

Escuela Española de Esquí – RFEDI

TRAZADOR RFEDI ESQUÍ ALPINO 2ª edición

11 al 13 de abril de 2023

Lugar de realización: SIERRA NEVADA (presencial)**Dirección:** Javier Ocaña Wilhelmi**Formadores RFEDI:**

* Ángel Calero (Director Técnico RFEDI)

* Técnicos Equipo Nacional a designar

Dirigido a: titulados y con licencia RFEDI Técnicos Deportivos de Grado Medio o Técnicos Deportivos de Grado Superior, con responsabilidad actual como entrenadores de CETDIs y Clubes, en todas las categorías de esquí alpino. Se solicita además, información en la inscripción para realizar el orden de admisión.

Reglamento General Esquí Alpino: La normativa aprobada por la Comisión Delegada de la RFEDI, incluye desde hace unas temporadas que el Trazador en competiciones RFEDI sea prioritariamente aquel que haya actualizado sus capacidades en pro de una mayor seguridad y pedagogía de las competiciones. Desde la RFEDI, se está aplicando esta normativa de manera progresiva, comenzando a ejecutarse en las fases de Copa España, Ctos España de todas las categorías y géneros, y dando tiempo para que todos los técnicos con licencia RFEDI, puedan realizarlo previamente a su participación en las competiciones RFEDI.

Matriculación: [INSCRIPCIONES](#)**Código del curso:** TRAZ23

Número máximo de **participantes: 30 máximo (15 mínimo)**. Una comisión técnica impar determinará el listado de admitidos en base al Curriculum y Experiencia declarada, en caso de que se superen el máximo número de inscritos previsto.

Horas curso: 20 horas.**Precio:** 200 € (No incluye alojamiento, ni forfait)**Fecha límite inscripción al curso:** 6 de abril de 2023 (hasta las 12:00 horas), o cubrir el cupo.

La matrícula se realiza completando el formulario que tienes más abajo, realizar ingreso del curso (nombre y código del curso) y **enviarlo a eee@rfedi.es**

Banco Popular: IBAN ES94 0075 0349 4206 0043 3174 - BIC: POPUESMM

Introducción

La EEE como área de formación de la Real Federación Española de Deportes de Invierno, presenta la 2ª edición del curso de TRAZADOR RFEDI.

Los responsables y técnicos del equipo nacional, están en constante desarrollo y aplicación, de las mejores herramientas que optimicen el rendimiento de sus deportistas, la prevención de lesiones y en la competición estar en las mejores condiciones para intentar triunfar.

En las competiciones de esquí alpino, gana el corredor que realiza el trazado de la modalidad en el menor tiempo posible. Por tanto, el técnico centra los esfuerzos en la mejora constante del esquiador en un trazado, donde sea capaz de optimizar la velocidad, el tiempo y el radio de giro de su corredor.

El material no deja de evolucionar, el técnico interpreta el terreno y se adapta a la nieve y al clima, adaptando esas condiciones a su deportista. Todo suma en la preparación del corredor, y en este caso las mejoras de las herramientas en el marcaje sumarán para que el técnico pueda ofrecerle lo mejor a cada uno de sus pupilos.

El curso se centra en 2 partes muy relevantes:

- Trazados para entrenamientos
- Trazados para las competiciones

Objetivos:

- Configurar trazados que optimicen el rendimiento y a la vez disminuyan el riesgo de lesiones para el deportista.
- Buscar velocidad combinando control y desafío.
- Evaluar el nivel del esquiador según el objetivo del técnico.
- Optimizar la labor diaria del técnico en unos de los principales trabajos en nieve, tanto en clubes, CETDI's, entidades privadas, etc.

Esquema de los contenidos:

- Reglamento específico de las disciplinas de esquí alpino:
 - RIS
 - Reglamentos Competiciones y Copas España RFEDI
- Consideraciones generales del entorno:
 - Tipos de nieve y tratamiento.
 - Pendiente.
 - Visibilidad.
 - Morfología de la pista, etc.
- Consideraciones de Seguridad básica:
 - Entorno.

- Ancho y longitud de la pista.
- Protecciones: vallas, redes, etc.
- Condiciones de nieve.
- Nivel de habilidad de los deportistas.
- Consideraciones generales de las disciplinas:
 - Distancias verticales.
 - Distancias horizontales.
 - Ritmos.
 - Transiciones, etc.
- Consideraciones específicas de las disciplinas:
 - Figuras SL.
 - Combinaciones dobles-triples-cuádruples velocidad.
 - Diferencias en tipos de directas GS, etc.
- Consideraciones generales de la carrera:
 - Como marcar 1ª/2ª manga teniendo en cuenta como se está desarrollando.
 - Posición de mis deportistas.
 - Cualidades de mis deportistas.
 - Evolución del estado de la nieve respecto a 1ª manga.
 - Evolución de la meteorología durante el día, etc.
- Adaptaciones a todas las categorías de esquí alpino.
- Adaptaciones a las pistas y estaciones de esquí más frecuentadas en España.
- Consideraciones personales del técnico al construir la tarea:
 - Punto de máxima/mínima velocidad.
 - Ángulo de canteo.
 - Posición de Velocidad,....
- Metodología de medios y tareas "cómo marcarlos".
 - Material necesario y características:
 - Palos.
 - Taladros y brocas.
 - Trapos.
 - Responsabilidad del Trazador.

Formato del curso:

- **Parte Presencial:** Prácticas de marcajes con distintos objetivos, medios e indicaciones con Técnicos/Formadores. Toma y análisis de datos.

- **Evaluación continua:** durante el curso y al final del mismo se realizarán diferentes pruebas que valoren el conocimiento y la habilidad adquirida (test, trabajos, hojas de observaciones, análisis de videos, exámenes orales y prácticos). Con todo se obtendrá una nota final, que se considerará apto por encima de 5/10 o no apto por debajo de 5/10.

Finalmente, aquellos que superen el curso, deberán completar la formación del mismo con prácticas reales (2 entrenamientos y 2 competiciones), con los equipos nacionales y/o de los equipos de CETDI's federativos.

Nota Importante: Se enviarán los horarios y detalles a todos los técnicos, al concluir las inscripciones.