

PROYECTO DEPORTIVO, CEEDA, DEPORTES DE INVIERNO

Centro Educativo de Excelencia Deportiva de Andalucía

ESQUI DE FONDO, HOCKEY HIELO Y PATINAJE ARTISTICO.

ANÁLISIS PREVIO

La Federación Andaluza de Deportes de Invierno, FADI, presenta los datos referentes a los programas deportivos a desarrollar con los deportistas que integren el Centro Educativo de Excelencia Deportiva de Andalucía, **CEEDA**.

La situación actual, en lo que respecta a la fecha de apertura de las pistas de hielo y las estaciones de esquí, la falta de concreción de calendarios de competiciones (que dependen de las federaciones internacionales y nacionales), y las complicaciones que pueden existir en desplazamientos por el territorio nacional y a otros países, no permite concretar en su totalidad los programa deportivo.

La falta de financiación y apoyo económico para la elaboración de programas integrales de entrenamiento, a corto plazo, obliga a apoyarnos en programas ya existentes en la FADI, programas mixtos con los clubes deportivos e incluso con convenios con otras Federaciones Autonómicas.

A continuación se detallan los aspectos iniciales que pueden sufrir variaciones dependiendo de la evaluación de los puntos anteriormente expuestos.

Federación Andaluza de Deportes de Invierno
C/ Carmen de Burgos 14. 18008 Granada. Tlf 958521245

ESPECIALIDADES DEPORTIVAS EN CEEDA

Tras un intenso trabajo de toma de datos y reuniones con los responsables de cada área, la propuesta es integrar en el CEEDA, tres especialidades deportivas:

- Esquí de Fondo
- Hockey hielo
- Patinaje artístico

La FADI pondrá, en esta primera fase del Proyecto CEEDA, en potenciar la preparación física de los deportistas, así como ampliar el volumen de trabajo técnico que los deportistas hacen con sus clubes.

EN ESQUI DE FONDO:

Actualmente la FADI no tiene un programa de tecnificación y rendimiento en esta modalidad, por lo que estamos trabajando para dotarlo.

Inicialmente el deportista integrante del CEEDA, desarrollará un intenso trabajo de preparación física y de volumen en Granada/Sierra Nevada. Para ello la FADI pondrá a su disposición a un preparador físico y la colaboración puntual de un técnico especialista.

Pero lamentablemente para el entrenamiento de la modalidad requiere de un circuito y mucho trabajo técnico, para lo cual tenemos un acuerdo de colaboración con la Federación Aragonesa de Deportes de Invierno, la cual tiene un programa CETDI de Esquí de Fondo, y que podría ayudarnos a asegurar un programa deportivo de primer nivel.

Federación Andaluza de Deportes de Invierno
C/ Carmen de Burgos 14. 18008 Granada. Tlf 958521245

La propuesta es de realizar un calendario de concentraciones en pretemporada y trasladar la residencia del deportista durante los meses de enero a marzo a Jaca y Europa, para competiciones.

Programación deportiva,

Periodo de junio a noviembre.

junio	01	02	03	04	05	06	07		
	08	09	10	11	12	13	14		
	15	16	17	18	19	20	21		
	22	23	24	25	26	27	28	27 Pruebas de Nivel Aspirantes.	
	29	30	01	02	03	04	05	1ª JACA	28 Junio al 3 Julio
julio	06	07	08	09	10	11	12		
	13	14	15	16	17	18	19	2ª Bici de carretera	13 al 17 de Julio
	20	21	22	23	24	25	26		
	27	28	29	30	31	01	02	3ª FONT ROMEU	27 al 31 de julio
	03	04	05	06	07	08	09		
agosto	10	11	12	13	14	15	16	4ª INTENSIVO en Casa 4 o 5 días	
	17	18	19	20	21	22	23		
	24	25	26	27	28	29	30	5ª Larga VERANO / ¿Granada ?	17 al 25 de agosto
	31	01	02	03	04	05	06		
	07	08	09	10	11	12	13	Camp. España de Roller en Jaca	
septiembre	14	15	16	17	18	19	20	6ª FRANCIA Argéles	14 al 18 Sept.
	21	22	23	24	25	26	27		
	28	29	30	01	02	03	04	7ª JACA	01 al 07 Octubre
	05	06	07	08	09	10	11	Camp. Vascos, Navarros y Aragón de Biatlon/Cros	
	12	13	14	15	16	17	18	Camp. España de Biatlon/Cros	
octubre	19	20	21	22	23	24	25		
	26	27	28	29	30	31	01	8ª GLACIAR LIVIGNO	21 al 27 Octubre
	02	03	04	05	06	07	08		
	09	10	11	12	13	14	15		
	16	17	18	19	20	21	22	9ª NORUEGA Beitostolen	15 al 24 de Noviem
noviembre	23	24	25	26	27	28	29		

