

PLA  
DESENVOLUPAMENT  
ESPORTIU  
PER ESQUIADORS/ES  
8-16 ANYS

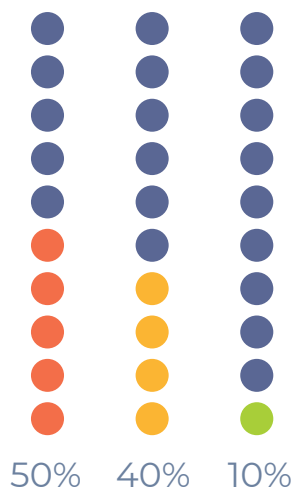


# ESQUEMA GENERAL

| EDATS                          | 8 - 10 ANYS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10 - 12 ANYS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 12 - 14 ANYS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 14 - 16 ANYS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ASPECTE TÈCNIC                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>50% Tècnica de Base</li> <li>40% Esquí Multilateral</li> <li>10% Introducció Disciplines Tècniques</li> </ul>                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>20% Tècnica de Base</li> <li>20% Esquí Multilateral</li> <li>20% Introducció Disciplines Tècniques (Traçats Educatius)</li> <li>10% Disciplina GS</li> <li>10% Disciplina SL</li> <li>20% Aspectes Tècnics-Tàctics</li> </ul>                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>20% Tècnica de Base</li> <li>20% Esquí Multilateral</li> <li>15% Disciplina GS</li> <li>15% Disciplina SL</li> <li>10% Disciplines Velocitat (SG/ DH)</li> <li>20% Aspectes Tècnics-Tàctics</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>15% Tècnica de Base</li> <li>15% Esquí Multilateral</li> <li>18% Disciplina GS</li> <li>18% Disciplina SL</li> <li>14% Disciplines Velocitat (SG/DH)</li> <li>20% Aspectes Tècnics-Tàctics</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ASPECTE FÍSIC                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>90% Entrenament Multilateral: Capacitats Coordinatives</li> <li>10% Capacitats Condicionals</li> </ul>                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>60% Entrenament Multilateral: Capacitats Coordinatives</li> <li>40% Capacitats Condicionals</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>50% Entrenament Multilateral: Capacitats Coordinatives</li> <li>50% Capacitats Condicionals</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>30% Entrenament Multilateral: Capacitats Coordinatives</li> <li>70% Capacitats Condicionals</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ASPECTE NEUROMUSCULAR I MENTAL | <ul style="list-style-type: none"> <li>30% Aprenentatge Motriu</li> <li>60% Aspecte Lúdic (Motivació)</li> <li>5% Educació Esportiva</li> <li>5% Actitud</li> </ul>                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>30% Aprenentatge Motriu</li> <li>30% Aspecte Lúdic (Motivació)</li> <li>10% Educació Esportiva</li> <li>10% Actitud</li> <li>10% Capacitat d'Anàlisis a Pistes o a l'Aula.</li> <li>10% Capacitat d'Autoanàlisis a Pistes o a l'Aula.</li> </ul>                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>20% Aprenentatge Motriu</li> <li>15% Aspecte Lúdic (Motivació)</li> <li>15% Educació Esportiva</li> <li>15% Actitud</li> <li>15% Capacitat d'Anàlisis a Pistes o a l'Aula.</li> <li>20% Capacitat d'Autoanàlisis a Pistes o a l'Aula.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>20% Aprenentatge Motriu</li> <li>10% Aspecte Lúdic (Motivació)</li> <li>15% Educació Esportiva</li> <li>15% Actitud</li> <li>15% Capacitat d'Anàlisis a Pistes o a l'Aula.</li> <li>25% Capacitat d'Autoanàlisis a Pistes o a l'Aula.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| METODOLOGIA                    | <b>APRENDRE JUGANT!</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Progressivitat (de fàcil a difícil) i Continuitat.</li> <li>Alternança d'Exercicis i Mitjans d'Entrenament (Multilateralitat).</li> <li>Pendents Adequades.</li> <li>Marcatges Educatius Curts: + QUANTITAT (+ REPETICIONS) - INTENSITAT + QUALITAT</li> </ol> | <b>APRENDRE JUGANT!</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Progressivitat (de fàcil a difícil) i Continuitat.</li> <li>Alternança d'Exercicis i Mitjans d'Entrenament (Multilateralitat).</li> <li>Pendents Adequades.</li> <li>Marcatges Educatius Curts: + QUANTITAT (+ REPETICIONS) - INTENSITAT + QUALITAT</li> <li>Individualització del Talent</li> </ol> | <b>LA MOTIVACIÓ COM A PART FONAMENTAL DE L'ENTRENAMENT!</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Progressivitat (de fàcil a difícil) i Continuitat.</li> <li>Alternança d'Exercicis i Mitjans d'Entrenament (Multilateralitat).</li> <li>Començar a Escollir Pistes amb Més Pendent.</li> <li>Marcatges Més Llargs (pics de 40" - 60"): + - QUANTITAT (+ - REPETICIONS) + - INTENSITAT + QUALITAT</li> <li>Preparació per la Competició.</li> <li>Individualització del Talent</li> </ol> | <b>LA MOTIVACIÓ COM A PART FONAMENTAL DE L'ENTRENAMENT!</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Progressivitat (de fàcil a difícil) i Continuitat.</li> <li>Alternança d'Exercicis i Mitjans d'Entrenament (Multilateralitat).</li> <li><b>VARIAR MARCATGES</b><br/>Començar a Escollir Pites amb Més Pendent.</li> <li>Marcatges Més Llargs (pics de 40" - 60"): <b>ALTERNAR:</b> - QUANTITAT (- REPETICIONS) + QUANTITAT (+ REPETICIONS) + INTENSITAT + - INTENSITAT + QUALITAT + - QUALITAT</li> <li>Variar Aspectes Tàctics.</li> <li>Preparació a les Competicions.</li> <li>Individualització del Talent.</li> </ol> |

