

# PROGRAMA DE TECNIFICACIÓ DE LA FEDERACIÓ CATALANA D' ESPORTS D' HIVERN



## PROCÉS DE SELECCIÓ

SNOWBOARD i FREESKI

TEMPORADA 2013



Generalitat de Catalunya



△2022  
BARCELONA PIRINEU



Conselh Generau  
d'Aran



Consejo  
Superior de  
Deportes

## TEST DE VALORACIÓ FÍSICA SNOWBOARD I FREESKI

- **JUSTIFICACIÓ**
- **PRESENTACIÓ DE LES PROVES**
- **CONVOCATÒRIA**
- **DESCRIPCIÓ DEL PROCÉS DE SELECCIÓ**
- **PLÀNING DE LES PROVES D'ACCÉS A LA CERDANYA**
- **PROTOCOL DE LA BATERIA DE TEST**



Generalitat de Catalunya

 **esportcat**



**fceh**  
Federació Catalana  
d'Esports d'Hivern



 **2022**  
**BARCELONA PIRINEU**



**Conselh Generau  
d'Aran**



CONSELL COMARCAL  
DE LA CERDANYA



**CSD**  
Consejo  
Superior de  
Deportes

## JUSTIFICACIÓ.

### VALORACIÓ FUNCIONAL.

La valoració funcional de les aptituds físiques (TEST) es mostra com una eina imprescindible per al control i predicció del rendiment dels esportistes. El disseny i implementació d'una bateria de test estandarditzats permet unificar els criteris de selecció i control a llarg termini de les aptituds físiques dels esportistes. Aquesta bateria ha de complir els següents requisits:

**Pertinència.** Les diferents proves s'han d'ajustar a les característiques concretes de cada esport. Per això és necessari una exhausta revisió bibliogràfica i anàlisi de la modalitat per a les que estan dissenyades.

**Validesa.** Els tests han d'estar contrastats i oferir resultats objectius i fiables que permetin la comparació entre participants, entre diferents moments de la vida esportiva de cada participant i, finalment, amb altres esportistes, ja siguin participants de la mateixa activitat o de qualsevol altre. És imprescindible una revisió bibliogràfica que recolzi l'existència, descripció de l'aplicació i resultat dels tests.

**Senzilla.** És imprescindible trobar l'equilibri entre la validesa dels tests i la funcionalitat dels mateixos. La bateria ha de ser aplicable en un gran número d'esportistes en un temps reduït.

**Minimitzar l'efecte d'aprenentatge.** Haver practicat o no amb anterioritat els tests ha d'afectar el mínim possible als resultats. Aquesta premissa està intrínsecament lligada a la senzillesa. Un test molt precís i extremadament complex pot afectar de forma significativa als resultats obtinguts per aquells esportistes que el coneixen i als que no.

### RESISTÈNCIA ANAERÒBICA

Les capacitats anaeròbiques en adolescents estan molt lligades a aspectes evolutius paral·lels, com la capacitat de producció de Lactat, el quocient respiratori i la força. La seva valoració s'haurà de relacionar amb l'edat biològica de l'esportista (estadis de Tanner).



Generalitat de Catalunya

 **esportcat**



 **2022**  
**BARCELONA PIRINEU**



**Conselh Generau  
d'Aran**



### FORÇA

La força és un aspecte indispensable per a la pràctica del snowboard. L'evolució de la força presenta diferències importants en funció de la maduració de l'esportista. L'increment més significatiu de la força relativa comencen al voltant d'un any abans del pic de velocitat de creixement (PHV) arribant als màxims nivells entre 3 mesos i un any després del PHV.

Referent al mètode de la seva valoració es recomana protocols isomètrics i amb autocàrrega. Per una part d'aquesta manera es valora la força relativa i per una altra es redueix el risc de lesió derivat de l'aplicació de moviments explosius amb cargues màximes (necessaris per a la valoració de la força màxima) podent arribar a la fatiga muscular amb els protocols isomètrics.

Referent a la força del tren inferior els tests de salt semblen ser la millor manera de valoració en la infància i adolescència. Aquests tests respecten el criteri de força relativa i es relacionen amb la força màxima i elàstica en tests més específics i amb el rendiment en el snowboard i freeski.

