



## CURSO ENTRENADOR DE CLUB DE ESQUÍ

### Visión general del desarrollo a largo plazo

- 1- Se busca el desarrollo físico, técnico, mental, emocional y cognitivo de los niños, adolescentes y adultos. **Cada etapa refleja distintos puntos de desarrollo del atleta.**
- 2- Asegura una **alfabetización física y técnica** sobre la construcción de la excelencia.
- 3- Asegura que el entrenamiento, la competición y los programas de recuperación **sean óptimos** para cada etapa de construcción del atleta.
- 4- Proporciona **una estructura óptima** de contención en cada etapa de desarrollo del esquiador.
- 5- **Integra** todos los niveles del deporte del inicial a la elite.
- 6- Reconoce las mejores prácticas **internacionales e investigaciones.**
- 7- Apunta a una mayor participación, mejor calidad, la capacidad, la interacción.

### LOS 10 FACTORES CLAVE QUE INFLUYEN EL D a LP

- 1-La regla de los 10 años
- 2-LOS FUNDAMENTALES
- 3-Especialización
- 4- Edad en desarrollo

5-Entrenabilidad

6- Desarrollo físico técnico mental, emocional y cognitivo

7-La periodización

8-La planificación del calendario de carreras

9-Sistema de alineación e integración

10- Mejora continua

## **INICIACIÓN EDUCATIVA /ACTIVA**

### **CONOCER LA NIEVE**

NIÑOS Y NIÑAS DE 0 A 6 AÑOS

## **FUNDAMENTALES FORMATIVOS BÁSCOS**

### **Formación esencial**

Niños 6-9

Niñas 6-8

## **APRENDER A ENTRENAR**

### **APRENDER EL DEPORTE**

Niños 9-12

Niñas 8-11

## **ENTRENAR A ENTRENAR**

### **CONSTRUIR AL ESQUIADOR**

Chicos 12-16

Chicas 11-15

## **ENTRENAR A COMPETIR**

### **CONSTRUIR AL CORREDOR**

Chicos 16- 23+-

Chicas 15-21+-

## **ENTRENAR PARA GANAR**

Hombres 19+-

Mujeres 18+-

## **INICIACIÓN EDUCATIVA /ACTIVA**

**Edad cronológica, niños y niñas de 0 a 6 años**

- La diversión es parte de la vida diaria.
- Se desarrollan las primeras habilidades del movimiento.
- Enfoque sobre el correcto desarrollo de las habilidades, tales como correr, saltar, rodar, patear, lanzar y atrapar.
- Nunca están sedentarios salvo cuando duermen.
- Motivar a explorar riesgos y límites en un entorno seguro.
- Estimular actividades en distintos medios.

## **FUNDAMENTALES FORMATIVO BÁSICO**

**Edad cronológica niños 6-9 niñas 6-8**

- Estimular, habilidades generales de movimientos.
- Diversión y participación.
- Desarrollo mental, cognitivo y emocional integral.
- ABC DEL ATLETA agilidad, equilibrio, coordinación y velocidad.
- ABC DEL ATLETISMO, correr, saltar lanzar.
- Utilizar distintos materiales y texturas, pesos.
- Introducción de reglas simples de la ética del deporte.
- Detectar talentos.
- No periodizar pero hacer programas bien estructurados.
- Actividad física diaria.

## APRENDER A ENTRENAR

### Edad cronológica/desarrollo

Niños 9-12 niñas 8-11

- Desarrollo general de las habilidades deportivas.
- Etapa de enseñanza aprendizaje correcto de las habilidades deportivas.
- Desarrollo mental, cognitivo y emocional integral.
- Introducción a la preparación mental.
- Ejercicios de fuerza con pelota medicinal, pelota suiza peso propio.
- Introducción a las capacidades auxiliares.
- Identificación de talentos.
- Periodización simple o doble.
- Entrenamiento del deporte específico 3 veces por semana, participación en otros deportes 3 veces por semana.