## DE 8 A 10 ANYS · ASPECTES A DESENVOLUPAR

### TÈCNICA



- Tècnica de Base
- Esquí Multilateral
- Introducció Disciplines Tècniques

### RECOMENACIONS



#### DIES ENTRENAMENT A L'ANY

Entre 40 i 50



#### HORES SESSIÓ ENTRENAMENT SOBRE ELS ESQUÍS

Entre 2 i 3



#### RATI CARRERES A L'ANY

1 cada 6/7 dies d'Entrenament

### FÍSIC



- Entrenament Multilateral: Capacitats Coordinatives
- Capacitats Condicionals

### RECOMENACIONS



#### DIES ENTRENAMENT A L'ANY

Entre 30 i 40 + Diversos Esports

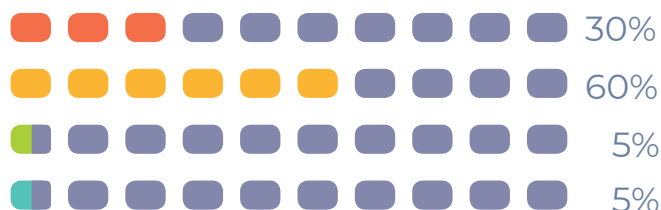


#### HORES SESSIÓ ENTRENAMENT

Entre 1,5 i 2

## DE 8 A 10 ANYS · ASPECTES A DESENVOLUPAR

### NEUROMUSCULAR I MENTAL



- Aprenentatge Motriu
- Aspecte Lúdic (Motivació)
- Educació Esportiva
- Actitud

### PARTICULARITATS DE L'ENTRENAMENT AMB NENS:

No es un adult en miniatura  
**APRENDRE JUGANT!**

**TÈCNICA DE BASE "SABER ESQUIAR"** abans de considerar-se un petit/a (o futur/a) corredor/a

#### POSICIÓ BASE:

- Postura estable i Equilibrada sobre els esquís.
- Paral·lelisme dels Eixos (de la neu respect a turmells-genolls-malucs-espatlles).
- Paral·lelisme Esquís i Genolls.
- Semiflexió Turmells-Genolls-Bust.
- Braços Avançats.
- Core Tensionat (Unió del Tren Superior i Inferior).
- Mirada al Front/Posició Cap (Anticipant la Direcció).

