

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓ ***U18/U21 D'ESQUÍ ALPÍ***



FORMACIÓ **ENTRENAMENT** **RENDIMENT**

La Federació Catalana d'Esports d'Hivern és la responsable d'impulsar i executar el programa d'ALT RENDIMENT CATALÀ (ARC), subvencionat per la Generalitat de Catalunya .

L'objectiu del programa és aconseguir l'excel·lència esportiva i educativa dels millors esportistes del territori Català en la modalitat esportiva d'esquí alpi, els quals han estat seleccionats després de superar les proves d'accés i amb una major projecció i opcions per obtenir resultats.

La FCEH es va crear l'any 1933 i durant tots aquests anys ha estat compromesa amb el territori, la promoció i formació dels esportistes d'esquí alpí.

El programa de tecnificació ARC està destinat a les categories U18 i U21 i disposa de tècnics referents en el sector amb un ampli currículum, així com amb el suport del Departament d'Educació i Secretaria General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya per garantir la formació dels esportistes.



La passió que ens mou.

"Tot comença amb un somni"

Són més de 30 anys lligada al món de l'esport i l'alt rendiment dels esports d'hivern.

La participació als JJOO d'Hivern va marcar un abans i un després a la meva vida i va fer els meus somnis realitat.

El programa ARC neix amb aquest objectiu, oferir la millor formació en tots els àmbits, tant esportiu com escolar per buscar l'excel·lència i els millors resultats.

És una gran oportunitat per als esportistes del nostre territori poder disposar d'aquest programa .



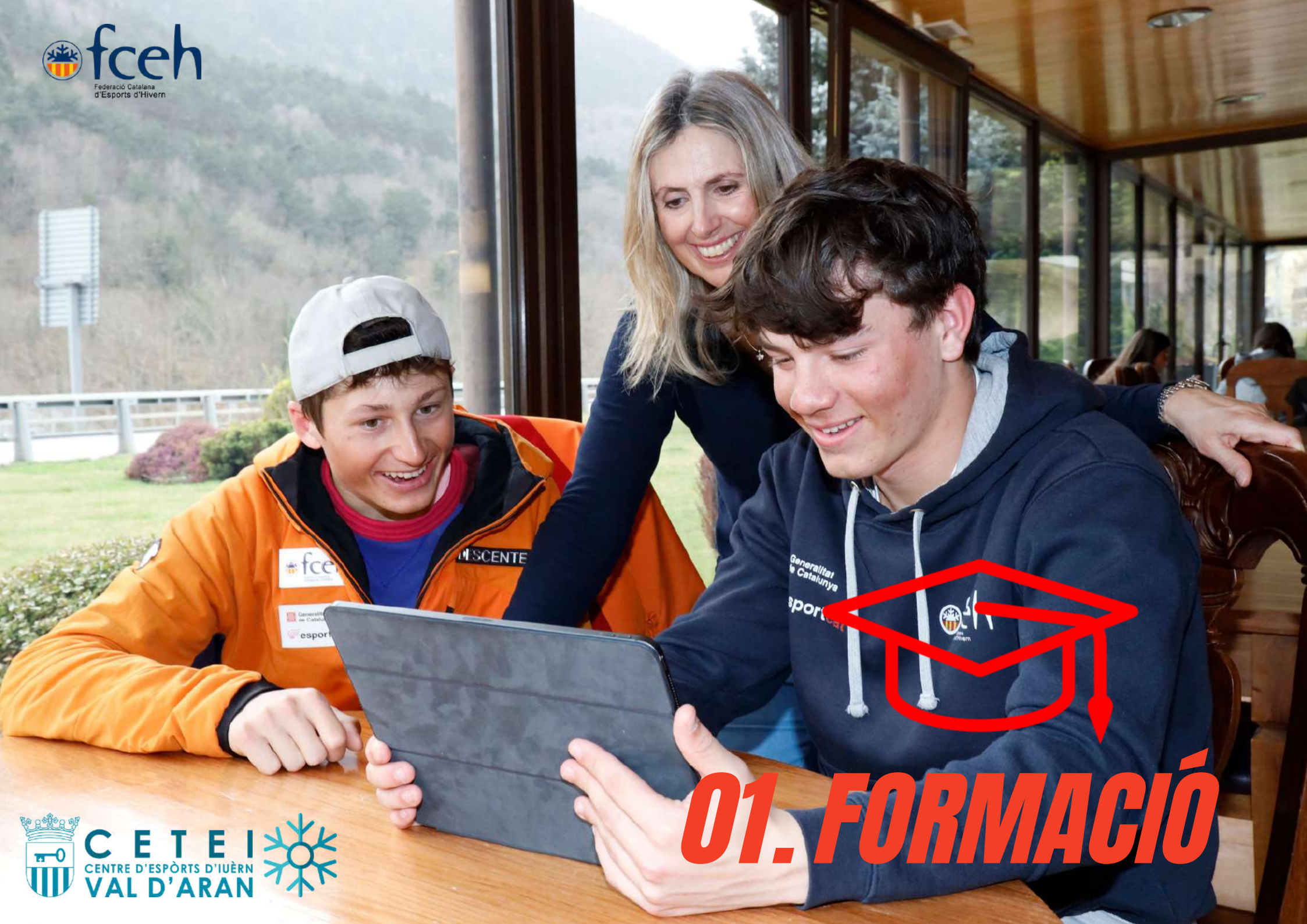
***Mònica Bosch Forrellad
Atleta Olímpica***