## ENTRENAR A ENTRENAR

### Edad cronológica/desarrollo

Chicos 12-16 chicas 11-15

- Desarrollo de las habilidades específicas del esquí.
- Etapa de mayor desarrollo físico aeróbico y fuerza, inicio del **PICO MÁXIMO DE RENDIMIENTO Y EL PICO MÁXIMO DE CRECIMIENTO**.
- Desarrollo mental, cognitivo y emocional integral.
- Desarrollar la preparación mental.
- Introducir los trabajos con cargas, pesas técnica.
- Desarrollar las capacidades auxiliares.
- Realizar frecuentes evaluaciones músculo esqueléticas durante este pico.

- Selecciones.
- Periodizaciones simples o dobles.
- Entrenamiento específico 6 a 9 veces por semana, incluyendo los deportes complementarios.

## **ENTRENAR A COMPETIR**

**Edad cronológica/desarrollo**

**Chicos 16-23+- chicas 15-21 +-**

- Acondicionamiento físico y disciplinas específicas.
- Preparación técnico táctica deportivas y específicas.
- Deporte y disciplinas específicas en condiciones de competición.
- Desarrollo mental, cognitivo y emocional integral.
- Preparación mental avanzada.
- Optimizar las capacidades auxiliares.
- Especialización.
- Periodización simple, doble o triple.
- Entrenamiento específico, técnico táctico y físico 9 a 12 veces por semana.

## **ENTRENAR A GANAR**

**Edad cronológica hombres 19+- mujeres 18 +-**

- Edades son específicas del deporte sobre la base de normativas internacionales.
- Mejora y mantenimiento de las capacidades físicas.
- Mayor desarrollo técnico táctico de cada disciplina.
- Modernización en todo aspecto posible de entrenamiento y rendimiento.
- Descansos profilácticos frecuentes.
- Maximizar capacidades auxiliares. Alto rendimiento.
- Periodización simple, doble, triple, múltiple.
- Entrenamiento técnico, táctico y físico específico 9 a 15 veces por semana .

# LOS 10 FACTORES CLAVE QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO A LARGO PLAZO

## 1-LA REGLA DE LOS 10 AÑOS

1-La investigación científica ha concluido que se necesita un mínimo de 10 años y 10.000 horas de entrenamiento para un atleta de talento y que llegue a valores de elite. (CAMINO HACIA LA EXCELENCIA) EEUU 84 -98.

2-La mayoría de los atletas olímpicos informan un total de entre 12 a 13 años de desarrollo de su talento para clasificar en su deporte.

3- No caer en la trampa de especialización temprana en un deporte de especialización tardía.

## 2 -LOS FUNDAMENTALES

1- Los movimientos y habilidades fundamentales deben ser introducidos a través de juegos y diversión. Las habilidades de los deportes fundamentales deben seguir e incluir las habilidades básicas de los deportes en general.

2- La alfabetización (acompañar al niño en el camino del descubrimiento deportivo, respetando sus tiempos, maduración y medio donde se inserta) física debe ser desarrollada antes de la aparición de estirón de la adolescencia la componen 4 **ambientes tierra, agua, aire y hielo-nieve.**

3-Pilares de actividades, atletismo, gimnasia, natación. Deportes en equipo.

### 3-ESPECIALIZACIÓN

**Especialización temprana** incluyen deportes artísticos y acrobáticos, como la gimnasia, patinaje artístico, buceo. Estos difieren de los **de especialización tardía** que las habilidades son muy complejas, se aprenden antes de la maduración, ya que no se pueden dominar por completo, si enseñando después de la maduración. **El esquí es de especialización tardía.**

### ESPECIALIZARSE ÁNTES DE LOS 10 AÑOS CONTRIBUYE A:

- Preparación específica unilateral.
- Falta el ABC, movimientos básicos y habilidades deportivas.
- Lesiones por sobre abuso.
- Agotamiento precoz.
- Retiro anticipado del deporte.