La programación de diciembre a abril depende de la confirmación de las competiciones nacionales e internacionales.

Federación Andaluza de Deportes de Invierno
C/ Carmen de Burgos 14. 18008 Granada. Tlf 958521245

EN HOCKEY Y PATINAJE

Al igual que en esquí de fondo, la FADI no tiene un programa amplio de entrenamiento para estas modalidades deportivas. La pasada temporada se pusieron en marcha actuaciones puntuales de Tecnificación. Concentraciones de 2 a 3 días con la participación de entrenadores nacionales e internacionales.

Con la implantación del CEEDA, los deportistas integrantes podrán tener un número mayor de jornadas de tecnificación y sobre todo un seguimiento personal muy importante.

En estas modalidades tenemos que contar con el apoyo y colaboración con la pista de hielo Igloo, sita en Granada, y con el club hielo Granada. Las horas de hielo y la aportación de sus técnicos son imprescindibles para ampliar los programas deportivos, además del apoyo que FADI prestará con sus recursos.

Programación deportiva

Podemos distinguir 4 bloques diferenciados para el trabajo optimizado de los deportes de hielo con el calendario de la temporada internacional.

A. HOCKEY HIELO

A1. AGOSTO Y SEPTIEMBRE: Pretemporada. Trabajo físico fuera de pista, vuelta al trabajo con el OFF ICE.

1 hora x 4 días

32 horas de físico

A2. OCTUBRE A MARZO: Temporada. Trabajo principal en Hielo complementado con trabajo físico fuera de pista, en gimnasio.

1 hora x 3 días de sesiones de hielo

1 hora x 2 días de sesiones de gimnasio

72 horas de hielo / 48 horas de físico

Federación Andaluza de Deportes de Invierno
C/ Carmen de Burgos 14. 18008 Granada. Tlf 958521245

A3. ABRIL Y MAYO: Post-temporada. Trabajo en Hielo complementado con trabajo físico de mantenimiento

1:30h x 2 días de sesiones de hielo

1 hora x 2 días de sesiones de físico de mantenimiento

24 horas de hielo / 16 horas de físico

A4. JUNIO Y JULIO: Fuera de temporada. Reposo activo con deportes complementarios

Adjuntamos calendario de la temporada de hockey hielo.

Liga: 19 de septiembre de 2020 – 27 de febrero de 2021 (18 jornadas)

