

TECNIFICACIÓN DEPORTIVA U14/U16

FEDERACIÓN DEPORTES DE INVIERNO DEL PRINCIPADO DE
ASTURIAS



PROCESO DE SELECCIÓN CATEGORÍAS U14 / U16
ALPINO - TEMPORADA 2021-2022

Director Técnico: **Carlos Fernández Menéndez**

Preparación Física: **Juan Pérez-Landaluce González**



CONVOCATORIA

La Federación De Deportes De invierno del Principado De Asturias convoca el proceso de selección de deportistas de ESQUÍ ALPINO para el acceso a los programas de Tecnificación de la próxima temporada 2021-2022.

Los deportistas convocados para las pruebas son:

Nacidos en el año:

- 2009 y 2008 U14
- 2007 y 2006 U16

Debido a la situación anómala de crisis sanitaria que está viviendo el país, el proceso de selección realizará en 3 fases. El conjunto de pruebas que conforman el proceso de selección se realizarán en 3 fases.

➤ **FASE 1: Requisitos generales y documentación necesaria. Hasta el 31 de Marzo inclusive.**

- Los **requisitos generales** que todo deportista debe cumplir para poder ser aceptada la solicitud de acceso a las pruebas de selección son:
 - Requisitos administrativos:
 - Tener la edad de participación de cada programa.
 - Poseer LICENCIA FEDERATIVA de la temporada 2020/2021
 - Facilitar la documentación completa dentro de las fechas especificadas.
 - Participar en todas las pruebas del proceso de selección (o exponer, según normativa, los impedimentos que deban ser considerados).
 - Requisitos deportivos:
 - Posición final en el **ranking de copa cantábrica entre los 10 primeros clasificados.**
Cada club podrá proponer a dos deportistas que por diversos motivos no hayan podido obtener los anteriores requisitos.
 - Requisitos médicos:
 - Se deberá presentar un informe médico básico firmado por el pediatra o médico de cabecera conforme el deportista está apto a nivel general para la actividad físico deportiva. Si el deportista presenta algún impedimento, síndrome, enfermedad o circunstancia que no impide la práctica deportiva, pero deba conocerse y ser tenido en cuenta, deberá estar indicado.

Carlos Fernández Menéndez (TD)

Juan Pérez-Landaluce González (Nº de Colegiado: 61528)



- Requisitos académicos:
 - Será necesario que el deportista presente el expediente académico actual.
- Los **requisitos específicos** en esta convocatoria son:
 - Criterios de permanencia:
 - Informe por parte del director técnico del programa.
 - Nuevos ingresos al programa:
 - Prueba técnica en nieve. En función de las posibilidades de la estación.
- En ambos casos, ya sea por medio del criterio de permanencia o bien por la prueba en nieve. Su porcentaje será del **45% del total**. En ambos casos deben llevar a cabo las siguientes pruebas (pruebas físicas y resultados deportivos).
- **FASE 2: Pruebas físicas y análisis de los resultados deportivos. Entre el 10 y el 18 de abril. Siempre y cuando las circunstancias sean posibles.**
 - Batería de test físicos (anexo 1). Su porcentaje será del **30%** del total.
 - ⊖ Resultados deportivo. Su porcentaje será del **25%** del total. Se tomará en cuenta el ranking final de copa cordillera cantábrica, basándonos en la campana de gauss de todo el ranking por año de nacimiento.
 - A modo de ejemplo:
 - *Si un deportista U16 de primer año se encuentra en la posición 5 del ranking la puntuación será de 45 puntos (puntuación a ponderar bajo el 25% del valor total de este apartado). En el caso de un deportista U14 de primer año que haya obtenido el segundo puesto en el trofeo Paco el maestro (carrera nacional) obtiene 80 puntos, así podremos comparar categorías. Los deportistas que se hayan encontrados lesionados durante parte de la temporada, y no hayan podido participar en algunas de las competiciones, deberán presentar justificante médico. (se estudiará caso por caso).*
 - Como punto final, los deportistas que resulten **aptos** de este proceso anterior. Deberán realizar una carta con los motivos por los que quieren estar en este centro (anexo 2).

Carlos Fernández Menéndez (TD)

Juan Pérez-Landaluce González (Nº de Colegiado: 61528)



➤ **FASE 3: Publicación de los candidatos aptos a formar parte de la tecnificación.
A partir del 24 de Abril**

A modo de resumen los porcentajes para la puntuación final son los siguientes:

- 45% Criterios de permanencia o pruebas técnicas
- 30% Pruebas físicas (Anexo 1)
- 25% Resultados deportivos.