### AMPLITUD DE MOVIMENT.

L'amplitud de moviment del Snowboard té la importància des de la dimensió higiènica i preventiva. Es tracta d'una capacitat amb un nivell d'entrenabilitat alta, per aquest motiu només es valorarà negativament a aquells esportistes que demostrin un nivell per sota de la normalitat, és a dir, que tinguin nivells considerats patològics. S'assumeix que aquells esportistes que demostrin nivells normals, un cop que iniciïn el procés d'entrenament i amb el treball adient, podran adquirir sense problemes els nivells òptims per a la pràctica del snowboard i freeski.

### COORDINACIÓ

Definim la coordinació com la relació espai-temps entre els diferents segments corporals. És evident la necessitat d'un rendiment òptim de la coordinació per a la pràctica del Snowboard. És necessària la realització d'un test que inclogui les característiques del moviment predominant de la pràctica del snowboard i freeski (orientació, ritme, diferenciació segmentària, acoblament, etc.), i que a la vegada impliqui la generació de nivells de força elevats en les extremitats inferiors, sent l'esportista capaç de combinar els processos de contracció-relaxació dels diferents segments corporals.



Generalitat de Catalunya

 **esportcat**



 **BARCELONA PIRINEU**



## DESCRIPCIÓ DEL PROCÉS DE SELECCIÓ

Es realitzaran 3 test funcionals diferents:

- Test F.G.C, test de control aeri, test de resistència.

***Test de C.F.G (condició física general):*** La intenció d'aquets test es veure l'estat de forma inicial i general de l'esportista amb un test funcional.

**Es valorarà:**

- Velocitat (80 metres)
- Força tren superior (flexions i tríceps)
- Test agilitat. 3X3
- Força independència de cames (Unipodal)
- Força isomètrica (tronc)
- Equilibri específic.

Protocol: (exemple)

Esclafament de 10' cursa continua + 5' de mobilitat articular.

Tots els test es valoraran sobre un temps determinat, en aquest cas 1' i 30" en els exercicis unipodals, excepte amb el test de velocitat i agilitat

Esportistes / tipus de prova	1	2	3	4	5	6
MULTISALTS 40 CM						
FLEXIONS 1 x 80 metres						
TRICEPS						
UNIPODAL C.D (25CM)						
UNIPODAL C.E (25CM)						
ISOMETRICS						
circuit agilitat 3x3						



Generalitat de Catalunya



## TEST DE VALORACIÓ FÍSICA SNOWBOARD I FREESKI

Esportistes / tipus de prova	1	2	3	4	5	6
EQUILIBRI PUNTES						
EQUILIBRI TALONS						

### Test de control Aeri:

L' intenció es la valoració del control corporal de l'esportista durant diferent exercicis basics de execució.

Llit elàstic (trampolí): exercicis basics de control aeri ó Waterjump: control aeri específic snowboard.

Valoració Llit elàstic:

### PROGRESSIÓ LLIT ELÀSTIC (resultat i puntuació 1-5)

#### **Exemple:**

Esportistes	1	2	3	4	5	6
10 salts al lloc (max alç.)	10/10 5	8/10 4	9/10 4.5	9/10 4.5	10/10 5	7/10 3.5
4x360°	¾ falta estabilitat 4	Ok 5	Ok 5	Ok 5	¾ falta estabilitat 4	¾ 4
4x 540°	¾ falta estabilitat 4	Ok 5	Ok 5	Ok 5	¾ falta estabilitat 4	Ok 5
4x 720°	Ok 5	Ok 5	Ok 5	Ok 5	Li falta control 3	2/4 falta estabilitat 2.5
PUNTUACIÓ mitja	4.5	4.75	4.9	4.9	4	3.75



Generalitat de Catalunya

**esportcat**



**△2022**  
**BARCELONA PIRINEU**



TEST DE VALORACIÓ FÍSICA SNOWBOARD I FREESKI

**PROGRESSIÓ SORTIDES (resultat i puntuació 1-5): (NO ES PODRÀ FER AL WATER JUMP, ES FARÀ TOT AL LLIT ELÀSTIC. ES MODIFICARÀ DEPENENT DEL NIVELL INICAL) No es faran sortides però si el trucs al llit elàstic.**

