidos entre los años 1995 y 1997.

Programa de actividades:

Para detallar este programa se convocará una reunión con los padres de los deportistas seleccionados el próximo 5 de Junio a las 19 h en la sede de la FADI (C/Arabial 117, 1ºF).

El programa de entrenamiento comenzará con test físicos y médicos que se llevarán a cabo los días 23 y 24 de Junio'08 en CAR Sierra Nevada.

La planificación del equipo A desde la fecha de inicio hasta el 1 de Diciembre'08, 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:

87-90 sesiones de entrenamiento en seco

20 se realizarán en casa.

57-60 en sesiones presenciales en CAR Sierra Nevada, FCCAFD y Daymon Sport.



Federación Andaluza Deportes de Invierno

C/ Arabial nº117, 1ºF
18.004 - GRANADA
Telf.: 958-52 12 45
Fax: 958-53 57 67

www.fadi.es
www.fadiandalucia.com
secretariageneral@fadi.es

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 29 de Agosto, 3 de Octubre y 21 de Noviembre en el CAR Sierra Nevada.

PREPARACIÓN EN NIEVE:

Contenidos:

40-50 días de entrenamiento en nieve en Saas Fee (Suiza).

- 30% en pista libre:

Esquí Libre: Estilo natural-individual de esquí.

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

- 30% 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.).

- 40% 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, "aligeramiento" en final de curva.

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 del Equipo B, seguirán el programa de entrenamiento en seco y se incorporarán al entrenamiento en el mes de Noviembre, en caso de obtener una buena puntuación en los test físicos de Octubre.



Federación Andaluza Deportes de Invierno

C/ Arabial nº117, 1ºF
18.004 - GRANADA
Telf.: 958-52 12 45
Fax: 958-53 57 67

www.fadi.es
www.fadiandalucia.com
secretariageneral@fadi.es

Invierno 2008-09:

Desde el 1 de Diciembre 2008 hasta el 30 de Marzo 2009, está previsto el siguiente programa (sin confirmar):

75-85 días de entrenamiento en nieve. 12-15 días se harán con los clubes de procedencia.
50-65 sesiones de entrenamiento en seco.
10-12 días de competición en otra comunidad (Copa de España y autonómicas).
6-9 días de competición en Sierra Nevada (participarán con sus clubes).

De cara a compaginar las obligaciones académicas con el programa de entrenamiento, anualmente realizamos una colaboración con el Colegio Lux Mundi, situado en Cajar, a través del cual se hace una adaptación del programa de estudios a las necesidades de este grupo de esquiadores.

Es requisito indispensable para formar parte de este programa, remitir firmado a la sede de la FADI (C/Arabial, 117, 1ºF, CP 18004, Granada), antes del día **15 de Junio 2008**, el documento adjunto "Compromiso Deportivo CETDI 08-09.doc". Así mismo, se adjunta la "Reglamento interno CETDI-CAE 08-09.doc", para su conocimiento. El cumplimiento de esta normativa será evaluado sistemáticamente por el equipo técnico.

Atentamente,
Olmo Hernán
Director Técnico CETDI
Federación Andaluza Deportes Invierno
dt@fadi.es