### 4- EDAD DE DESARROLLO

**Crecimiento**=cambios observables paso a paso, medibles, tamaño. Altura, peso, porcentaje de grasa corporal.

**Maduración**=cambios en el sistema cualitativos y estructural, ejem. pasaje de cartílago a hueso en el esqueleto.

**Desarrollo**=interrelación entre **crecimiento y maduración** en el tiempo, contemplando otros factores, social, emocional, intelectual psicomotor, etc.

**Edad cronológica**=tiempo transcurrido en años desde el nacimiento.....diferencia con edad biológica...

**Edad de desarrollo**=grado de madurez física, mental, cognitiva y emocional.

**La Edad de desarrollo físico** se determina por la edad del esqueleto.

**Edad de entrenamiento**= donde los deportistas se incorporan a un plan regular y participación seria.

### **Desarrollo:**

El comienzo del crecimiento acelerado y el estirón del crecimiento son muy importantes en las aplicaciones del diseño del entrenamiento y competiciones en el largo plazo.

El pico máximo de crecimiento en **las niñas** se produce a los 12 años, primeras señales de la adolescencia. que se produce poco después del estirón de crecimiento, la menstruación aparece después del pico máximo de crecimiento.

**En los niños**, es más intenso, se produce dos años más tarde. Crecimiento de testículos, vello y genitales están relacionados con el proceso de maduración.

El pico de máxima fuerza llega un año después del estirón del crecimiento.

Niños con maduración temprana pueden tener ventaja fisiológica de 4 años sobre sus compañeros de maduración tardía.

Eventualmente los tardíos se pondrán al día cuando experimenten crecimiento acelerado

**Conclusión:**

La mayoría de los programas de competición se basan en al edad cronológicas.



Sin embargo los atletas de la misma edad 10 a 16 pueden tener 4 a 5 años de diferencia.

Por lo tanto la edad cronológica es una mala guía para segregar a los adolescentes en entrenamientos y competición.

## **5-CAPACIDAD DE ENTRENAMIENTO**

- **Se refiere a la adaptación genética a los estímulos para desarrollarse en consecuencia.**
- **Período crítico de desarrollo es el punto en que la capacidad específica entrenada tiene un efecto óptimo.**
- **La disponibilidad y capacidad en períodos críticos son claves en su relación con habilidades motoras, musculares y o potencia aeróbica.**

**FACORES DE ENTRENAMIENTO Y RENDIMIENTO. RESISTENCIA, FUERZA, VELOCIDAD, HABILIDAD Y FLEXIBILIDAD.**

### **RESISTENCIA:**

Ventana óptima de entrenabilidad comienzo del pico máximo de crecimiento.

La potencia aeróbica se introduce gradualmente cuando se desacelera la tasa de crecimiento.

### **FUERZA:**

La ventana óptima en las niñas es después del pico máximo de rendimiento o inicio de la menstruación.

En los varones 12 a 18 meses después del pico máximo de crecimiento.

### **VELOCIDAD:**

Niños, primer ventana 7 a 9 años y segunda ventana 13 a 16 años.

Niñas, primer ventana 6 a 8 años y segunda ventana entre 11 y 13 años.

### **HABILIDAD:**

Ventana para niños entre los 9 y 12 años.

Ventana para niñas 8 a 11.

### **FLEXIBILIDAD:**

Primera ventana para los dos géneros es a los 6 a 10 años y se prestará mucha importancia en los picos máximos de crecimiento.

## **6- DESARROLLO FÍSICO, MENTAL COGNITIVO Y EMOCIONAL**

-Un programa completo siempre debe contemplar estos factores de manera integrada y transversal.

## **7 -PERIODIZACIÓN**

-La periodización es la gestión del tiempo, nos aporta un marco para organizar el complejo proceso de entrenamiento en un horario lógico, basados en los conocimientos científicos para producir mejoras en el rendimiento deportivo.

La periodización organiza y manipula, el modo, volumen, intensidad y frecuencias el entrenamiento a varios años. El desarrollo a largo plazo tiene en cuenta la consolidación del crecimiento, maduración, capacidad de entrenamiento y los principios únicos en cada etapa en las primeras dos décadas de vida.