Exemple:

Esportistes	1	2	3	4	5	6
MORTAL ENDAV.	Ok 5	Be pero falla recep. 4	Ok 5	Ok 5	Be pero falla recep. 4	Ok 5
INVERTIT	Ok 5	Ok 5	Ok 5	Ok 5	Ok 5	Ok 5
½ GIR+ MORTAL ENR.	Ok 5	Ok 5	Ok 5	Ok 5	Ok 5	Ok 5
MORTAL I MITJ ENDAV.	Ok 5	Ok 5	Ok 5	Ok 5	Ok 5	Ok 5
LLIURE	BK D.CORK 5	Prova coses pero no matitza res 3	BK D.CORK 5	BK D.CORK 5	4xrodeos 5	Prova coses pero no matitza res 3
PUNTUACIÓ mitja	5	4.5	5	5	4.8	4.6

**RESULTAT ENTRENAMENT ACROBÀTIC (puntuació 1-5):**

Esportistes	1	2	3	4	5	6
PROGRESSIÓ LLIT ELÀSTIC	4.5	4.75	4.9	4.9	4	3.75
PROGRESSIÓ SORTIDES	5	4.5	5	5	4.8	4.6
PUNTUACIÓ MITJA	4.75	4.75	4.6	4.95	4.25	4.45



Generalitat de Catalunya

 **esportcat**



 **2022**  
BARCELONA PIRINEU



**Test de resistència:**

**TEST DE COOPER**

*És un dels sistemes més senzills per avaluar l'estat físic d'un atleta. És molt fàcil de realitzar i no requereix grans mitjans tècnics.*

*En funció d'aquest podràs planificar correctament teus entrenaments*

*El Dr Cooper va desenvolupar un test aeròbic de 12 minuts, que avui és utilitzat a tot el món.*

**OBJECTIU**

*Supervisar el desenvolupament de la resistència general de l'atleta.*

**PROTOCOL**

*L'atleta haurà de recórrer la major distància possible, en 12 minuts.*

*Podrà disminuir el ritme, si apareix fatiga i fins i tot podrà caminar.*

**ANÀLISIS**

*L'anàlisi és per comparació, amb els resultats de proves anteriors.*

*S'espera que, amb l'entrenament apropiat entre cada prova, l'anàlisi indiqui una millora.*

**VAREMS:**

Homes	Rendiment				
Edad	Pobre	Regular	Bona	Molt bona	Excelent
12-14	<2100m	2100-2199m	2200-2399m	2400-2700m	>2700m
15-16	<2200m	2200-2299m	2300-2499m	2500-2800m	>2800m
17-20	<2300m	2300-2499m	2500-2699m	2700-3000m	>3000m
20-29	<1600m	1600-2199m	2200-2399m	2400-2800m	>2800m
30-39	<1500m	1500-1999m	1900-2299m	2300-2700m	>2700m
40-49	<1400m	1400-1699m	1700-2099m	2100-2500m	>2500m
>50	<1300m	1300-1599m	1600-1999m	2000-2400m	>2400m



Generalitat de Catalunya





## TEST DE VALORACIÓ FÍSICA SNOWBOARD I FREESKI

Dones	Rendiment				
	Pobre	Regular	Bona	Molt bona	Excelent
Edad					
12-14	<1500m	1500-1599m	1600-1899m	1900-2000m	>2000m
15-16	<1600m	1600-1699m	1700-1999m	2000-2100m	>2100m
17-20	<1700m	1700-1799m	1800-2099m	2100-2300m	>2300m
20-29	<1500m	1500-1799m	1800-2199m	2200-2700m	>2700m
30-39	<1400m	1400-1699m	1700-1999m	2000-2500m	>2500m
40-49	<1200m	1200-1499m	1500-1899m	1900-2300m	>2300m
>50	<1100m	1100-1399m	1400-1699m	1700-2200m	>2200m



Generalitat de Catalunya

 **esportcat**



 **2022**  
BARCELONA PIRINEU