Playoff: 6-7 de marzo de 2021

Final: 13-21 de marzo de 2021

Inicio Copa de SM la Reina: 6 de marzo de 2021

Final Four Copa: 27-28 de marzo de 2021

Femenino 2020-21									
5-9	F2+F3	1º vs 2º	x2	???					(PTE.) Final 2 + 3 2020
12-9	F2+F3	1º vs 2º	x2	???					(PTE.) Final 2 + 3 2020
19-9	J1	CGP vs GRA		SAD vs DESC	TXU vs SUM	VAL vs HUA	CHJ vs MIL	Liga Regular	
26-9	J2	VAL vs CGP		DESC vs TXU	GRA vs SAD	SUM vs CHJ	MIL vs HUA	Liga Regular	
3-10	J3	SUM vs MIL		CHJ vs DESC	GRA vs VAL	SAD vs TXU	HUA vs SUM	Liga Regular	
10-10	J4	SUM vs CGP		DESC vs HUA	MIL vs GRA	TXU vs CHJ	VAL vs SAD	Liga Regular	
17-10	J5	CGP vs DESC		GRA vs SUM	HUA vs TXU	VAL vs MIL	SAD vs CHJ	Liga Regular	
24-10	J6	TXU vs CGP		DESC vs GRA	SUM vs VAL	CHJ vs HUA	MIL vs SAD	Liga Regular	
31-10	J7	CGP vs CHJ		VAL vs DESC	GRA vs TXU	MIL vs SUM	SAD vs HUA	Liga Regular	
7-11								Camp. Senior + U18	
14-11	J8	HUA vs CGP		DESC vs MIL	CHJ vs GRA	TXU vs VAL	SAD vs SUM	Liga Regular	
21-11	J9	CGP vs SAD		SUM vs DESC	GRA vs HUA	MIL vs TXU	VAL vs CHJ	Liga Regular	
28-11	J10	GRA vs CGP		DESC vs SAD	SUM vs TXU	HUA vs VAL	MIL vs CHJ	Liga Regular	
5-12	J11	CGP vs VAL		TXU vs DESC	SAD vs GRA	CHJ vs SUM	HUA vs MIL	Liga Regular	
12-12	J12	MIL vs CGP		DESC vs CHJ	VAL vs GRA	TXU vs SAD	SUM vs HUA	Liga Regular	
19-12	J13	CGP vs SUM		HUA vs DESC	GRA vs MIL	CHJ vs TXU	SAD vs VAL	Liga Regular	
26-12		NAVIDAD						Navidad	
2-1	J14	DESC vs CGP		SUM vs GRA	TXU vs HUA	MIL vs VAL	CHJ vs SAD	Liga Regular	
9-1	J15	CGP vs TXU		GRA vs DESC	VAL vs SUM	HUA vs CHJ	SAD vs MIL	Liga Regular	
16-1		MUNDIAL U18 FEM						Mundial U18	
23-1		MUNDIAL U18 FEM						Mundial U18	
30-1	J16	CGP vs HUA		MIL vs DESC	GRA vs CHJ	VAL vs TXU	SUM vs SAD	Liga Regular	
6-2		PREOLIMPO						Preolimpico R2	
13-2		PREOLIMPO						Preolimpico R2	
20-2	J17	CHJ vs CGP		DESC vs VAL	TXU vs GRA	SUM vs MIL	HUA vs SAD	Liga Regular	
27-2	J18	SAD vs CGP		DESC vs SUM	HUA vs GRA	TXU vs MIL	CHJ vs VAL	Liga Regular	
6-3	SF / CO	1º vs 4º	x2	2º vs 3º	8º vs 9º	20 x1		SF1 + SF2 / CO 8-9	
13-3	F / CO	2º vs 1º			5º vs 8º	20 x2	6º vs 7º	F1 / CO 5-8 6-7 (x2)	
20-3	F2 / CO	1º vs 2º	x2		3º vs 6º	20 x2	4º vs 5º	F2 + F3 / CO 3-6 4-5 (x2)	
27-3	CO F4	SF1 vs SF2		SF3 vs SF4	FI vs FI			CO F4	
3-4		MUNDIAL SENIOR FEM						Mundial Senior	
10-4		MUNDIAL SENIOR FEM						Mundial Senior	
17-4									
24-4									
1-5									
8-5									
15-5									
22-5									

Federación Andaluza de Deportes de Invierno
C/ Carmen de Burgos 14. 18008 Granada. Tlf 958521245

B. PATINAJE ARTISTICO

B1. AGOSTO Y SEPTIEMBRE: Pre temporada. Trabajo físico fuera de pista, vuelta al trabajo con el OFF ICE.

1 hora x 4 días

32 horas de físico

B2. OCTUBRE A MARZO: Temporada. Trabajo principal en Hielo complementado con trabajo físico fuera de pista, en gimnasio.