### LLISCAMENT + VELOCITAT (km/h) + AGILITAT

#### ENTRENAMENT MULTILATERAL / ESQUÍ MULTILATERAL = Estereotip dinàmic (susceptible de modificar i evolucionar)

- 1 Pluralitat i Variabilitat de l'Estímul**  
Alternar els Exercicis + Riquesa del Medi d'Entrenament
- 2 Millorar les Capacitats Coordinatives per Augmentar el Control Motriu**  
(ritme, equilibri, distribució del moviment a l'espai/temps...)
- 3 Estimular les Capacitats Condicionals, entrenant les funcions que estan a la base**

#### PRINCIPIS EN L'ENSENYAMENT:

- 1 PROGRESSIVITAT** (de fàcil a difícil) I **CONTINUÏTAT**
- 2 ALTERNANÇA D'EXERCICIS I MEDIS D'ENTRENAMENT**  
(Multilateralitat)
- 3 PENDENTS ADEQUADES**
- 4 MARCATGES EDUCATIUS CURTS:**  
+ QUANTITAT (+ REPETICIONS)  
- INTENSITAT  
+ QUALITAT

**NO REALITZAR ENTRENAMENTS LÀCTICS (NO ENTRENAMENTS ANAERÒBICS)**

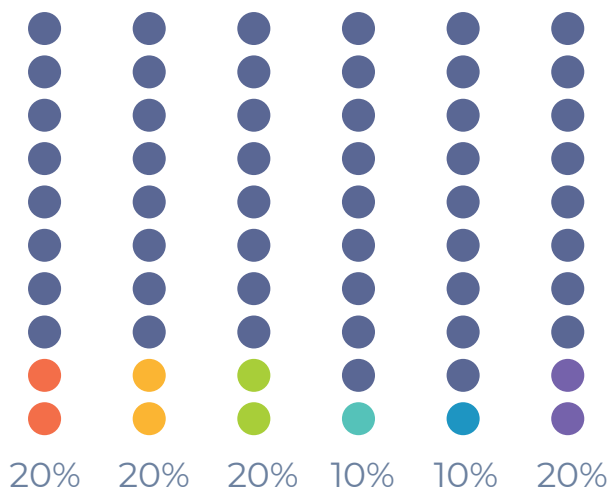
#### INTRODUCCIÓ A LES DISCIPLINES TÈNIQUES

Utilitzar els traçats educatius per familiaritzar-se amb un punt de referència.

**NO BASAR L'ENTRENAMENT EN PASSAR PALS DE SL O GS**

## DE 10 A 12 ANYS · ASPECTES A DESENVOLUPAR

### TÈCNICA



- Tècnica de Base
- Esquí Multilateral
- Introducció Disciplines · Tècniques (Traçats Educatius)
- Disciplina GS
- Disciplina SL
- Aspectes Tècnics-Tàctics