Una vez realizado todo el proceso de selección, la FDIPA comunicará a los Clubes los deportistas que hayan sido seleccionados para formar parte del programa de tecnificación. Se dispone de una semana para alegaciones a los resultados. Todas ellas se tramitarán vía Club. No se aceptará ninguna reclamación que se reciba directamente de un deportista.

Carlos Fernández Menéndez (TD)

Juan Pérez-Landaluce González (Nº de Colegiado: 61528)

ANEXO 1

PRUEBAS FÍSICAS

1.SALTOS LATERALES A CAJÓN (60”) (40”) U16, U14 RESPECTIVAMENTE

Objetivo: Valorar la capacidad y potencia anaeróbica láctica, y la coordinación de miembros inferiores en fatiga.

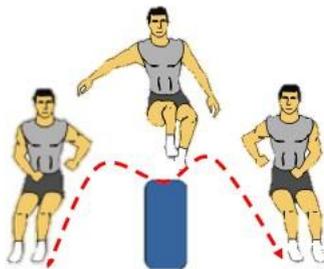
Descripción: El atleta se dispondrá encima del cajón para iniciar el test. Cuando el examinador dé el ¡preparados! y ¡ya! el atleta deberá completar el máximo número de saltos posibles.

El salto va desde arriba del cajón a un lado del cajón y de vuelta arriba, alternando lados. Un salto será registrado cuando el atleta aterriza de vuelta arriba del cajón.

Será obligatorio saltar con ambos pies a la vez y deberá de tocar siempre el cajón para saltar al otro lado opuesto. En el caso de que el sujeto no toque el cajón para saltar al otro lado no se contabilizará el salto como válido.

- Para determinar la **altura del cajón:** 30 cm para U14 y U16 mujeres y 40 cm para U16 hombres.

Descripción gráfica:



Material:

- Cajón de pliometría de 30 y 40centímetros.
- Cronómetro.

Evaluación: El test consistirá en realizar el mayor número posible de saltos laterales.

Carlos Fernández Menéndez (TD)

Juan Pérez-Landaluce González (Nº de Colegiado: 61528)

2. TEST PUNTA DE FLECHA

Objetivo: Medir la velocidad y coordinación en traslación.

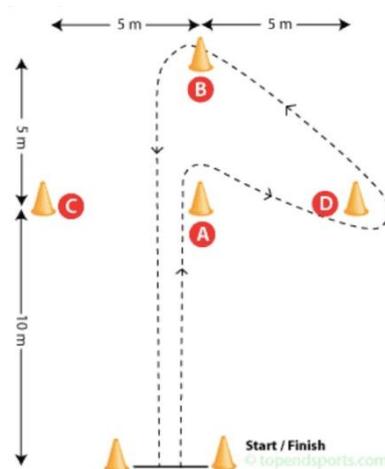
Descripción: Inicio de parado en la línea de salida, en ningún caso de manera lanzada. Se valorará el tiempo del lado derecho y el lado izquierdo por separado.

1. A la señal de salida hay que esprintar en dirección al cono A.
2. Cambio de dirección en el cono A hacia el cono D
3. Cambio de sentido en el cono D y desplazamiento hacia el cono B.
- 4- Desde el cono B sprint a meta.
- 5- El otro lado, igual pero lado opuesto, es decir cambiaríamos las direcciones en lugar del cono D por el cono C.

Observaciones:

- Se valorara cada lado por separado
- Se podrá realizar el recorrido 1 vez en formato de calentamiento/toma de contacto.
- Se tomará el tiempo de una única repetición cronometrada.
- Se considera prueba nula si no se sigue la dirección estipulada, roza o toca algún cono.
- En caso de invalidar una primera prueba se permite un segundo intento.
- Salida a la orden del examinador.

Descripción gráfica:



Material:

- 6 Conos
- Cronómetro
- Cinta métrica de 5 y 10m.

Carlos Fernández Menéndez (TD)

Juan Pérez-Landaluce González (Nº de Colegiado: 61528)

3. CIRCUITO DE HABILIDAD DE HARRE

Objetivo: Medir la coordinación dinámica general.

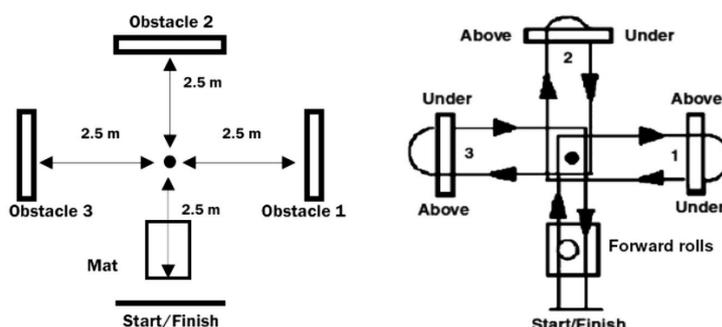
Descripción: Inicio de parado en la línea de salida, en ningún caso de manera lanzada.