45 min x 4 días de sesiones de hielo

1 hora x 2 días de sesiones de gimnasio

72 horas de hielo / 48 horas de físico

B3. ABRIL Y MAYO: Post temporada. Trabajo en Hielo complementado con trabajo físico de mantenimiento

1 hora x 3 días de sesiones de hielo

1 hora x 2 días de sesiones de físico de mantenimiento

24 horas de hielo/ 16 horas de físico

B4. JUNIO Y JULIO: Fuera de temporada. Reposo activo con deportes complementarios

Federación Andaluza de Deportes de Invierno
C/ Carmen de Burgos 14. 18008 Granada. Tlf 958521245

Calendario Patinaje

CALENDARIO ACTIVIDAD PATINAJE 2020-2021		
OCTUBRE		
1ª Fase Liga Catalana-COPA CEGVA(Todas las categorías)	?	Vielha
Fase 1-Campeonato Apertura Liga Nac. Plata	17-oct	Fun On Ice(Valencia)
NOVIEMBRE		
Pase de Test(sólo deportistas Madrid)	31 oct/1 nov	FMDI(Majadahonda)
Pase de Test	??	FVDI(San Sebastian)
1ª Fase Liga Norte OPEN SAN JORGE (Nacional,ISU-PROG.CORTO Y LARGO)	7-8 Nov	Jaca
2ª Fase Liga Norte OPEN GUIPUZCOA(Regional A?, Nacional,ISU-PROG.CORTO Y LARGO)	14-15 Nov	San Sebastián
Pase de Test	21-nov	FADI(Granada)
Trofeo taronja	21-nov	Fun On Ice(Valencia)
Campeonato Absoluto de Madrid	28-29nov	Majadahonda, Madrid
DICIEMBRE		
CAMPEONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO	18-20 Dic	?
ENERO		
4ª Fase Liga Norte (Reg.A, Nac.,ISU-PROG.LARGO, 1ª Fase Liga Norte Regional B,Escolar)	30-31Ene	Logroño
FEBRERO		
2ª Fase Liga Catalana-COPA PUIGCERDA (Todas las categorías)	?	Puigcerda
2ª Fase Liga Norte Regional B,Escolar(Campeonato de Aragón Regional B)	6-7 Feb	Jaca
Pase de Test	13 o 14 Feb	FMDI
Fase 2, Liga Nac. Plata-Campeonato de Granada	20-feb	Granada
3ª Fase Liga Norte Regional B, Escolar OPEN GIPUZKOA	20-21 Feb	San Sebastián
CAMPEONATO DE CATALUÑA	?	?
MARZO		
Pase de Test	?	FCEH
Campeonato Open de Boadilla	13-mar	Boadilla, Madrid
4ª Fase Liga Norte Regional B, Escolar	14-mar	Pamplona
Fase 3. Liga Nac. Plata-Campeonato Elche	27-mar	Elche
3ª Fase Liga Catalana-COPA CANILLO EL CIM ANDORRA	?	Andorra
CAMPEONATO DE EUSKADI (Regional A, Nacional,ISU)5ª Fase Liga Norte	27-28 Mar	Vitoria
ABRIL		
Pase de Test	3-abr	FADI(Granada)
CAMPEONATO DE ANDALUCÍA	4-abr	Granada
CAMPEONATO INFANTIL DE MADRID	17-18 Abril	Valdemoro(Madrid)
CAMPEONATO DE EUSKADI(Regional B, Escolar)5ª Fase Liga Norte	17-18 Abril	Vitoria
Trofeo Taronja	24-abr	Fun On Ice(Valencia)
CAMPEONATO DE ESPAÑA INFANTIL	23-25 abril	PUIGCERDA
MAYO		
CAMPEONATO COPA FEDERACIÓN	7-9 Mayo	?
Campeonato Open de Valdemoro	8-9 mayo	Valdemoro(Madrid)
4ª Fase Liga Catalana-CIUTAT DE BARCELONA	?	Barcelona
Fase 4 Liga FDICV- Campeonato Madrid	15-may	Madrid
Campeonato Autonómico	22-may	Fun On Ice(Valencia)
CAMPEONATO FINAL DE LIGA	21-23 mayo	?
Trofeo Primavera	29-30 mayo	Hortaleza, Madrid
JUNIO		
Fase 5 Final Liga FDICV-Trofeo Mediterráneo	19-jun	Fun On Ice(Valencia)

NOTA: EN EL CALENDARIO FALTA LAS FECHAS DE LA ACTIVIDAD DE LA FCEH
En amarillo están destacadas actividades que coinciden en fecha

Federación Andaluza de Deportes de Invierno
C/ Carmen de Burgos 14. 18008 Granada. Tlf 958521245

OBJETIVOS

Teniendo en cuenta la situación inicial expuesta y los programas deportivos a desarrollar, los objetivos son muy variables,

Con el perfil de deportista, en esquí de fondo, que integra el proyecto, actualmente campeón de España en la disciplina de Sprint, creemos que un objetivo inicial es aumentar en el nivel técnico actual, continuar siendo el mejor deportista Andaluz, mantenerse entre los 3 mejores a nivel nacional y comenzar a participar en competiciones internacionales, para poder ingresar en el Equipo Nacional.