### RECOMENACIONS



#### DIES ENTRENAMENT A L'ANY

Entre 50 i 70



#### HORES SESSIÓ ENTRENAMENT SOBRE ELS ESQUÍS

Entre 3 i 4



#### RATI CARRERES A L'ANY

1 cada 5/6 dies d'Entrenament

### FÍSIC



- Entrenament Multilateral: Capacitats Coordinatives
- Capacitats Condicionals

### RECOMENACIONS



#### DIES ENTRENAMENT A L'ANY

Entre 40 i 50 + Diversos Esports



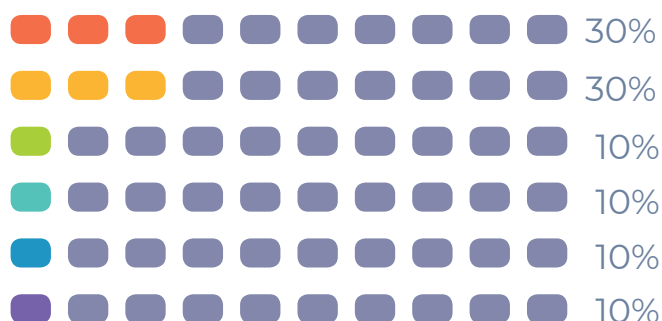
#### HORES SESSIÓ ENTRENAMENT

Entre 2 i 3



## DE 10 A 12 ANYS · ASPECTES A DESENVOLUPAR

### NEUROMUSCULAR I MENTAL



- Aprenentatge Motriu
- Aspecte Lúdic (Motivació)
- Educació Esportiva
- Actitud
- Capacitat d'Anàlisis a Pistes o a l'Aula.
- Capacitat d'Autoanàlisis a Pistes o a l'Aula.

### PARTICULARITATS DE L'ENTRENAMENT AMB NENS:

#### APRENDRE JUGANT!

**TÈCNICA DE BASE "SABER ESQUIAR"** abans de considerar-se un petit/a (o futur/a) corredor/a

#### POSICIÓ BASE:

- Postura estable i Equilibrada sobre els esquís.
- Paral·lelisme dels Eixos (de la neu respect a turmells-genolls-malucs-espallles).
- Paral·lelisme Esquís i Genolls.
- Semiflexió Turmells-Genolls-Bust.
- Braços Avançats.
- Core Tensionat (Unió del Tren Superior i Inferior).
- Mirada al Front/Posició Cap (Anticipant la Direcció).

#### LLISCAMENT + VELOCITAT (km/h) + AGILITAT

#### DIFERENCIAR ENTRE:

1

#### ADQUIRIR LA TÈCNICA

\* Aprendre els Gestos i Moviments fonamentals per obtenir un bon Control dels Esquís.

2

#### APLICAR LA TÈCNICA ADQUIRIDA

\* Afinar la imatge interna del Moviment.  
 \* Buscar la maduresa de l'esportista a través de la Interpretació Personal de les diferents situacions que l'entrenador li posi davant.  
 \* Desenvolupar totes les Qualitats i Potencial de l'Esquiador.





## DE 10 A 12 ANYS · ASPECTES A DESENVOLUPAR

### ENTRENAMENT MULTILATERAL / ESQUÍ MULTILATERAL = Estereotip dinàmic (susceptible de modificar i evolucionar)

- 1 Pluralitat i Variabilitat de l'Estímul**  
Alternar els Exercicis + Riquesa del Medi d'Entrenament
- 2 Millorar les Capacitats Coordinatives per Augmentar el Control Motriu**  
(ritme, equilibri, distribució del moviment en l'espai/temps...)
- 3 Estimular les Capacitats Condicionals, entrenant les funcions que estan a la base**  
Practicar diversos esports per activar:
  - Resistència
  - Força Pícs 20% - 30%
  - Rapidesa / Veloc. Gestual 10"-30"

### PRINCIPIS EN L'ENSENYAMENT:

- 1 PROGRESSIVITAT** (de fàcil a difícil) **I CONTINUÏTAT**
- 2 ALTERNANÇA D'EXERCICIS I MEDIS D'ENTRENAMENT**  
(Multilateralitat)
- 3 PENDENTS ADEQUADES**
- 4 MARCATGES EDUCATIUS CURTS**
  - + QUANTITAT (+ REPETICIONS)
  - INTENSITAT
  - + QUALITAT
- 5 INDIVIDUALITZACIÓ DEL TALENT**

### INTRODUCCIÓ A LES DISCIPLINES TÈNIQUES (TRAÇATS EDUCATIUS) AMB L'OBJECTIU DE:

- 1** Familiaritzar-se amb un punt de referència.
- 2** Resoldre petits reptes en diferents situacions que creen motivacions diferents i situacions de diversió.
- 3** Millorar el moviment tècnic per aprofitar al màxim el lliscament dels esquís al llarg de la línia ideal.

