

**TECNIFICACIÓN DEPORTIVA U14/U16**

**FEDERACIÓN DEPORTES DE INVIERNO  
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS**



Director Técnico: **Carlos Fernández Menéndez**

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

## **INTRODUCCIÓN**

Desde la Federación De Deportes De Invierno Del Principado De Asturias, existe una conciencia de promover y mejorar el área deportiva, contribuyendo a la formación de deportistas de Deportes de Invierno. Para alcanzar este objetivo, comenzaremos por la creación de un grupo reducido de Tecnificación Infantil (U14/U16). En este documento se muestra los criterios de selección del grupo de tecnificación y las actuaciones a realizar en la temporada 2020/2021.

## **OBJETIVOS**

El objetivo principal del programa de Tecnificación Infantil será el de aumentar el nivel de sus deportistas en armonía con el Club de origen del deportista y así tratar de llevar un mayor número de atletas a organizaciones superiores tales como CETDIS o programas privados con objetivos superiores.

## **CRITERIOS DE SELECCIÓN TEMPORADA 2020/2021**

Ante la imposibilidad de la realización de las pruebas de acceso programadas y la valoración de resultados al no haberse realizado competiciones del circuito Copa CC U14/U16, la selección de deportistas para la composición del Equipo de Tecnificación 2020/2021 se ha realizado por parte de la Dirección Técnica de esta Federación y en consonancia con los técnicos de los Clubes Asturianos: Carmen Crabifosse, Almudena Fernández, Diego Salán, Marcos Mier, Ignacio Marquínez y Juan Carro.

Los criterios que se han tenido en cuenta son

- a) Resultados Copa CC U12 temporada 2019/20.
- b) Criterio técnico (evolución de los deportistas durante la temporada 2019/20).

**PADIE 2020**

## **DEPORTISTAS SELECCIONADOS**

### **U14:**

Carlos Escobedo (SCEM)

Alejandra Rayón (SCEM)

### **U16:**

Jaime Fernández (ALLER)

Javier Eguiluz (ALLER)

Iñigo Cabal (SCEM)

Jacobo Rojo (CUITU)

Natalia Menéndez (PICAROTA)

Carlota López (PICAROTA)

### **Reservas:**

Carmen Rayón (SCEM)

Ana De Lamo (CUITU)

Damián Prats (ALLER)

## **PAUTAS GENERALES**

a) Criterios de permanencia:

- 3 Primeros clasificados copa cordillera
- 50 primeros clasificados en la última actualización de ranking RFEDI.

b) Componentes:

El Equipo de Tecnificación Infantil 20/21 estará formado por un total de ocho deportistas.

Al finalizar la temporada 2020/2021 se realizará una prueba de acceso para formar parte del grupo de tecnificación de la FDIPA de la Temporada 2021/22, esta prueba será descrita a lo largo de esta próxima Temporada en un documento a parte. Contará con los siguientes apartados:

- Pruebas técnicas: 45%
- Resultados deportivos: 25%
- Tests Físicos: 30%



**PADIE 2020**

**ACTUACIONES A REALIZAR DURANTE LA TEMPORADA 2020/21**

AGOSTO			
MIÉRCOLES	5	XANADU	DIR
JUEVES	6	XANADU	DIR + TB
VIERNES	7	XANADU	DIR + TB
LUNES	31	XANADU	DIR
SEPTIEMBRE			
MARTES	1	XANADU	DIR + TB
MIÉRCOLES	2	XANADU	DIR + TB
VIERNES	11	XANADU	DIR
SABADO	12	XANADU	DIR + TB
VIERNES	25	XANADU	DIR
SABADO	26	XANADU	DIR + TB
OCTUBRE			
VIERNES	2	XANADU	DIR
SABADO	3	XANADU	DIR + TB
VIERNES	16	XANADU	DIR
SABADO	17	XANADU	DIR + TB
VIERNES	30	XANADU	DIR
SABADO	31	XANADU	DIR + TB
NOVIEMBRE			
VIERNES	6	XANADU	ESP
SABADO	7	XANADU	ESP + TB
VIERNES	20	XANADU	ESP + TB
SABADO	21	XANADU	ESP
DICIEMBRE			
JUEVES	3	VIAJE	
VIERNES	4	ESPOT	ESP
SABADO	5	ESPOT	ESP
DOMINGO	6	ESPOT	ESP
LUNES	7	ESPOT	ESP
MARTES	8	ESPOT	ESP
JUEVES	17	VIAJE	
VIERNES	18	ASTUN	ESP
SABADO	19	ASTUN	COMP
DOMINGO	20	ASTUN	COMP
SABADO	26	VIAJE	
DOMINGO	27	ESPOT	ESP
LUNES	28	ESPOT	ESP
MARTES	29	ESPOT	ESP
MIÉRCOLES	30	ESPOT	ESP
<b>TOTAL DIAS DE ESQUI: 27</b>			

Actuaciones canceladas



Estas actuaciones podrán variar en fecha o Estación de Esquí en función de las condiciones de las Estaciones. Trataremos de priorizar días de esquí en glaciario, aunque debido a la situación actual del Covid-19 no podemos asegurar nada. De producirse algún cambio en las actuaciones, la FDIPA informará con la suficiente antelación.

