



## Criterios de acceso para el programa de Equipo Nacional

### 1. Nivel deportivo

ESQUÍ ALPINO

Mujeres:

Estar entre las 10 primeras en dos disciplinas de: SL, GS, SC, SG, DH.

Hombres:

Estar entre los 10 primeros en dos disciplinas de: SL, GS, SC, SG, DH.

SNOWBOARD

Mujeres:

Estar entre las 5 primeras en una de las disciplinas: BS, SB.

Hombres:

Estar entre los 5 primeros en una de las disciplinas: BS, SB.

ESQUÍ NÓRDICO

Mujeres:

Estar entre las 10 primeras en una disciplina.

Hombres:

Estar entre los 10 primeros en una disciplina.

### 2. Disponibilidad

Se solicitará disponibilidad para poder realizar las actividades (concentraciones, competiciones, etc) planificadas, así como estar viviendo en el Centro, en función del régimen que se le asigne.

También se les solicitará disponibilidad para desarrollar los entrenamientos programados en su lugar de residencia habitual en periodos que no estén concentrados con el equipo.

### 3. Edad del deportista:

Para poder formar parte de este equipo se marca como edad mínima los 18 años. Entendiendo que con esta edad el nivel de maduración y de responsabilidad para asumir los objetivos de este equipo ya se tienen asumidos.

### 4. Nivel Técnico

ESQUI ALPINO

Deportista con nivel alto en las disciplinas técnicas y en las disciplinas de velocidad. Capacidad de progresión en ambas.



AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA





## SNOWBOARD

Deportista con un nivel alto en las disciplinas de SBX y BS. Capacidad de progresión en ambas.

## ESQUÍ NÓRDICO

Deportistas con un nivel alto en las disciplinas de corta y larga distancia. Capacidad de progresión en ambas.

### 5. Nivel Físico

Autonomía y ausencia de lesiones limitantes. Capacidad de esfuerzo y superación contrastadas. Autonomía en las prácticas generales de gimnasio. Conocimiento de rutinas de calentamiento y estiramiento standard.

### 6. Nivel Psicológico

Compromiso deportivo a largo plazo. Facilidad de aprendizaje. Entorno favorable al rendimiento. Hábitos de vida y estilo de vida de deportista de alto rendimiento.

### 7. Dinámica de Equipo

Capacidad de asimilación del entrenamiento en equipo y de actitud positiva en la relación de equipo, con los técnicos y con los compañeros de equipo.

Capacidad de generar situaciones positivas en los entrenamientos y competiciones.

### 8. Apoyo familiar

Consideramos de gran importancia para el desarrollo de la carrera deportiva, la implicación de la familia y el apoyo de esta en todo el proceso de formación.

### 9. Seguimiento Académico

En este programa se entiende que el deportista ya es lo suficientemente maduro para organizar sus estudios con sus entrenamientos y por parte del equipo técnico sólo se realiza una función de seguimiento.

### 10. Criterio Equipo Técnico

El equipo técnico puede proponer el acceso al equipo nacional a deportistas por justificación de nivel técnico, físico, psicológico, implicación y proyección deportiva.



AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA





## Criterios de continuidad en el programa de Equipo Nacional

En la consecución de los objetivos programados para cada deportista a nivel deportivo, técnico-táctico, deportivo, físico, psicológico y de dinámica de equipo.

Para la continuidad se tendrán en cuenta los criterios de acceso a nivel de ranking.

## Los servicios para el programa de Equipo Nacional

### 1. Planificación del entrenamiento anual

Desarrollo de un programa de entrenamiento personalizado y un seguimiento técnico del mismo, a nivel Técnico-Táctico, Físico y Psicológico.

### 2. Entrenamientos Técnicos

Entrenamientos técnicos dirigidos anuales en base a la planificación del programa.

### 3. Entrenamientos Físicos

entrenamientos físicos dirigidos anuales en base a la planificación del programa.

### 4. Entrenamiento Psicológico

Entrenamientos psicológicos dirigidos anuales en base a la planificación del programa.

### 5. Asistencia a concentraciones:

De entrenamiento técnico-táctico y físico en base a la planificación anual del programa.

### 6. Asistencia a competiciones:

En base a la planificación anual del programa.

