

PREPARACIÓN FÍSICA CENTRO TÉCNIFICACIÓN U14/U16 FDIPA



PROYECTO PREPARACIÓN FÍSICA PERIODO PREPARATORIO GENERAL:
Juan Pérez-Landaluce González (Nº de Colegiado: 61528)



▪ **¿QUÉ OFRECE ESTE PROGRAMA?**

Este programa ofrece la preparación física en el periodo preparatorio general (5 meses), específica en esquí alpino. Los pilares principales son:

1. Individualización de los entrenos
2. Test específicos y predictores del rendimiento en esquí alpino, a lo largo de la temporada: (CMJ, %grasa corporal y Velocidad a 1 m/s de diferentes cargas externas.
 - a. A principio del periodo preparatorio general y a finales del mismo (JUNIO)
 - b. A principio del periodo preparatorio específico y a finales del mismo (OCTUBRE)
3. Recomendación de varias analíticas a gestionar con médico deportivo y según el deportista.
4. Plataforma de entrenamientos: Se usará la aplicación Train2go, por medio de la cual se mandarían los entrenamientos que deben cumplir, esta aplicación permite que el deportista escriba y valore la fatiga con la que ha acabado la sesión, así como muchos más factores.
5. Relación con los deportistas (vía whatsapp, telefónica, etc), con el director técnico así como con la directora del proyecto.



- **DATOS A TENER EN CUENTA PARA LA CORRECTA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA:**

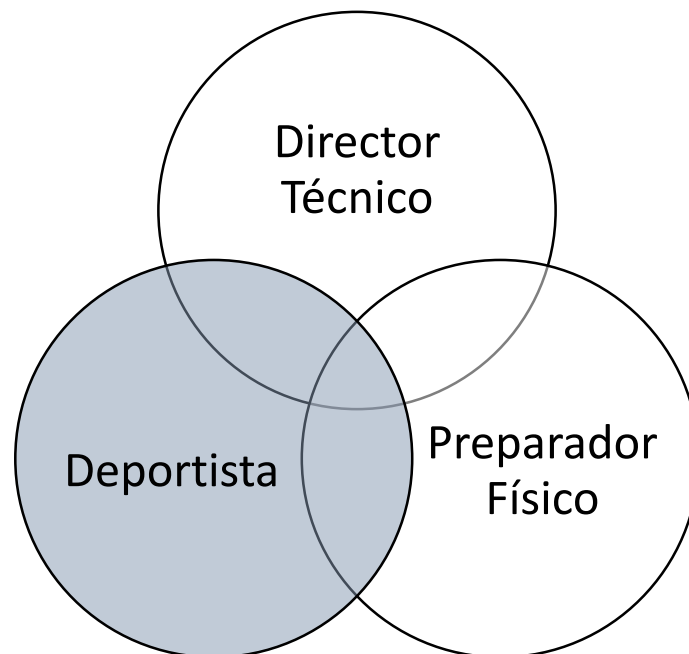
- **OBJETIVO GENERAL DE LA TECNIFICACIÓN INFANTIL:**

El objetivo prioritario del grupo al que va destinada esta preparación física, es el rendimiento así como el aprendizaje a fases superiores. Entendiendo la preparación física como estilo de vida y no solo como fin para las competiciones.

- **RELACIÓN ENTRE LOS DIFERENTES COMPONENTES:**

Este punto debe ser prioritario, se debe tener un feedback diario entre deportista y entrenador, la única manera de adaptar cargas ideales, es saber y conocer el comportamiento del deportista. Ya sea psicológico, físico como es el caso o bien técnico.

Además de la relación continua con los deportistas, también debe haber una gran relación con el **Director técnico**, ya que es el que tiene mayor poder sobre el grupo tanto en elección de competiciones como en la programación anual del grupo. Así como con la presidenta, debe ser participe y conocer las decisiones que se tomen en conjunto para el bien final del grupo y de cada uno de los deportistas.





▪ EJECUCIÓN DEL PROGRAMA:

Durante el PPG (periodo preparatorio general), se ha ido trabajando los aspectos antes mencionados, dando importancia a los principales factores de rendimiento en el esquí alpino que a continuación enumero:

- Fuerza (potencia)
- Equilibrio
- Coordinación
- Resistencia anaeróbica láctica

Se han hecho varias sesiones presenciales para poder cuantificar los parámetros antes enumerados, a modo de ejemplo pongo la gráfica de uno de los deportistas en relación al test CMJ que llevamos a cabo durante estos meses.