En las disciplinas de hielo, las deportistas de Hockey, que integran el equipo Grizzlies, que milita en primera división nacional, sus objetivos es mejorar el nivel técnico, crecer en cada uno de los puestos que ocupan en el equipo, para conseguir llegar a la Selección Española.

La deportista de patinaje artístico, actualmente en el Top Ten nacional, tiene como objetivo alcanzar todas las medallas para poder competir al más alto nivel. Mejorando técnica de hielo, gesto artístico, para estar entre las cinco mejores nacionales.

A medio y largo plazo, el CEEDA debe convertirse en cuna de los mejores deportistas andaluces y poder optar a ser Campeones de España en cada una de las modalidades y pasar a las estructuras de equipos y selecciones españolas.

Federación Andaluza de Deportes de Invierno
C/ Carmen de Burgos 14. 18008 Granada. Tlf 958521245

CONTROL DE LAS CAPACIDADES

EL POR QUÉ DE LOS TESTS FÍSICOS

- *Un programa de test cuantifica los puntos débiles y los puntos fuertes que tiene un deportista en relación con el deporte que practica (MacDougall 1991).*
- *Permite prescribir individualmente el entrenamiento (MacDougall 1991).*
- *Ayuda a predecir el resultado en competición (Morrow et al.1995).*
- *Permite conocer de modo objetivo si el programa de entrenamiento realizado ha sido efectivo (MacDougall 1991).*
- *Permite que el deportista aprenda a conocer mejor las sensaciones que le transmite su cuerpo y cómo responde a las exigencias de su deporte (MacDougall 1991; Balson 1994).*
- *Proporciona información sobre el estado de salud del deportista (MacDougall 1991).*
- *Permite evaluar y seguir el proceso de un deportista durante la rehabilitación de una enfermedad o accidente deportivo (Balson 1994)*

El control, evaluación y seguimiento de las capacidades físicas de los deportistas pertenecientes al programa se desarrollará de la siguiente forma:

- Se realizará una valoración de las capacidades físicas determinantes dentro de cada disciplina deportiva establecida dentro del programa CEEDA.
- El control de dichas capacidades se realizará con instrumentación propia de la Federación Andaluza de Deportes de Invierno (*plataforma de salto, encoder lineal...*) con el apoyo médico del CAMD.
- La realización de test físicos nos proporcionará mucha información sobre el estado de forma de cada uno de los deportistas de manera objetiva e individual, a fin de poder personalizar de la mejor manera posible los entrenamientos de cada uno de los mismos.
- Cada deportista deberá realizar los análisis de rendimiento físico en cinco ocasiones durante la temporada:
 - 1º Justo al inicio de la pretemporada.
 - 2º En la mitad de la pretemporada.
 - 3º Final de pretemporada.
 - 4º Principios del periodo competitivo.
 - 5º Final del periodo competitivo.

Federación Andaluza de Deportes de Invierno
C/ Carmen de Burgos 14. 18008 Granada. Tlf 958521245

- Previo inicio del periodo de entrenamientos, el CAMD someterá a los deportistas a un reconocimiento médico exhaustivo con el fin de detectar cualquier patología o anomalía física de nuestros deportistas.
- Si alguno de los deportistas por motivos de lesión no pudiese realizar al completo las diferentes valoraciones físicas, se adaptará su calendario para poder completar con éxito el mayor número de ellos con el fin de ver el estado de forma del deportista tras la lesión.
- Entre los test a realizar a los deportistas podemos destacar los siguientes:
 - Hexágono
 - Batería de test de salto de Bosco (CMJ, DJ...)
 - Sprint
 - Estimación de RM en Sentadilla
 - Dominadas
 - Plancha frontal dinámica
 - Y Balance Test Monopodal (YBT)
 - Circuitos de velocidad y agilidad
 - Test de esfuerzo con análisis de gases
 - 2.000m lisos