## 8- PLANIFICACIÓN DEL CALENDARIO DE CARRERAS

| ETAPAS                    | PROPORCIÓN RECOMENDADA                     |
|---------------------------|--|
| INICIACIÓN                | NO HAY ESPECIF                             |
| Fundamentales divertidas. | todas activ.                               |
| Aprender a entrenar       | 70% entren 30% comp.                       |
| Entrenar a entrenar       | 60% entren 40% comp.                       |
| Entrenar a competir       | 40%entren 60% comp.<br>Y especific. comp.  |
| Entrenar a ganar          | 25% entren 75% comp.<br>Y especific. comp. |

-La proporción óptima de carreras son necesarias en todas las etapas.

-el exceso de competición en etapas de aprender a entrenar y entrenar a entrenar terminan en una falta de habilidades básicas y de prep. física.

-El sistema de programación de las carreras puede determinar el éxito o fracaso del atleta...

## 9- SISTEMA DE ALINEACIÓN E INTEGRACIÓN

-Contempla la coherencia d un trabajo integrado entre entrenadores y categorías, bajo estructuras escalonadas que brinden una dinámica de superación y formación continua.

## 10- MEJORA CONTÍNUA

-Este concepto responde y reacciona a los nuevos conocimientos científicos, innovaciones y observaciones deportivas específicas.

## **Características del desarrollo físico, mental, cognitivo emocional y su relación con el esquí.**

Las escalas móviles a continuación proporcionan una guía como utilizar las tablas de cada aspecto descrito.

|                                |                        |                          |                         |                   |
|--------------------------------|------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------|
| Infancia tardía                | Aprender a entrenar    | Pubertad tardía          | Entrenar a competir     | Entrenar a ganar  |
| Varones 6 a 9<br>Mujeres 6 a 8 | V, 9 a 12<br>M, 8 a 11 | V, 12 a 16<br>M, 11 a 15 | V 16 a 23<br>M, 15 a 21 | V, 19 +<br>M, 18+ |

|                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| Pubertad temprana | Edad adulta temprana |
|-------------------|----------------------|

INFANCIA TARDÍA- **Desarrollo físico** –fundamentales –aprender a entrenar-

INFANCIA TARDÍA –**desarrollo mental y cognitivo.**  
fundamentales-aprender a entrenar

| Característica básica                               | Impacto sobre el rendimiento                               | Implicaciones para el entrenador  |
|---|--|---|
| Se incrementa gradualmente la capacidad de atención | Les cuesta escuchar y quedarse quietos por largos períodos | -Dar instrucciones cortas y precisas<br>.-Buscar estrategias para asegurar que escuchen.<br>-Aprenden bien imitando y practicando un modelo |
| Los niños son entusiastas e impacientes             | Quieren moverse y no escuchar                              | -NO bombardear con información técnica.<br>-Dar solo la info. necesaria para la activ. a realizar.<br>-Mantener la diversión.               |
| Los niños tienen poca capacidad de razonamiento     | Les encanta ser dirigidos                                  | Formular un entrenamiento bien divertido y planificado.<br>-Introducir formas divertidas para el logro de objetivos de rendimiento          |

|  |  |   |
|--|--|---|
| Disfrutan de la repetición de actividades y mejorar en su desarrollo | El aprendizaje debe ser dirigido ...no aprenden correctamente por ensayo error | -Demostrar correctamente las habilidades deportivas.... |
|--|--|---|