CONTINGUT DEL PROGRAMA



- 1. FORMACIÓ**
- 2. ENTRENAMENT**
- 3. RENDIMENT**
- 4. RESIDÈNCIA**
- 5. L'EQUIP**
- 6. RESULTATS**
- 7. AVANTATGES**



01. FORMACIÓ



*"L'educació no canvia el món, canvia
a les persones que van a canviar el
món."*

Paulo Freire

Els esportistes seleccionats per formar part de l'equip de tecnificació ARC de la FCEH, disposen d'un programa específic per la seva formació acadèmica i poder-la compaginar amb els entrenaments i competicions del calendari.

La formació acadèmica ha estat dissenyada i supervisada pel Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya, i permet compaginar la formació presencial amb les necessitats esportives de la temporada dels esportistes.

RENDIMENT



FORMACIÓ





02. ENTRENAMENT

El programa d'entrenament i la planificació de la temporada ha estat dissenyat pels tècnics esportius de la FCEH en funció dels objectius i resultats a assolir pels esportistes seleccionats.

L'ESPORTISTA

La metodologia de treball aplicada als esportistes és adaptativa i personalitzada en tot moment per garantir els millors resultats.

**ANÀLISI
PLANIFICACIÓ
EXECUCIÓ
SEGUIMENT
ADAPTACIÓ**



La planificació de la temporada té per objectiu estar en contacte amb la neu el major temps possible, ja que és sobre el terreny on els esportistes tenen una major progressió.

ON ENTRENEM

Durant la temporada els nostres esportistes viatgen arreu d'Europa per entrenar a les estacions que disposen de la neu en millors condicions per afrontar la temporada.

*L'estació de **Baqueira Beret** és la casa dels nostres esportistes, al ser la localitat on tenen el centre educatiu i la residència.*

ITALIA **BAQUEIRA BERET**
AUSTRIA **VERBIER**
FRANÇA **ZERMATT**
SUISSA **ANDORRA**
LA MOLINA **LES2ALPS**
TIGNES **PORT AINÈ**
ST MORITZ

"L'èxit no és una casualitat"

Més de 25 anys lligat als esports d'hivern tant a nivell nacional com internacional m'han dotat de les eines i coneixements per executar i dur terme el programa de tecnificació ARC.

L'entrenament, el descans, el treball personalitzat, l'alimentació, l'educació, etcètera són el nostre eix principal.

És per aquest motiu que l'èxit no és una casualitat, és el treball, la constància, l'esforç, la motivació i sobretot la passió que ho fan possible.



Lluís Breitfuss
Director Esportiu FCEH





03. RENDIMENT



El programa de tecnificació ARC ensenya als esportistes en funció de les seves necessitats tant al centre educatiu com en la pràctica esportiva.

Els docents del centre educatiu del departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya, treballen de forma conjunta amb els tècnics esportius de la Federació per tal de garantir la superació del curs escolar així com el rendiment i èxits esportius.

La Federació Catalana d'Esports d'hivern, i en especial el programa de tecnificació, va ser qui em va obrir la porta al circuit FIS, on vaig aconseguir els meus primers punts al seu costat i on vaig poder seguir millorant any rere any.