MÉTODOS DE EVALUACIÓN DE PROGRAMA:

- Con la ayuda de los test físicos realizados de manera continua a lo largo de la temporada, estableceremos objetivos a CORTO, MEDIO y LARGO PLAZO con el fin de evaluar si los entrenamientos realizados tienen el efecto deseado y con el objetivo de mantener a los deportistas motivados y con sus metas claras.
- Se realizarán 3 reuniones conjuntas a lo largo de la temporada de todo el equipo técnico de las diferentes modalidades a fin de evaluar si las actuaciones y los entrenamientos de los deportistas, así como la organización del programa, están siendo efectivos y poder corregir todo aquello susceptible de mejora. De igual manera que con el plan físico, se establecerán diferentes objetivos para poder comprobar la validez del programa.

Federación Andaluza de Deportes de Invierno
C/ Carmen de Burgos 14. 18008 Granada. Tlf 958521245



TECNICOS

TUTOR Y PREPARADOR FISICO (FADI):

- Mario Fernández Aguilera

Ldo. en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte desde 2002

Técnico Deportivo Superior en esquí alpino

ESQUI DE FONDO: Pendiente de confirmar.

HOCKEY:

Nicolay Syrtov

Ldo. en Ciencias del Deporte por la Universidad de St. Petersburg, desde 1995

Jugador durante 20 años en la Liga KHL y 5 años en la selección nacional Rusa

PATINAJE:

Natalia Efremova

Lda. en Deporte y Salud por la Universidad Nacional Lesgaft, desde 2009.

Subcampeona del Mundo en Patinaje Sincronizado en 2007.

Entrenadora en la Escuela Rusa "Diamond Ice". Preparadora de varios deportistas Olímpicos de China.

TECNICOS DE APOYO (FADI):

- Psicólogo: Víctor Romero Prieto

Ldo. en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte desde 2002.

Ldo. en Psicología desde 2006

- Nutrición: UGR.

Federación Andaluza de Deportes de Invierno
C/ Carmen de Burgos 14. 18008 Granada. Tlf 958521245



INSTALACIONES

En la modalidad de nieve, la instalación principal son las pistas de esquí de Sierra Nevada, en las que tenemos un convenio CETURSA-FADI, a través del cual el precio del forfait es preferente. EL pisado de circuito, que no es permanente no tiene coste adicional.

En las modalidades de hielo, la instalación principal es la pista de hielo Igloo Ice Arena, sita en Pulianas (Granada). La FADI está trabajando para la firma de un convenio de uso preferente.

Las instalaciones complementarias son el Estadio de la Juventud, donde se desarrollaría toda la programación de preparación física, Además del seguimiento médico y servicios del CAMD.

Para los desplazamientos, la FADI pone a disposición de los deportistas una Furgoneta, combustible y conductor.

Los alojamientos y cuotas de participación en competiciones dependerán del calendario de competiciones que se puedan realizar.

Federación Andaluza de Deportes de Invierno
C/ Carmen de Burgos 14. 18008 Granada. Tlf 958521245

VALORACION ECONOMICA

Preparador físico, 9 meses, media jornada.....	9.000,00€
Vehículo (Renting) 9 meses.....	4.500,00€
Combustible.....	1.500,00€

Esquí de Fondo

Técnico esquí de fondo, programa Aragón.....	4.000,00€
Desplazamientos esquí de fondo.....	3.000,00€

Disciplinas de Hielo

Pista de Hielo Igloo, bolsa de horas de hielo, 200 horas.....	10.000,00€
Técnico Hockey, 100horas.....	3.000,00€
Técnico Patinaje, 100horas.....	3.000,00€
Desplazamientos a competiciones Hockey, 10 viajes, 7 dep.....	14.000,00€
Desplazamientos a competiciones Patinaje, 5 viajes, 1 dep.....	1.000,00€

Material Físico y complementario

Varios.....	1.000,00€
-------------	-----------

Federación Andaluza de Deportes de Invierno
C/ Carmen de Burgos 14. 18008 Granada. Tlf 958521245