| Característica básica  | Impacto gral. sobre rendimiento   | Implicaciones para el entrenador.   |
|--|---|---|
| El metabolismo de niño es menos desarrollado que e un adulto   | Los niños utilizan más oxígeno ya sea que se exprese en valores absolutos prorrateados por el peso corporal   | No esperar que los niños pequeños resistan como los mayores.  |
| El sistema aeróbico no está desarrollado.  | Hay una capacidad limitada de trabajo aeróbico.   | Planificar actividades anaeróbicas de corta duración. Capacidad de retener la respiración se construye gradualmente.                      |
| La fuerza mejora por la mejora de las conexiones neuronales.   | Mejora evidente en fuerza no provocada por adaptaciones neuro musculares de las fibras musculares             | Planificar actividades de coordinación.   |
| Los grandes grupos musculares están más desarrollados que los más pequeños.  | El niño es hábil en movimientos que involucren grandes grupos musculares                                      | Hacer hincapié en habilidades motoras gales. Que involucren grandes grupos musculares. involucrar gradualmente grupos musculares menores. |
| Los niños se sienten subjetivamente capaces de entrenar activamente ,antes de calentar apropiadamente y ajustar su metabolismo |   | Posponer o restringir ejercicios en calor o humedad.<br>Garantizar hidratación, y no esperar que tengan sed.                              |
| Los niños tienen una tolerancia menor para hacer ejercicios en condiciones en temperaturas extremas                            | Los niños pueden mostrar síntomas de sobrecalentamiento o hipotermia más rápidamente.                         | Aumentar los tiempos de calentamiento, debido a que demoran más en calentar.  |
| Maduración gradual del mecanismo de equilibrio del oído interno.   | Gran mejora en agilidad, equilibrio, coordinación, ( propiocepción) y la flexibilidad es al final de la etapa | Poner hincapié en la coordinación y el sentido quinestésico. El equilibrio en el agua estimula este sentido.                              |

|   |   |  |
|---|---|--|
| Tamaño del corazón está aumentado en relación con el cuerpo     | La resistencia es adecuada para afrontar las exigencias   | Entender que el niño tiene la capac. para seguir adelante  |
| Los niños plantean su estilo preferido de aprendizaje           | Aprenden a través de formas verbales, visuales o manuales, la mayoría son hacedores!!!                    | Usar distintos estilos de aprendizaje que se adapten a las individualidades.   |
| La imaginación está floreciendo                                 | La creatividad debe ser alentada.   | -Fomentar que jueguen y experimenten.<br>-Utilizar sus ideas para las clases.<br>-Estimular la individualidad y la creatividad.<br>-El deporte es expresión. |
| La capacidad de expresarse puede ser limitada pero va mejorando | Los niños no pueden hacer las correcciones a su rendimiento a menos que entiendan lo que se pide de ellos | Utilizar terminología que entiendan.<br>-Introducir gradualmente términos técnicos.<br>-Les encantan las palabras largas                                     |

### IFANCIA TARDÍA – **Desarrollo emocional**

#### Fundamentales –aprender a entrenar

| Características básicas   | Impacto general sobre el rendimiento                           | Implicaciones para el entrenador  |
|---|--|---|
| A los niños les gusta ser el centro de atención.                      |  | Desarrollar esta característica<br>-planificar actividades que aseguren éxito,<br>-Siempre moverse de lo simple a lo complejo.<br>-Permitir que muestren sus habilidades. |
| Los niños están desarrollando su propio concepto.                     | Se avalúan ellos como un todo...soy brillante...fui un inútil. | -Estimular y construir la autoestima.<br>-Construir y resaltar el éxito.  |
| Se sienten seguros con una rutina y una estructura de entrenamiento   | Incorporar gradualmente cambios en base a la sensibilidad.     | -Construir una estructura progresiva y gradual...pero mantener la continuidad.  |
| Los niños se sienten seguros cuando la forma de entrenar es constante | Les gusta que las cosas y decisiones sean justas               | -Mantener alto el nivel de expectativa ....Ser firme con cada niño...que los cambios de humor de ellos no cambien la forma de entrenar                                    |