Gràcies als tècnics i al programa ARC em van ajudar en el camí de fer el meu somni realitat d'arribar a l'elit de l'esquí alpí.



Quim Salarich
Atleta Olímpic Esquí Alpí



El programa de tecnificació ARC va ajudar-me a millorar molts aspectes esportius que al llarg dels anys m'han permès fer el meu somni realitat, poder participar en uns Jocs Olímpics.

Són molts aspectes que es tenen en compte, la planificació, el treball físic i psicològic, el descans, l'estratègia, etcètera que gràcies al programa de ARC vaig poder veure i formar-me al costat de grans professionals.



Núria Pau
Atleta Olímpica Esquí Alpí



*Compartir motivacions, experiències
i moments per seguir progressant.*

Rendiment; és el conjunt de resultats que obté un esportista en funció de la utilització dels recursos que disposa.

El programa ARC ofereix als esportistes una sèrie de recursos que ofereixen a l'esportista les eines necessàries per aconseguir els objectius.

Els recursos en els que treballa la Federació i els seus tècnics que contínuament estan innovant són:

**FORMACIÓ
NUTRICIÓ
ENTRENAMENT
COMPETICIÓ
RECUPERACIÓ**



04. RESIDÈNCIA



*L'Hotel Peña **** situat a la localitat de El Pont d'Arròs, és la casa dels esportistes.*

Espai on poden gaudir de totes les comoditats per descansar després de les jornades acadèmiques esportives.

Un espai on el confort i la dieta esportiva de l'allotjament permeten focalitzar tots els esforços en treure tot el potencial que porten dins.

La seva proximitat al centre educatiu i l'estació de Baqueira Beret el converteix en l'espai ideal per fixar-hi el seu dia a dia.





CENTRE EDUCATIU



162km ESQUIABLES



**250m2 SALA DE
MUSCULACIÓ**



**150m2 SALA TREBALL
CARDIOVASCULAR**



1 PISTA DE GEL



**PISCINA CLIMATITZADA
DE 25m**



300m2 RESTAURANT



**20 HABITACIONS /
APARTAMENTS**





05. L'EQUIP

AINHOA IBARRA

DIRECTORA TÈCNICA FCEH



FORMACIÓ

- ☒ NIVELL TD3 ESQUI ALPÍ

PALMARÈS / DADES A DESTACAR

- ☒ PARTICIPACIÓ 4 JOCS OLÍMPICS
- ☒ PARTICIPACIÓ A 7 CAMPIONATS DEL MÓN
- ☒ 8^é POSICIÓ CAMPIONAT DEL MÓN SIERRA NEVADA 96
- ☒ 19 VEGADES CAMPIONA D'ESPANYA
- ☒ 1^a POSICIÓ COPA D'EUROPA GS (BARDONECHIA 1995)
- ☒ 1^a POSICIÓ COPA DE NORD AMÈRICA GS (WILD CAT, 1993)
- ☒ 2^a POSICIÓ COPA D'EUROPA SG (FLACHAU 1989, AUSTRIA)



L'esport m'ha donat grans moments i coneixements i el meu objectiu és poder ajudar i formar a futures generacions d'esportistes dotant-los de tot el que he après durant els més de 30 anys sobre uns esquís.

La tècnica, la resistència, la fortalesa mental, el sacrifici, etcètera, són algunes de les qualitats, entre moltes altres, que treballem per arribar a treure el màxim potencial.



Ainhoa Ibarra
Directora Tècnica FCEH

MAURIZIO MARCACCI

ENTRENADOR FCEH



FORMACIÓ

- ✓ NIVELL TD3 ESQUI ALPÍ
- ✓ ENTRENADOR NACIONAL FIS

PALMARÈS / DADES A DESTACAR

- ✓ ENTRENADOR D'ESPORTISTES D'ÈLIT COM: MÒNICA BOSCH, AINHOA IBARRA, ANNA GALINDO, MARIA JOSE RIENDA, CAROLINA RUIZ, DENISE KARBON Y NADIA FANCHINI.

CAROLINA RUIZ VA ACONSEGUIR EL SEU PRIMER PÒDIUM A LA COPA DEL MÓN I UNA MEDALLA DE PLATA ALS CAMPIONATS DEL MÓN JUNIOR.