### 7. Acceso a las instalaciones deportivas

Baqueira Beret, Palai de Geu, Mountain Box.

### 8. Residencia deportiva

Disponibilidad de alojamiento en régimen de pensión completa con dieta adaptada a deportistas.

### 9. Tutoría en la residencia:

Para los menores de edad se dispondrá de un tutor para el seguimiento diario de los deportistas.

### 10. Profesores de refuerzo escolar y Tutor de estudios



AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA





Para los deportistas que estén en el programa de estudios se dispondrá de profesores de refuerzo semanalmente los días que se realicen sesiones de entrenamiento técnico en pistas, así como un tutor de estudios para el seguimiento de su rendimiento académico.



### 11. Fisioterapia

Sesiones de fisioterapia semanales en concentración y en concentración permanente.



### 12. Medicina Deportiva

revisión medica anual y seguimiento médico



### 13. Skiman

Se dispondrá de un skiman de apoyo para las competiciones internacionales de alto nivel o las que se considere oportuno por parte del Equipo Técnico.



AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

### 14. Equipación

A los componentes del programa se les aportará las siguientes equipaciones para el desarrollo de sus entrenamientos y actividades de equipo. Esta equipación se entregarán a la entrada en el equipo y se ira reponiendo en función de su utilización.



-Equipación de entrenamiento técnico (anorack, pantalón, mono, chaqueta, pantalón corto).

-Equipación de entrenamiento físico (sudadera, pantalón, camiseta)

-Equipación de calle y desfile (plumas, jersey, sudadera)

### 15. Material

A los componentes del programa se les aportarán los siguientes materiales para el desarrollo de sus entrenamientos, estos se les entregarán a la entrada en el equipo y se ira reponiendo en función de su utilización. El material duro se cederá y se cambiará a final de temporada por el material de la siguiente temporada.

El material específico adaptado lo aportará el deportista, silla mono-esquí, estabilos, etc.

-Material duro: alpino (esquí de SL, GS, SG, botas y bastones), snow (2 tablas, 2 fijaciones y botas).

-Material blando (casco, máscara, gorro y cinta).

### 16. Licencia deportiva internacional

Se les aportará la licencia deportiva internacional a los deportistas de los Equipos Nacionales.





Los demás servicios y actividades de los que se quiera disponer, el coste lo asumirá el deportista.



**NOTA:** Todos los servicios y ayudas que se aporten, dependerán de la partida presupuestaria anual del programa.



#### 4.3.2 TECNIFICACIÓN



Este programa busca la formación integral del deportista hacia el alto nivel. El deportista deberá desarrollar una experiencia deportiva tanto a nivel de calidad y cantidad del entrenamiento, como a nivel de competición y de consecución de resultados.



AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

Los deportistas de este programa deberán cumplir con los requisitos de centro a nivel de rendimiento, normativa, imagen, dedicación, evolución del rendimiento y de resultados deportivos.



Los deportistas que formen parte de este programa deberán provenir del programa de Detección-Seguimiento y deberán haber superado los ítems de rendimiento marcados, así como haber agotado el proceso de formación estimado en relación a su edad biológica y deportiva.



Para el acceso a los programas deportivos de Equipo de Tecnificación, se deberán cumplir los siguientes criterios:

**Los criterios de acceso para el programa de Tecnificación son:**

Para el acceso al programa se realizarán reuniones individuales y test a nivel técnico, físico, psicológico, ... donde se marcará por parte de los técnicos un informe sobre la proyección deportiva de cada uno de los deportistas, en base a este informe se determinarán los deportistas que accederán al equipo.

Los ítems sobre los que se analizarán de cada deportista son los siguientes:

##### 1. Nivel Deportivo

Sin ser un elemento determinante, el ranking nos da una visión de cual es el nivel deportivo del deportista.

Se valorará la participación en competiciones a nivel nacional e internacional.





## 2. Disponibilidad

Para estar en un programa de Tecnificación se tiene que tener disponibilidad anual para entrenar y para asistir a las concentraciones y competiciones programadas. Además, se tienen que plantear la disponibilidad para concentraciones permanentes en el CDIA.

## 3. Edad del deportista

Para acceder a este programa no se limitan las edades por abajo ni por arriba, si bien se valorara la edad como factor limitante en edades altas para el rendimiento.