1. A la señal de salida hay que hacer una voltereta y esprintar en dirección al cono.
2. El cono pasarlo por la izquierda e ir en dirección a la valla de la derecha, saltarla por encima y seguido pasarla por debajo.
3. Una vez pasada la primera valla, ir al cono, de aquí a la valla que está en frente, saltarla y seguido pasar por debajo de ella.
4. De nuevo al cono, pasándolo por la izquierda, por último acudir a la valla de la izquierda, saltarla, después pasar por debajo de ella.
5. Volver al cono, pasarlo por la izquierda y de ahí a la salida.

Observaciones:

- Se podrá realizar el recorrido 1 vez en formato de calentamiento/toma de contacto.
- Se tomará el tiempo de una única repetición cronometrada.
- El cono siempre debe rodearse por el lado izquierdo.
- Se considera prueba nula si no se sigue la dirección estipulada, roza o toca alguna valla.
- En caso de invalidar una primera prueba se permite un segundo intento.
- Salida a la orden del examinador.

Descripción gráfica:



Material:

- 1 Conos
- Cronómetro
- Cinta métrica de 2,5 y 5m.
- 3 vallas de 50 cm

Carlos Fernández Menéndez (TD)

Juan Pérez-Landaluce González (Nº de Colegiado: 61528)

4. CMJ*

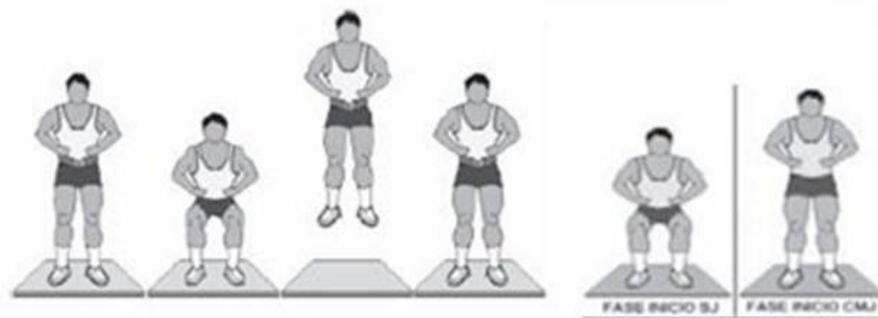
Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior así como detectar posible déficit de fuerza.

Descripción: El salto CMJ se realiza partiendo el sujeto desde una posición erguida y con las manos en las caderas, cuando se realice con carga las manos estarán colocadas en la barra. A continuación se realiza un salto hacia arriba por medio de una flexión seguida lo más rápidamente de una extensión de piernas. Hay que evitar que el tronco efectúe una flexión con el fin de eliminar cualquier influencia positiva al salto que no provenga de las extremidades inferiores. Las piernas durante la fase de vuelo deben estar extendidas y los pies en el momento de contacto con la plataforma se debe apoyar en primer lugar la zona del metatarso y posteriormente la parte posterior del pie.

Observaciones:

- La recepción debe realizarse con las punteras, en ningún caso con el talón. Serán los examinadores los encargados de evaluar esto y puede ser motivo de prueba nula.
- *Siempre que dispongamos del material necesario

Descripción gráfica:



Salto con Contramovimiento.

Material:

- Plataforma de salto

Carlos Fernández Menéndez (TD)

Juan Pérez-Landaluce González (Nº de Colegiado: 61528)



ANEXO 2

CARTA MOTIVACIÓN

1. ¿Dónde te gustaría llegar en el esquí alpino? Especifica tus objetivos.
2. ¿Ves factible llevar a cabo deportes y estudios de una manera exitosa?
3. ¿Qué te aporta como persona formar parte del programa de Tecnificación infantil?
4. ¿Qué tres puntos específicos valoras más del programa? Por el contrario ¿cuáles son los 3 que menos te gustan?
5. ¿Cuáles son las asignaturas que más te gustan en el colegio? y en esquí, ¿qué disciplina te gusta más?
6. Dinos tres puntos fuertes que tienes como deportista y tres puntos de mejora a nivel de actitud.
7. ¿Qué estás dispuesto a dejar de hacer por llegar a tus objetivos deportivos?
8. ¿Te apoya tu familia con el deporte? ¿Tus padres están pendientes de las notas académicas? ¿Y los resultados deportivos?

Carlos Fernández Menéndez (TD)

Juan Pérez-Landaluce González (Nº de Colegiado: 61528)