LA ADOLESCENCIA TEMPRANA-**desarrollo físico** entrenar a entrenar

| Característica básica  | Impacto general sobre el rendimiento  | Implicaciones para el entrenador   |
|--|---|--|
| <b>Importantes cambios</b> en tejido óseo, muscular y graso  | Es común que <b>pierdan conciencia cenestésica</b> y capacidad de saber donde están.      | Son dinámicos por lo que controlar constantemente la <b>corrección de las adaptaciones.</b>                |
| Las diferentes partes del cuerpo <b>crecen a ritmos diferentes.</b><br>Brazos y longitud de piernas crecen antes que el tronco | Parecen desgarrados y <b>con falta de control</b>   | Hacer al atleta consciente de sus <b>cambios corporales.</b> , a través de <b>habilidades repetitivas.</b> |
| <b>Disminuye la flexibilidad</b> por causa del crecimiento   | El movimiento puede ser restringido.  | Destacar ejercicios de <b>estiramiento</b> dentro del trabajo diario.                                      |
| El aumento del crecimiento y disminución de la flexibilidad los expone a lesiones por impactos agudos.                         | La elongación forzada puede ser perjudicial. como patadas, saltos o ejercitación excesiva | Variar las actividades terrestres para evitar lesiones (opciones: natación, bicicleta, rollers, etc.)      |
| <b>LAS NIÑAS COMIENZAN EL CRECIMIENTO ACELERANDO ENTRE LOS 10 14 AÑOS</b> , y a ritmos diferentes                              | Atletas de la misma edad pueden tener tamaños muy diferentes                              | <b>Agruparlos por edad</b> puede ser no apropiado....  |
| <b>Aumento</b> significativo de <b>glóbulos rojos</b>  | Sistema de transporte de oxígeno es mejorado  | Estimular el desarrollo del sistema <b>aeróbico.</b>   |



|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | El entrenamiento <b>anaeróbico</b> de corta duración es recomendado  |
| <b>Sistema nervioso</b> central está desarrollado...              | <b>LA propiocepción</b> motora es totalmente entrenables                         | <b>Estimular las habilidades</b> , aprovechando esta ventana ...   |
| EL pensamiento abstracto se establece firmemente                  | Trabajar la <b>toma de decisiones y responsabilidades</b>                        | Decisiones básicas para elaborar <b>estrategias a nivel de habilidad</b>   |
| Se desarrolla una nueva forma de pensamiento egocéntrico          | Se pueden crear sentido <b>a temer el fracaso</b>                                | Planificar <b>para el éxito</b><br>Introducir la visualización.  |
| Los jóvenes están ansiosos de <b>perfeccionar las habilidades</b> | <b>Estructurar el aprendizaje con ÉXITO...</b> acorde a necesidades individuales | Construir sobre el éxito.<br>Los atletas se desarrollan a ritmos muy diferentes.<br>Incluir a todos los atletas.<br><b>Los atletas de desarrollo tardío pueden tener mayor potencial</b> |

LA ADOLESCENCIA TEMPRANA-**desarrollo emocional**

| Característica básica  | Impacto general sobre el rendimiento   | Implicaciones para el entrenador  |
|--|--|---|
| Madurez física , mental y emocional no se puede desarrollar ala mismo tiempo | Atleta aparentemente maduro y no lo puede demostrar, pueden demostrar confusión y ansiedad | Desarrollar y estimular la comunicación   |
| Pueden surgir tenciones entre adolescentes y adultos                         | Los adolescentes requieren de ayuda para afrontar sus cambios físicos y emocionales        | Abrir los canales de comunicación bidireccionalmente.<br>Permitir tomar decisiones. |
| La relación entre chicas y chicos comienza a ser importante                  | Los deportistas quieren formar amistades y es importante el tiempo para ello.              | Organizar eventos sociales que permitan la interacción social.                      |