## **PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA ESQUÍ ALPINO**

Este programa ofrece la preparación física anual (11 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)
  - c. A principio del periodo competitivo (DICIEMBRE) y a finales de la temporada.
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 mandarán 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.

Durante el mes de agosto se tratará de llevar a cabo una concentración física, con la que dará comienzo la preparación anual del grupo, en ella llevaremos a cabo los test de comienzo de temporada, los cuales marcarán las cargas de entrenamiento así como el nivel inicial del deportista.

## COSTES ECONÓMICOS

El presupuesto total de programa de tecnificación para 8 deportistas asciende a la cantidad de **25.951.-€**<sup>1</sup>.

Seguidamente se detalla el coste del presupuesto, según las actuaciones:

### a) Preparación física:

- Precio mes deportista 80 €
- Total mes 640 €

	Coste mes físico
agosto	640,00
septiembre	640,00
octubre	640,00
noviembre	640,00
diciembre	640,00
<b>totales</b>	<b>3.200,00</b>

### b) Actuaciones técnica ( según cuadro detalle pág. 4) :

	Coste mes técnica
agosto	2.694,00
septiembre	2.860,00
octubre	4.939,00
noviembre	1.433,00
diciembre	10.825,00
<b>totales</b>	<b>22.751,00</b>

<sup>1</sup>Presupuesto basado en los costes de la temporada 2019-2020, así como en los precios de mercado de la pasada temporada 2019-2020 e incluye forfait, desplazamientos, y media pensión.



**PADIE 2020**

El **PRESUPUESTO MENSUAL** del programa de tecnificación es el siguiente:

- a) El **presupuesto total mensual del programa ( preparación física + actuaciones técnicas)**:

agosto	3.334,00
septiembre	6.200,00
octubre	4.939,00
noviembre	3.506,00
diciembre	11.465,00

- b) El **presupuesto mensual del programa por deportista** es el siguiente:

c)

agosto	416,75
septiembre	437,50
octubre	697,38
noviembre	259,13
diciembre	1.433,13

**PRESUPUESTO TOTAL: PROGRAMA DEPORTISTA 3.243,88 -€**



## **FORMA DE PAGO**

Tras la reunión con representantes de los clubes y progenitores de los deportistas y a petición de los mismos, la FDIPA tiene la intención de flexibilizar el pago por lo que se efectúa las siguientes propuestas, pudiendo estudiar otras planteadas:

- a) El importe total del programa por deportistas (3.243,88.-€) se puede aplazar en un máximo de **Cinco plazos** importe de 648.78.-€ cada uno de ellos.
- b) Abonando mes a mes el importe correspondiente a las actuaciones de cada mes :

agosto	416,75
septiembre	437,50
octubre	697,38
noviembre	259,13
diciembre	1.433,13

La FDIPA asumirá como máximo del coste total de cada deportista un 30% <sup>2</sup>, que supone un total de 4.490 .-€ y de cada deportista la cantidad de 561, 25.- € dependiendo de la asistencia a todas las actuaciones programadas:

---

<sup>2</sup> Los % asumidos por la FDIPA serán mínimos pudiendo ser superiores, si las condiciones económicas lo permitieran.

1. **Asistencia al 90 %** de las actuaciones programas la FDIPA asumirá el 30%, que se aplicara en su caso sobre el coste del deportista descritos anteriormente correspondientes al mes de diciembre.
2. **Asistencia 60% o** menos de las actuaciones programadas, la FDIPA asumirá el 10%, que se aplicara, en su caso sobre el coste de cada deportista, descritos anteriormente, correspondiente al mes de diciembre.

Asimismo, aquellos deportistas cuya asistencia mínima fuera del 90% se les entregarán por parte de la FDIPA el forfait anual de las estaciones de Valgrande Pajares y Fuentes de invierno.

Y además la FDIPA, les entregará a los deportistas diferentes prendas deportivas para la práctica de las deportivas.