### NO BASAR L'ENTRENAMENT A PASSAR PALS DE SLOGS

### AFAVORIR DURANT ELS ENTRENAMENTS:

**A**  
ANÀLISI  
SENZILL PER PART  
DE L'ENTRENADOR

**B**  
AUTO ANÀLISI  
DE L'ESQUIADOR  
(RELACIÓ CAUSA/  
EFECTE)

**C**  
EDUCACIÓ  
ESPORTIVA

**D**  
ACTITUD

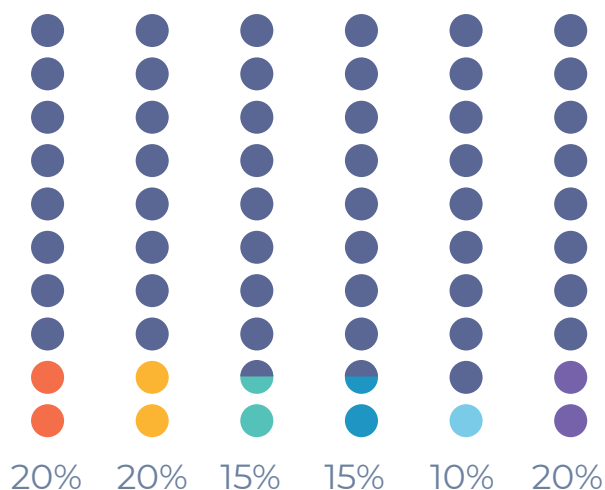
### COMENÇA EL DESENVOLUPAMENT HORMONAL (les nenes desenvolupen abans)

### NO REALITZAR ENCARA ENTRENAMENTS LÀCTICS (NO ENTRENAMENTS ANAERÒBICS)



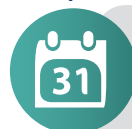
## DE 12 A 14 ANYS · ASPECTES A DESENVOLUPAR

### TÈCNICA



- Tècnica de Base
- Esquí Multilateral
- Disciplina GS
- Disciplina SL
- Disciplines Velocitat (SG/ DH)
- Aspectes Tècnics-Tàtics

### RECOMENACIONS



#### DIES ENTRENAMENT A L'ANY

Entre 60 i 80



#### HORES SESSIÓ ENTRENAMENT SOBRE ELS ESQUÍS

Entre 4 i 5



#### RATI CARRERES A L'ANY

1 cada 4/5 dies d'Entrenament

### FÍSIC



- Entrenament Multilateral: Capacitats Coordinatives
- Capacitats Condicionals

### RECOMENACIONS



#### DIES ENTRENAMENT A L'ANY

Entre 50 i 70 + 1 Esport



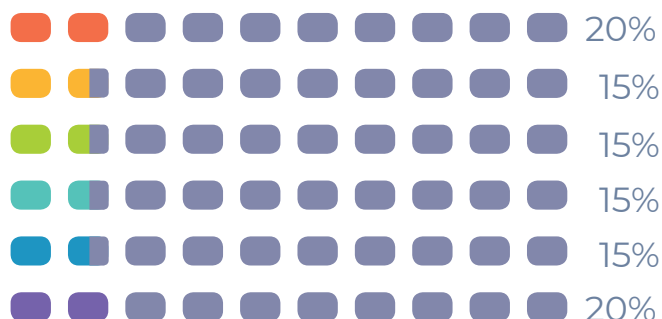
#### HORES SESSIÓ ENTRENAMENT

Entre 2 i 3



## DE 12 A 14 ANYS · ASPECTES A DESENVOLUPAR

### NEUROMUSCULAR I MENTAL



- Aprenentatge Motriu
- Aspecte Lúdic (Motivació)
- Educació Esportiva
- Actitud
- Capacitat d'Anàlisis a Pistes o a l'Aula.
- Capacitat d'Autoanàlisis a Pistes o a l'Aula.