**PUNTOS A TENER EN CUENTA AL PLANIFICAR**

|   |   |
|---|---|
| <b>Ventana de entrenabilidad</b>        | <b>Chicas 11 a 13 chicos 13 a 16 años, segundo desarrollo de velocidad<br/>Aeróbico, chicas y chicos antes y durante el estirón de crecimiento</b>  |
| ENFOQUE clave                           | Desarrollar preparación específica , la base, para esquí de competición, refinar habilidades específicas  |
| <b>Tiempo ideal en la nieve.</b>        | <b>5 a 7 sesiones por semana ( 2-3 horas sesión) un día 2 sesiones</b>  |
| Días al año en la nieve                 | U14 70-100<br>U16 80-120  |
| <b>Tiempo ideal dedicado al deporte</b> | <b>Actividades extra 5-6 veces semana que sumen o complementen, preparación física club, colegio</b>  |
| Carreras                                | 14 U en H.S = 10 % de días de esquí (7)<br>En H.N = 3-4<br>U16 en H.S= 8<br>En H.N=4-5<br>La realidad del calendario 2015, impone 13 competencias para U14 y 14 para U16  |
| <b>Técnica esquí</b>                    | U14: Énfasis en los fundamentos: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Postura (alineación de ejes, apilar los segmentos)</li> <li>○ Introducción en las fases de la vuelta</li> <li>○ Movimientos llave (bascula, angulación, disociación)</li> <li>○ Pluralidad de gestos (esquí todo terreno, saltos, snowboard, paralelos, inventiva)</li> <li>○ GS, SL, nociones de SG</li> </ul> U16: Consolidación y variación: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siempre continuar con postura</li> <li>○ Precisión en las fases de la vuelta</li> <li>○ Combinación de los movimientos llave ( técnicas – de velocidad)</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pluralidad de gestos vs especialización (40-60%)</li> <li>○ Especificidad del GS y SL</li> <li>○ Trabajos de velocidad (SG)</li> </ul>  |
| Fuerza                                    | <p>Aprender técnicas básicas de levantamiento durante el estirón de crecimiento...mancuernas y barras</p> <p>Estabilidad de tronco, fuerza dinámica, zona media, anterior posterior, potencia y velocidad de movimiento solidificar control motor de la zona media.</p>  |
| <b>Velocidad y metabolismo anaeróbico</b> | <p><b>Segunda ventana óptima de velocidad</b></p> <p><b>Sprint 5 a 20 segundos.</b></p> <p><b>Potencia y capacidad aláctica</b></p> <p><b>Habilidad de cambiar de dirección y sentido</b></p>  |
| Resistencia                               | <p>Antes y durante el estirón hay que estimularla.</p> <p>Cuando pasa comenzara aumentar progresivamente a potencia anaeróbica.</p> <p>Aumentar la intensidad de 3 a 5 minutos los estímulos , 1-2 veces semana Mantener el aeróbico</p>   |
| <b>Flexibilidad</b>                       | <b>Movilidad dinámica , estirar en parejas con cuidado</b>   |
| Psicológico                               | Establecer objetivos, visualizaciones, control del pensamiento, técnica de enfocarse sobre trazados o recorridos motores.  |
| <b>Táctico</b>                            | <p>U 14: Enseñar a reconocer desde el entrenamiento. Ayudarlos siempre, entrenando y en carrera, es ensayo y error para ambas partes.</p> <p>Trazar fácil pero variar (distancias laterales y horizontales)</p> <p>En slalom comenzar con trabajos específicos de figuras (hasta 20'')</p> <p>Auto-evaluación en cronos</p> <p>U16: Promover su independencia en reconocimientos</p> <p>Apoyarlos pero de a poco soltarlos, lo mismo durante sus largadas</p> <p>Trazados más técnicos, con variaciones menos evidentes</p> <p>Trabajar especificidad: largadas, figuras, posición</p> <p>Auto-evaluación y búsqueda de variantes en crono (sin bastones, buscando distintas líneas o destinos objetivos y ver conclusiones)</p> |
| <b>Capacidades auxiliares</b>             | <b>Diario de entrenamiento de atleta, estilo de vida atlético, hidratación, nutrición, sueño, descanso.</b>  |
| Forma de entrenar                         | Exponer a atletas a situaciones deportivas exigentes que comprometan habilidades al máximo,  |
| <b>Material</b>                           | <p>Desde U14 fundamental contar con esquíes de SL y GS acordes.</p> <p>La calidad del material y su preparación tienen una enorme incidencia en la performance del niño.</p> <p>No es bueno que los niños esquíen con material muy largo respecto a su contextura. Ensayar en entrenamiento y de manera progresiva.</p> <p>Respecto a las nuevas normativas (r30 y r35 en FIS), debemos adaptar los radios y largos en cadetes. Un 16 varón debería terminar con r27 (1.85-88) y una mujer 1.80-82 r23 o 25.</p>   |