



EQUIPO TÉCNICO

Federación Argentina de Ciclismo de Montaña

2014



Concentración para la valoración y formación técnica de deportistas – Guía de información general

Predio CENADE – Ciudad de Ezeiza – Provincia de Buenos Aires – Argentina

Dirección técnica: Alejandro Palma

Federación Argentina de Ciclismo de Montaña
Alejandro Palma – DTN
facimo@tufederacion.com.ar



1. Datos de la concentración:

País: Argentina

Lugar de la concentración: CENADE - Predio de la Secretaria de Deportes de la Nación

Ciudad: Ezeiza, Provincia de Buenos Aires.

Dirección: Calle colectora de la Autopista Ezeiza – Cañuelas

Way-point: 34.784480 S - 58.521663 O

Link de Google Maps: <https://maps.google.com/maps?f=q&q=-34.784480,-58.521663+%28Au.+Ezeiza+-+Ca%C3%B1uelas,+Ezeiza,+Buenos+Aires,+Argentina%29>

Lugar de Alojamiento: en el mismo predio de la Secretaria de Deportes

Días de Duración: 6 días

Fecha inicio: 20 de enero de 2014

Fecha finalización: 25 de Enero de 2014

2. Datos de los corredores convocados:

Grupo	N	Categoría	Atleta	Lunes 20	Martes 21	Miercoles 22	Jueves 23	Viernes 24	Sabado 25
GRUPO 1	1	ME	Altamirano, R.						
	2	WE	Alvarez, J.						
	3	WE	Apaza, A.						
	4	ME	Caraccioli, L.						
	5	ME	Dorhmann, G.						
	6	ME	Gasco, D.						
	7	ME	Hidalgo, M.						
	8	ME	Soto, C.						
	9	ME	Molina, F.						
	10	WE	Rodriguez Margaria, N.						
GRUPO 2	11	MU	Pelegrina, R.						
	12	WU	Delaporte, F.						
	13	MU	Ingratta Diaz, K.						
	14	MU	Villa, B.						
	15	WU	Gutierrez, I.						
	16	MU	Rojas, L.						
	17	WU	Quiros, A.						
	18	WU	Arrieta, A.						
	19	WU	Roland, L.						
GRUPO 3	20	WJ	Moschella, P.						
	21	MJ	Artal Lokman, G.						
	22	MJ	Navarro, R.						
	23	MJ	Mejias Vigiani, F.						
	24	WJ	Bosch, F.						
	25	WJ	Rodriguez, M.						
	26	MJ	Cid de la Paz, M.						
	27	MJ	Marrades, J.						
	28	MJ	Martinez Ronconi, L.						
	29	Cadete	Sainz, J.						
	30	Cadete	Lettari, M.						
	31	Cadete	Martinez Ronconi, V.						

Dirección Técnica: Alejandro Palma

Medico: Juan Carabajal

Federacion Argentina de Ciclismo de Montaña

Alejandro Palma – DTN

facimo@tufederacion.com.ar



3. Información sobre el material deportivo necesario:

Bicicleta de MTB
Rodillo, en el caso de que pueda transportarlo sin dificultades
Repuestos necesarios
Monitor de frecuencia cardíaca
Medidor de potencia
Termos
Ropa técnica
Casco – anteojos – guantes – etc.

4. Información y justificación de la concentración:

Breve explicación de la actividad:

Concentración de evaluación y control de Cadetes, Juniors, Sub 23 y Élites divididos en tres grupos. Seguimiento y perfeccionamiento técnico. Formación de jóvenes.

Objetivos a lograr:

(técnico-tácticos, Físicos, de Control, de Evaluación, Psicológicos)

- Evaluar y controlar el rendimiento deportivo de los corredores y seguimiento en este sentido.
- Determinar carencias y aspectos a mejorar en cada deportista.
- Establecer pautas de actuación en función de los resultados observados.
- Incentivar a los deportistas participantes en la concentración.
- Evaluar y controlar los resultados obtenidos en Test de Campo y laboratorio, bioquímicos y hematológicos de los corredores participantes en la concentración.
- Formar a los corredores participantes en la concentración sobre aspectos teórico-prácticos relacionados con el entrenamiento deportivo, la recuperación y descanso, la nutrición deportiva, la utilización de la frecuencia cardíaca como medio de control y mejora del entrenamiento y planificación deportiva, etc.

Contenidos a desarrollar:

- Cuestionarios sobre salud y hábitos generales (alimentación, entrenamiento, objetivos, descanso).
- Análisis bioquímico y hematológico.
- Prueba de esfuerzo.
- Test.
- Biomecánica.
- Test de salto.
- Antropometría.
- Espirometría.
- Dinamometría manual.
- Charlas teórico-prácticas sobre temas de interés para el entrenamiento deportivo.