- ✓ ENTRENADOR FEMENÍ DE LA SELECCIÓ ITALIANA (FISI)
- ✓ ENTRENADOR DE BASE I TECNIFICACIÓ A ITALIA
- ✓ PARTICIPACIÓ A 4 JOCS OLÍMPICS
- ✓ PARTICIPACIÓ A 8 MUNDIALS





El compromís, el treball i la dedicació són pilars fonamentals que trasllado als meus esportistes, ja que són la base per aconseguir treure el millor que un porta a dins seu.

Gràcies a més de 20 anys com entrenador de base i d'esportistes d'elit arreu del món, el meu objectiu es formar i traspasar els meus coneixements a les futures generacions.



Mauricio Marracci
Entrenador FCEH

EDUARD RABAT

ENTRENADOR FCEH



FORMACIÓ

- ✓ NIVELL TD3 ESQUI ALPÍ

PALMARÈS / DADES A DESTACAR

- ✓ RESPONSABLE DEL JUNIOR TEAM DE LA MARCA "ATOMIC" DE CATALUNYA I ANDORRA
- ✓ EXPERT EN NOVES TECNOLOGIES DE PREPARACIÓ D'ESQUIS I BOOTFITTING A L'ALT RENDIMENT
- ✓ CURSANT ENGINYERIA INDUSTRIAL AL IQS



“El treball més dur, és el de no rendir-se”

Després de tres anys treballant amb el grup de tecnificació m'atreviria a afirmar que el meu objectiu com a entrenador és formar esportistes i donar-les totes les eines per aconseguir els millors resultats.

Els nostres atletes no poden deixar passar cap detall: alimentació, descans, sessions d'entrenament (en neu i en sec), sessions de psicologia, sessions de vídeo, preparació del material, etc i si això fos poc, han de fer-ho 365 dies a l'any. No és un esport fàcil, els esquiadors estan fets d'una altra pasta, no qualsevol pot ser esquiador.



**Eduard Rabat
Entrenador FCEH**





"Els resultats i èxits no s'aconsegueixen per casualitat."

Més de 10 anys treballant a l'alt rendiment preparant esportistes fan que els nostres tecnificats tinguin les eines i planificació acord a les seves aptituds i qualitats a desenvolupar.

El treball en paral·lel amb els entrenadors, nutricionista i psicòlegs fa que tots treballem per un objectiu comú i sobretot personalitzat per cadascun dels nostres esportistes.

JAIME HORTAL

PREPARADOR FÍSIC FCEH



FORMACIÓ

- ☒ LLICENCIAT EN CIÈNCIES DE L' ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT (CAFE)
- ☒ NOVES TECNOLOGIES APLICADES AL RENDIMENT

PALMARÈS / DADES A DESTACAR

- ☒ PREPARADOR FÍSIC DEL CENTRE DE TECNIFICACIÓ D'ÀRBITRES DE LA REAL FEDERACIÓN DE FUTBOL DE MADRID
- ☒ PREPARADOR FÍSIC D'ESPORTISTES D'ALT RENDIMENT TANT NACIONAL COM INTERNACIONAL EN DIFERENTS MODALITATS ESPORTIVES COM L'ESQUÍ ALPÍ, FUTBOL I CURSES DE MUNANYA, ENTRE ALTRES.



DANIEL BROTONS

COORDINADOR SERVEI MÈDIC FCEH



FORMACIÓ

- ✓ **DOCTOR EN MEDICINA ESPORTIVA UB**
- ✓ **MÀSTER EN TRAUMATOLOGIA DE L'ESPORT (UB)**

PALMARÈS / DADES A DESTACAR

- ✓ **PRESIDENT DE LA SOCIETAT CATALANA DE MEDICINA ESPORTIVA (2006-2011)**
- ✓ **METGE DE L'EQUIP OLÍMPIC DE LA RFEDI (1990-2014)**
- ✓ **MEMBRE DEL COMITÈ MÈDIC DE LA FIS (1999-2014)**
- ✓ **CAP DE LA UNITAT D'ESPORT I SALUT DEL CONSELL CATALÀ DE L'ESPORT (CCE)**

06. RESULTATS

"Els resultats que aconsegueixes estan en proporció directa a l'esforç que realitzes."