### PARTICULARITATS DE L'ENTRENAMENT AMB NENS:

#### LA MOTIVACIÓ COM A PART FONAMENTAL DE L'ENTRENAMENT!

**TÈCNICA DE BASE "SABER ESQUIAR"** abans de considerar-se un petit/a (o futur/a) corredor/a

#### POSICIÓ BASE:

- Postura estable i Equilibrada sobre els esquís.
- Paral·lelisme dels Eixos (de la neu respect a turmells-genolls-malucs-espallles).
- Paral·lelisme Esquís i Genolls.
- Semiflexió Turmells-Genolls-Bust.
- Braços Avançats.
- Core Tensionat (Unió del Tren Superior i Inferior).
- Mirada al Front/Posició Cap (Anticipant la Direcció).

#### LLISCAMENT + VELOCITAT (km/h) + AGILITAT

#### DIFERENCIAR ENTRE:

1

#### ADQUIRIR LA TÈCNICA

\* Aprendre els Gestos i Moviments fonamentals per obtenir un bon Control dels Esquís.

2

#### APLICAR LA TÈCNICA ADQUIRIDA

\* Afinar la imatge interna del Moviment.

\* Buscar la maduresa de l'esportista a través de la Interpretació Personal de les diferents situacions que l'entrenador li posi davant.

\* Desenvolupar totes les Qualitats i Potencial de l'Esquiador.



## DE 12 A 14 ANYS · ASPECTES A DESENVOLUPAR

### ENTRENAMENT MULTILATERAL / ESQUÍ MULTILATERAL = Estereotip dinàmic (susceptible de modificar i evolucionar)

- 1 Pluralitat i Variabilitat de l'Estímul**  
Alternar els Exercicis + Riquesa del Medi d'Entrenament
- 2 Millorar les Capacitats Coordinatives per Augmentar el Control Motriu**  
(ritme, equilibri, distribució del moviment en l'espai/temps...)
- 3 Estimular les Capacitats Condicionals, entrenant les funcions que estan a la base**
  - Resistència a la Força Ràpida.
  - Resistència:
  - \*Aeròbica.
  - \*Anaeròbica.
  - Força Pics 30% - 50%

\*Millorar el Moviment Tècnic per aprofitar al màxim el Lliscament dels esquís al llarg de la Línea ideal.

\*Augmentar progressivament la Velocitat de Corba (potenciar la 1ª Fase de corba) en relació a les capacitats físiques de l'esportista.

### PRINCIPIS EN L'ENSENYAMENT:

- 1 PROGRESSIVITAT** (de fàcil a difícil) **I CONTINUÏTAT**
- 2 ALTERNANÇA D'EXERCICIS I MEDIS D'ENTRENAMENT**  
(Multilateralitat)
- 3 COMENÇAR A ESCOLLIR PISTES AMB MÉS PENDENT**
- 4 COMENÇAR AMB MARCATGES MÉS LLARGS**  
(Pics de 40'' - 60'')  
+ - QUANTITAT (+ - REPETICIONS)  
+ - INTENSITAT  
+ QUALITAT
- 5 PREPARACIÓ A LA COMPETICIÓ**  
SORTIDES  
ASPECTES TÈCNIC-TÀCTICS  
ARRIBADES
- 6 INDIVIDUALITZACIÓ DEL TALENT**

### COMENÇA EL DESENVOLUPAMENT HORMONAL (les nenes desenvolupen abans)

L'esportista ha de començar a estar preparat Físicament amb la Tècnica d'Aixecament de Peses per començar a aprofitar el Pic Hormonal

### ENTRENAMENT TÈCNIC ESPECÍFIC:

- 1** Disciplines Tècniques (GS/SL)
- 2** Disciplines de Velocitat (SG)
- 3** Aspectes Tècnic - Tàctics

