

## **CRITERIOS PARA EL EQUIPO DE TECNIFICACIÓN DE ESQUÍ ALPINO FEDC TEMPORADA 2021/2022**

El propósito de este documento es reflejar por escrito las condiciones y requisitos que deben cumplir los deportistas que quieran formar parte del equipo de tecnificación de la FEDC.

### **REQUISITOS DE ACCESO AL EQUIPO DE TECNIFICACIÓN**

---

El equipo estará formado por 6 parejas (preferentemente 3 hombres y 3 mujeres) en su mayoría de categoría juvenil.

Formarán parte del equipo quienes obtengan el 1er puesto del ranking en cada una de las disciplinas en los puntos obtenidos en las Copas FEDC y el Campeonato de España Juvenil. En caso de quedar plazas vacantes, el resto de integrantes del grupo se definirá por criterio técnico, por méritos deportivos y actitud demostrada durante el año.

Si debido al COVID-19, u otras adversidades, no se pudieran realizar todas las competiciones, los integrantes del equipo serán asignados bajo criterio del Técnico.

Todos los integrantes deben estar comprometidos con el programa y demostrar esfuerzo e interés. En caso de que un deportista no cumpla con su cometido o demuestre una actitud negativa, será retirado del equipo de tecnificación.

El Equipo de Tecnificación se conformará cada año una vez finalizado el Campeonato de España Juvenil. El Director Técnico de esquí comunicará a los integrantes del Equipo su permanencia o salida de él, así como la incorporación de los nuevos miembros, en un plazo no superior a 30 días desde la finalización del mencionado Campeonato.

### **MATERIAL DE ESQUÍ**

---

Las personas que formen parte del Equipo de Tecnificación (deportistas y guías), antes de finalizar el plazo de inscripción a la primera prueba de la siguiente temporada deberán tener:

- Esquí homologados FIS de slalom
- Casco homologado FIS con barbuquejo para las pruebas de slalom
- Intercomunicador en perfecto estado
- Protecciones de slalom: bastón y espinilleras
- Espaldera

Además, antes de la primera prueba de la segunda temporada en la que formen parte del Equipo de Tecnificación, deberán tener esquís de gigante,

preferentemente homologados FIS (los homologados son imprescindibles para participar en pruebas inclusivas).

Cada persona tiene la obligación de mantener el equipo de esquí y todo el material necesario para la práctica en perfectas condiciones.

## **MATERIAL DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

---

Para un adecuado desarrollo del mantenimiento físico, se recomienda disponer de todo o parte del siguiente material (recomendando su progresiva adquisición):

- Foam Roller, esterilla, mini bandas, fitball, elásticos, pica y algo de carga (pesas o kettlebells).
- Fitbit (pulsera de actividad) para que el técnico tenga un reporte de la actividad semanal de los atletas.
- Acceso a material funcional en sala de entrenamiento: TRX, escaleras de agilidad, balones medicinales, kettlebells, estación de polea, máquinas de trabajo aeróbico (bicicletas/remo).

## **DEBERES DE ATLETA Y GUÍA**

---

- Compromiso de mantener un estilo de vida saludable, con una alimentación equilibrada y una buena hidratación.
- Compromiso con el entrenamiento habitual que indique el Director Técnico de esquí en cada momento, aportando la información y/o reportes que solicite.
- Realizar una sesión de inicio y otra de final de temporada con el Director Técnico para hacer una valoración del trabajo realizado, ver si se han cumplido los objetivos y hacer ajustes para el futuro.
- Estar apuntado a un gimnasio para poder completar los entrenamientos y realizar de forma regular otra actividad deportiva o del sector "fitness" que complemente los entrenamientos en pista y el trabajo en seco.
- Asistir a todas las concentraciones y realizar los test físicos que se les requieran para valorar la evolución y las necesidades individuales de cada deportista/guía.
- Mantener una actitud positiva en las concentraciones, ser puntual, descansar por las noches adecuadamente, colaborar en las tareas del grupo.
- Mantener una buena higiene personal durante las concentraciones, duchándose después de cada sesión de entrenamiento, lavándose las manos con regularidad.
- Cuidar el material de esquí para que esté siempre en buenas condiciones (secarlo bien después de cada actuación y tener una buena funda en la que transportarlo).

- Mantener el debido respeto hacia los compañeros y el cuerpo técnico.
- En caso de producirse cualquier problema/inquietud los integrantes del grupo podrán exponerla con total libertad, pero siempre en privado y con una actitud proactiva.
- Tener un buen rendimiento académico. En la medida de lo posible durante las concentraciones se tendrán en cuentas las fechas y horarios para que los deportistas tengan tiempo libre para dedicar a sus estudios.

### **VENTAJAS DE PERTENECER AL GRUPO DE TECNIFICACIÓN DE LA FEDC**

- Contar con el apoyo y respaldo de una gran organización con suficientes medios y recursos.
- Cuerpo técnico y colaboradores cualificados para llevar el seguimiento de los atletas. Con el compromiso de mantener una formación continua para estar actualizados en aspectos de entrenamiento y preparación física.
- Colaboraciones con expertos del sector del rendimiento y la salud.
- Aprender a cuidar y mantener el material duro (encerado y afilado de cantos).

### **CONCLUSIÓN**

Desde la Federación vamos a poner a disposición de los atletas todos los recursos materiales y humanos que estén a nuestro alcance, para lograr un relevo generacional con la ilusión y la esperanza de que el equipo nacional vuelva a conseguir grandes resultados. Por ello, los atletas que cumplan los requisitos y sientan el deseo de representar a su país, deben estar totalmente comprometidos con el proyecto y asumir el esfuerzo y sacrificios que se deben realizar para lograr los objetivos marcados.

22 de abril de 2021