Denis Waitley





JONÁS SANCHEZ

ESPORTISTA FCEH

PALMARÈS / DADES A DESTACAR

-  37^a DEL MON EN LA SEVA EDAT I INFERIORS EN LA MODALITAT D'ESLALOM
-  CAMPIO D'ESPANYA GS U18
-  SUBCAMPIO D'ESPANYA SL U18
-  1r A LA NJR DE PILAR, (ITALIA)

El programa de tecnificació ha suposat un abans i un després a la meva etapa esportiva. Gràcies a ell estic molt més focalitzat en l'esport i el meu somni que és arribar a ser esportista d'elit.

MARÇAL MESTRES

ESPORTISTA FCEH

PALMARÈS / DADES A DESTACAR

-  11^e DEL MÓN DE LA SEVA EDAT EN LA MODALITAT DE SLALOM GEGANT
-  17^e POSICIÓ ABETONE CIT GS 57.43
-  9^e POSICIÓ CERLER ARAMONT CIT GS 74.37
-  2^o POSICIÓ CTS. ESPANYA JUNIOR U18
-  2^o POSICIÓ BAQUEIRA BERET CIT GS 55.07

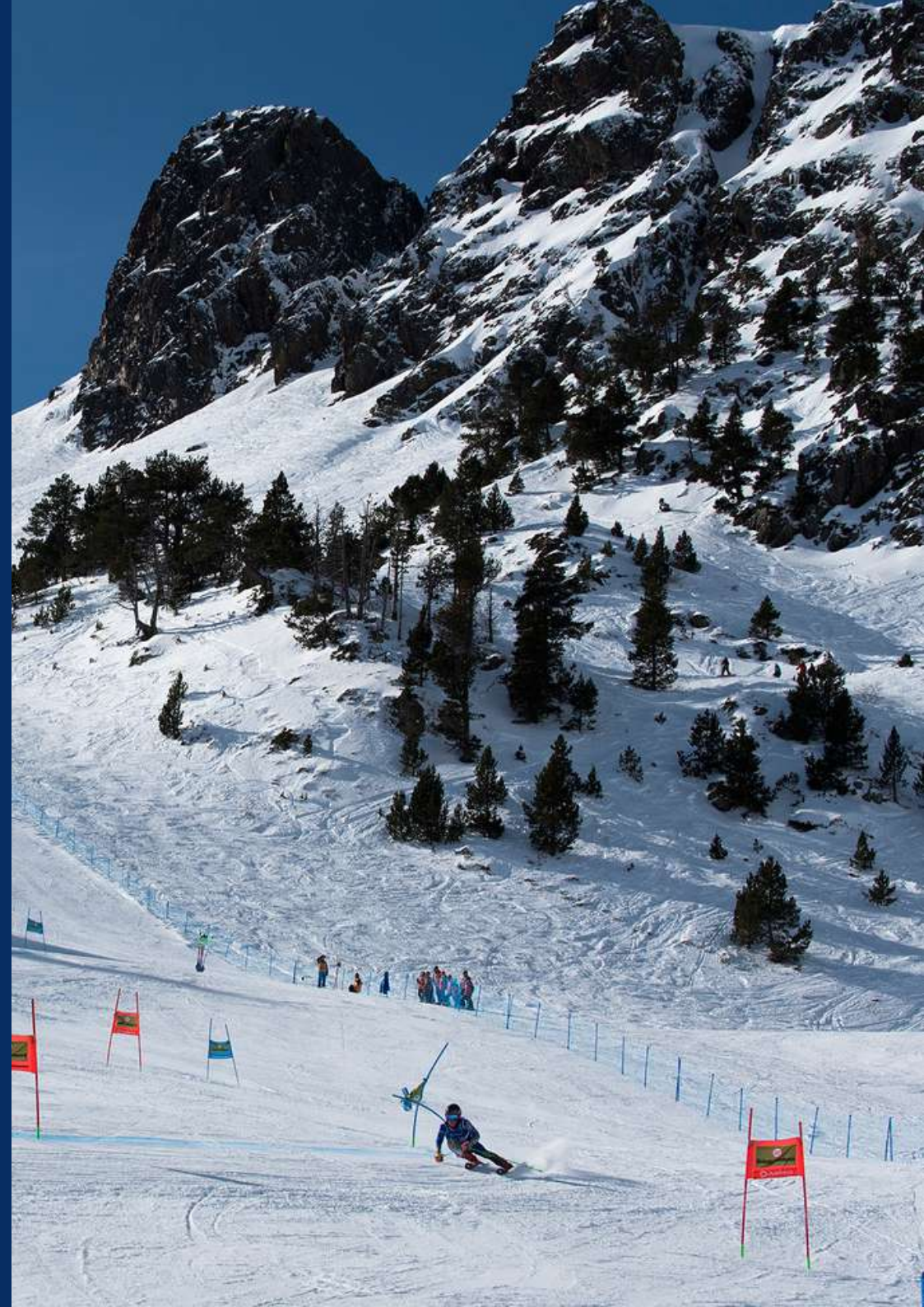
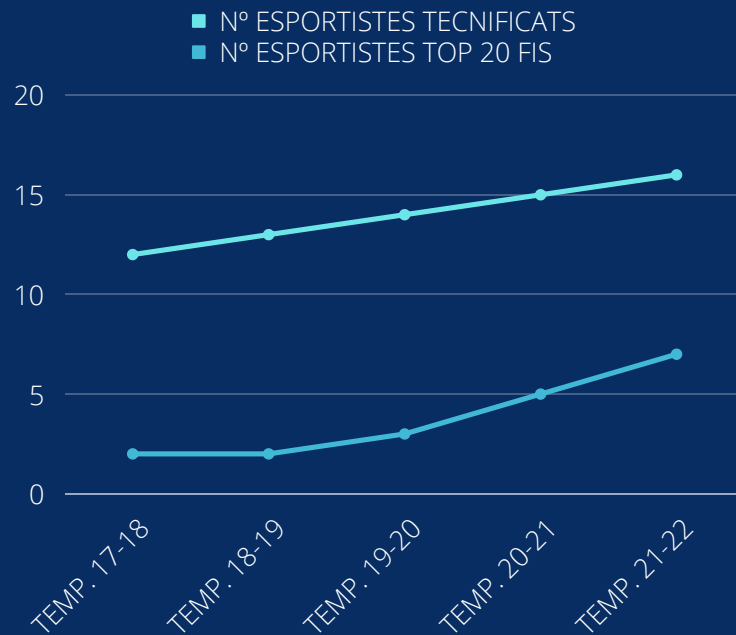
L'esquí alpi és la meva passió i gràcies al programa ARC i totes les persones que el fan possible m'ajuden a treure el meu potencial tant esportiva com acadèmicament.