Para poder formar parte del programa de Esquí-Estudio, se marca como edad mínima los 16 años, habiendo finalizado la ESO. Entendiendo que con esta edad los deportistas ya pueden competir a nivel internacional y que ha nivel de estudios pueden desarrollar su formación, tanto de bachillerato como ciclos formativos en el Centro.

## 4. Nivel Técnico

Se analizará el nivel técnico de los deportistas, teniendo que tener un nivel mínimo en todos los deportes para el acceso al programa.

Seguimiento de un programa de entrenamiento técnico.

## 5. Nivel Físico

Autonomía y ausencia de lesiones limitantes. Hábito de práctica deportiva y uso de instalaciones de gimnasio. Poseer el material básico deportivo personal.

Seguimiento de un programa de entrenamiento anual.

## 7. Apoyo familiar

Consideramos de gran importancia para el desarrollo de la carrera deportiva, la implicación de la familia y el apoyo de esta en todo el proceso de formación.

## 8. Seguimiento Académico

Para poder formar parte de los equipos es imprescindible el rendimiento académico en los diferentes cursos en los que el deportista esté en programa de esquí-estudio.

## 9. Perfil deportivo

El deportista tiene que demostrar que tiene asumidas las rutinas que implica ser deportista del Equipo Nacional, realización de sesiones de entrenamiento físico, de entrenamiento técnico, control del descanso, etc.

## 10. Normativa



AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA





El deportista deberá cumplir con la normativa interna del Centro, la cual se le entregará al comienzo de la nueva temporada. Esta normativa se compone de la propia del programa, la de residencia y la del programa de estudios.



### 11. Implicación

El deportista a de demostrar una motivación, ambición, ganas de mejorar, ...

### 12. Licencia deportiva nacional e internacional

Se ha de estar en posesión de la licencia nacional e internacional.



### **Criterios de continuidad para el programa de Tecnificación**

La continuidad de los deportistas se basará en la consecución de los objetivos propuestos por el equipo técnico para cada temporada.



AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

Será motivo de salida del programa no cumplir con la totalidad de los criterios de entrada y permanencia expuestos en los apartados anteriores.



### **Servicios para el programa de Tecnificación:**



#### 1. Concentraciones de entrenamiento técnico-táctico y entrenamiento físico

Se aportará a los deportistas del programa días de entrenamiento en nieve con preparación física a lo largo del invierno.



#### 2. Competiciones nacionales e internacionales

Se aportará a los deportistas del programa asistencia a competiciones nacionales e internacionales.



#### 3. Formación y asesoramiento

Se aportará a los deportistas del programa formación en los ámbitos de entrenamiento técnico-táctico, físico, psicológico, nutrición y preparación de material.



#### 4. Acceso a las instalaciones deportivas

Baqueira Beret, Mountain Box.



**NOTA:** Todos los servicios y ayudas que se aporten dependerán de la partida presupuestaria anual del programa.





#### 4.3.3 DETECCIÓN-SEGUIMIENTO

Este programa se centra en la búsqueda y captación de nuevos deportistas en colaboración con clubs, fundaciones, federaciones autonómicas, ... Este programa busca iniciar al deporte de competición e iniciar a los nuevos deportistas.

El programa se organiza en concentraciones a lo largo de la temporada de invierno, aportando a los deportistas días de entrenamiento en nieve y competiciones nacionales como Copa de España y Campeonato de España.

La selección se hace directamente por la Comisión Técnica del CDIA, en colaboración con los técnicos de la entidad del deportista.

#### **Criterio de acceso para el programa de Detección-Seguimiento**

1. Demostrar una mínima capacidad de autonomía personal.
2. Los deportistas deberán estar federados a nivel nacional en su modalidad deportiva.

#### **Servicios para para el programa de Detección-Seguimiento**

##### 1. Concentraciones de entrenamiento técnico-táctico y entrenamiento físico

Se aportará a los deportistas del programa días de entrenamiento en nieve con preparación física a lo largo del invierno.

Los demás servicios y actividades (concentraciones, competiciones, etc) del programa de los que se quiera disponer, el coste lo asumirá el deportista.

**NOTA:** Todos los servicios y ayudas que se aporten dependerán de la partida presupuestaria del programa.



AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