### AFAVORIR DURANT ELS ENTRENAMENTS:

**A**  
ANÀLISI TÈCNIC A  
PISTES O A L'ÀULA

**B**  
AUTO ANÀLISI  
TÈCNIC (RELACIÓ  
CAUSA/EFFECTE) A  
PISTES O A L'ÀULA

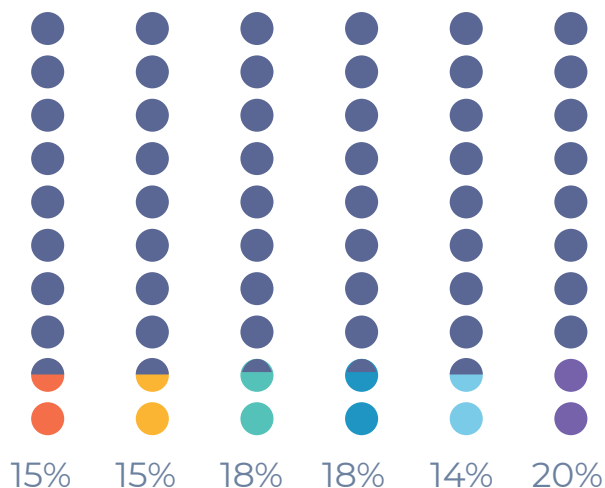
**C**  
EDUCACIÓ  
ESPORTIVA

**D**  
ACTITUD



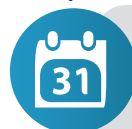
## DE 14 A 16 ANYS · ASPECTES A DESENVOLUPAR

### TÈCNICA



- Tècnica de Base
- Esquí Multilateral
- Disciplina GS
- Disciplina SL
- Disciplines Velocitat (SG/ DH)
- Aspectes Tècnics-Tàtics

### RECOMENACIONS



#### DIES ENTRENAMENT A L'ANY

Entre 80 i 100



#### HORES SESSIÓ ENTRENAMENT SOBRE ELS ESQUÍS

Entre 4 i 5



#### RATI CARRERES A L'ANY

1 cada 4/5 dies de Entrenament

### FÍSIC



- Entrenament Multilateral: Capacitats Coordinatives
- Capacitats Condicionals

### RECOMENACIONS



#### DIES ENTRENAMENT A L'ANY

Entre 70 i 100

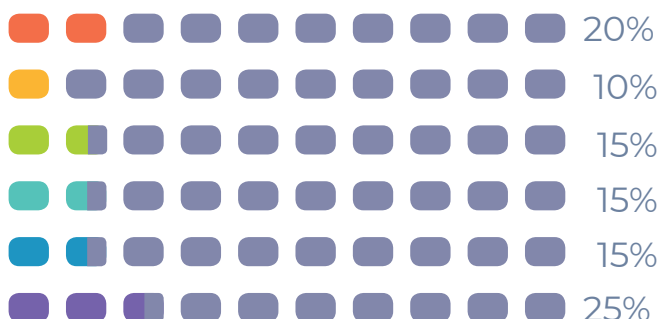


#### HORES SESSIÓ ENTRENAMENT

Entre 2 i 3

## DE 14 A 16 ANYS · ASPECTES A DESENVOLUPAR

### NEUROMUSCULAR I MENTAL



- Aprenentatge Motriu
- Aspecte Lúdic (Motivació)
- Educació Esportiva
- Actitud
- Capacitat d'Anàlisis a Pistes o a l'Aula.
- Capacitat d'Autoanàlisis a Pistes o a l'Aula.

### PARTICULARITATS DE L'ENTRENAMENT AMB ADOLESCENTS

#### LA MOTIVACIÓ COM A PART FONAMENTAL DE L'ENTRENAMENT!

**TÈCNICA DE BASE "SABER ESQUIAR"** abans de considerar-se un petit/a (o futur/a) corredor/a

#### POSICIÓ BASE:

- Postura estable i Equilibrada sobre els esquís.
- Paral·lelisme dels Eixos (de la neu respect a turmells-genolls-malucs-espallles).
- Paral·lelisme Esquís i Genolls.
- Semiflexió Turmells-Genolls-Bust.
- Braços Avançats.
- Core Tensionat (Unió del Tren Superior i Inferior).
- Mirada al Front/Posició Cap (Anticipant la Direcció).