LES NOSTRES DADES

L'objectiu de la FCEH és aconseguir els millors resultats dels esportistes tecnificats, i és per aquest motiu que es treballa en grups reduïts.

A la següent gràfica veiem el número d'esportistes tecnificats i quants d'ells estan dins el TOP 20 de la FIS.





07. AVANTATGES



AVANTATGES ACADÈMIQUES

Els esportistes seleccionats per accedir al programa es beneficien de:

- ✓ *Reconeixement de la matèria d'educació física i/o matèries optatives.*
- ✓ *Justificar l'absència a classe durant uns campionats o entrenaments oficials.*
- ✓ *Reserva del 3% de les places a tots els estudis de grau.*
- ✓ *Reserva del 5% de les places als estudis de de grau Fisioteràpia, Educació Primària i Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport.*



SERVEIS

Els esportistes seleccionats per accedir al programa es beneficien dels següents:

- ✓ *Beques d'allotjament i manutenció a les residències esportives.*
- ✓ *Servei d'atenció assistencial en les àrees de medicina, infermeria, optometria, podologia i fisioteràpia.*
- ✓ *Servei d'atenció tècnica en ciències de l'esport en les àrees de psicologia, fisiologia, nutrició i biomecànica.*
- ✓ *Servei d'atenció a l'esportista, servei gratuït de suport en la formació de l'esportista en la vessant acadèmica i/o laboral*
- ✓ *Servei d'informació i orientació per la inserció laboral.*



MATERIAL I EQUIPAMENT

Els esportistes seleccionats per accedir al programa disposen del següent material:

- ✓ *Mono de competició*
- ✓ *Softshell FCEH marca DESCENTE*
- ✓ *Anorac FCEH marca DESCENTE*
- ✓ *Pantalons FCEH marca DESCENTE*
- ✓ *Pantalons curts FCEH marca DESCENTE*
- ✓ *Mitjons FCEH marca ENFORMA*
- ✓ *Malles FCEH marca SPORT HG*





Passió per la neu i el gel!

Gràcies

www.fceh.cat