5. Cronograma detallado de las actividades:

Grupo 3

20 de Enero	
07:00	
08:00	
09:00	
10:00	Llegada de ciclistas - Romming - entrega de documentacion - chequeo medico / Apto fisico
11:00	Llegada de ciclistas - Romming - entrega de documentacion - chequeo medico / Apto fisico
12:00	Llegada de ciclistas - Romming - entrega de documentacion - chequeo medico / Apto fisico
13:00	Almuerzo
14:00	Llegada de ciclistas - Romming - entrega de documentacion - chequeo medico / Apto fisico
15:00	Llegada de ciclistas - Romming - entrega de documentacion - chequeo medico / Apto fisico
16:00	Llegada de ciclistas - Romming - entrega de documentacion - chequeo medico / Apto fisico
17:00	Merienda
18:00	Test de salto
19:00	Antropometria
20:00	Formacion tecnica
21:00	Cena - Convivencia
22:00	Aseo - Descanso
23:00	

21 de Enero	
07:00	Levantarse - Aseo
08:00	Desayuno
09:00	Test de campo
10:00	Test de campo
11:00	Test de campo
12:00	Test de campo
13:00	Almuerzo
14:00	Descanso
15:00	Salida del predio del CENADE
16:00	Merienda
17:00	Salida del predio del CENADE
18:00	Salida del predio del CENADE
19:00	Salida del predio del CENADE
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	



Grupo 2

22 de Enero	
07:00	
08:00	
09:00	
10:00	Llegada de ciclistas - Romming - entrega de documentacion - chequeo medico / Apto fisico
11:00	Llegada de ciclistas - Romming - entrega de documentacion - chequeo medico / Apto fisico
12:00	Llegada de ciclistas - Romming - entrega de documentacion - chequeo medico / Apto fisico
13:00	Almuerzo
14:00	Llegada de ciclistas - Romming - entrega de documentacion - chequeo medico / Apto fisico
15:00	Llegada de ciclistas - Romming - entrega de documentacion - chequeo medico / Apto fisico
16:00	Llegada de ciclistas - Romming - entrega de documentacion - chequeo medico / Apto fisico
17:00	Merienda
18:00	Test de salto
19:00	Antropometria
20:00	Formacion tecnica
21:00	Cena - Convivencia
22:00	Aseo - Descanso
23:00	

23 de Enero	
07:00	Levantarse - Aseo
08:00	Desayuno
09:00	Test de campo
10:00	Test de campo
11:00	Test de campo
12:00	Test de campo
13:00	Almuerzo
14:00	Descanso
15:00	Salida del predio del CENADE
16:00	Merienda
17:00	Salida del predio del CENADE
18:00	Salida del predio del CENADE
19:00	Salida del predio del CENADE
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	



Grupo 1

24 de Enero	
07:00	
08:00	
09:00	
10:00	Llegada de ciclistas - Romming - entrega de documentacion - chequeo medico / Apto fisico
11:00	Llegada de ciclistas - Romming - entrega de documentacion - chequeo medico / Apto fisico
12:00	Llegada de ciclistas - Romming - entrega de documentacion - chequeo medico / Apto fisico
13:00	Almuerzo
14:00	Llegada de ciclistas - Romming - entrega de documentacion - chequeo medico / Apto fisico
15:00	Llegada de ciclistas - Romming - entrega de documentacion - chequeo medico / Apto fisico
16:00	Llegada de ciclistas - Romming - entrega de documentacion - chequeo medico / Apto fisico
17:00	Merienda
18:00	Test de salto
19:00	Antropometria
20:00	Formacion tecnica
21:00	Cena - Convivencia
22:00	Aseo - Descanso
23:00	

25 de Enero	
07:00	Levantarse - Aseo
08:00	Desayuno
09:00	Test de campo
10:00	Test de campo
11:00	Test de campo
12:00	Test de campo
13:00	Almuerzo
14:00	Descanso
15:00	Salida del predio del CENADE
16:00	Merienda
17:00	Salida del predio del CENADE
18:00	Salida del predio del CENADE
19:00	Salida del predio del CENADE
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	



6. Estudios médicos:

Estudios médicos solicitados	
Obligatorio	Análisis sanguíneo completo
	Análisis de orina completo
	Exámenes de laboratorio e imágenes (ECG, PEG, Eco, Rx, TAC, RMN, etc.)
	Carnet de vacunas
	Exámenes odontológico actualizado
	Examen ginecológico actualizado
	Examen funcional respiratorio (Patología respiratoria, asma, etc)
	Presentar toda documentación expedida por el médico de cabecera o especialista que acredite patologías, controles o tratamientos previos o actualizados.