#### LLISCAMENT + VELOCITAT (km/h) + AGILITAT

#### DIFERENCIAR ENTRE:

1

#### ADQUIRIR LA TÈCNICA

\* Aprendre els Gestos i Moviments fonamentals per obtenir un bon Control dels Esquís.

2

#### APLICAR LA TÈCNICA ADQUIRIDA

\* Afinar la imatge interna del Moviment.  
 \* Buscar la maduresa de l'esportista a través de la Interpretació Personal de les diferents situacions que l'entrenador li posi davant.  
 \* Desenvolupar totes les Qualitats i Potencial de l'Esquiador.



## DE 14 A 16 ANYS · ASPECTES A DESENVOLUPAR

### ENTRENAMENT MULTILATERAL / ESQUÍ MULTILATERAL = Estereotip dinàmic (susceptible de modificar i evolucionar)

- 1 Pluralitat i Variabilitat de l'Estímul**  
Alternar els Exercicis + Riquesa del Medi d'Entrenament
- 2 Millorar les Capacitats Coordinatives per Augmentar el Control Motriu**  
(ritme, equilibri, distribució del moviment en l'espai/temps...)
- 3 Estimular les Capacitats Condicionals, entrenant les funcions que estan a la base**
  - Resistència a la Força Ràpida
  - Resistència:
    - ↓ \*Aeròbica.
    - ↑ \*Anaeròbica (Circuits de Resistència a la Força Ràpida)
  - Força Pics 70% - 80%

\*Millorar el Moviment Tècnic per aprofitar al màxim el Lliscament dels esquís al llarg de la Línea ideal.

\*Augmentar progressivament la Velocitat de Corba (potenciar la 1ª Fase de corba) en relació a les capacitats físiques de l'esportista.

### PRINCIPIS EN L'ENSENYAMENT:

- 1 PROGRESSIVITAT** (de fàcil a difícil) **I CONTINUÏTAT**
- 2 ALTERNANÇA D'EXERCICIS I MEDIS D'ENTRENAMENT**  
(Multilateralitat) VARIAR MARCATGES
- 3 COMENÇAR A ESCOLLIR PISTES AMB MÉS PENDENT**
- 4 COMENÇAR AMB MARCATGES MÉS LLARGS**  
(Pics de 40'' - 60'') **ALTERNAR:**
  - QUANTITAT (- REPETICIONS)
  - + INTENSITAT
  - + QUALITAT
  - + QUANTITAT (+ REPETICIONS)
  - + - INTENSITAT
  - + - QUALITAT
- 5 VARIAR ASPECTES TÀCTICS**
- 6 PREPARACIÓ A LA COMPETICIÓ**  
SORTIDES  
ASPECTES TÈCNIC-TÀCTICS  
ARRIBADES
- 7 INDIVIDUALITZACIÓ DEL TALENT**

### DESENVOLUPAMENT HORMONAL (les nenes es desenvolupen abans)

L'esportista ha de començar a estar preparat. Físicament amb la Tècnica d'Aixecament de Peses per començar a aprofitar el Pic Hormonal.

### ENTRENAMENT TÈCNIC ESPECÍFIC:

**1** Totes les Disciplines

**2** Aspectes Tècnics - Tàctics

### AFAVORIR DURANT ELS ENTRENAMENTS:

**A**  
ANÀLISI TÈCNIC A  
PISTES O A L'AULA

**B**  
AUTO ANÀLISI  
TÈCNIC (relació  
causa/efecte)  
A PISTES O  
A L'AULA

**C**  
EDUCACIÓ  
ESPORTIVA

**D**  
ACTITUD  
Soc un Esportista  
Sé Entrenar  
Sé Descansar  
Sé Competir  
Sé Menjar

