PLA DESENVOLUPAMENT ESPORTIU

PER ESQUÍ DE FONS

8-16 ANYS

"No volem arribar abans; volem arribar més lluny.

FCEH Federació Catalana Esports Hivern
ESPORTSHIVERN



ESQUEMA GENERAL

EDATS	8 - 10 ANYS	10 - 12 ANYS	12 - 14 ANYS	14 - 16 ANYS
ASPECTE TÈCNIC	70% Clàssic 30% Patinador	60% Clàssic 40% Patinador	50% Clàssic 50% Patinador	50% Clàssic 50% Patinador
ASPECTE FÍSIC	90% Entrenament multilateral 10% Capacitats condicionals	70% Entrenament multilateral 30% Capacitats condicionals	60% Entrenament multilateral 40% Capacitats condicionals	50% Entrenament multilateral 50% Capacitats condicionals

METODOLOGIA

- Desenvolupament a llarg termini de l'esportista
- Prioritat absoluta a la tècnica
- Gran base aeròbica abans de la intensitat
- Multilateralitat esportiva fins als 14-15 anys
- Progressió gradual de les càrregues
- Motivació I component lúdic en edats inicials

TÈCNICA

EDATS	CLÀSSIC				PATINADOR			
	Alternatiu	Alternatiu un Pas	Impuls simultani	Espina de peix	Pas V1 (asimètric per pujades)	Pas V2 altern (2/1)	Pas V2 (1/1)	Patinador sense bastons
8 - 10 ANYS	●				●			
10 - 12 ANYS	●		●		●			●
12 - 14 ANYS	●	●	●		●	●		●
14 - 16 ANYS	●	●	●	●	●	●	●	●

TÈCNICA EN BAIXADA I FRENAT

EDATS	Posició base de descens	Cunya	El gir en Cunya	Derrapatge per Frenar	Gir en Derrapatge	Canvi de direcció paral·lel o en divergència	Viratge en paral·lel
8 - 10 ANYS	●	●	●			●	
10 - 12 ANYS	●	●	●	●	●	●	
12 - 14 ANYS	●	●	●	●	●	●	●
14 - 16 ANYS	●	●	●	●	●	●	●

MAPA COMPLET DE TÈCNIQUES

1 ALTERNATIU
Tècnica principal en pujades.



2 ALTERNATIU UN PAS
Combinació d'un impuls de cama amb doble bastoneig.



3 IMPULS SIMULTANI
Tècnica de velocitat en terreny pla.



4 ESPINA DE PEIX
Tècnica per pujades molt pronunciades.



1 PAS V1 (asimètric per pujades)
Tècnica principal en pujades.



2 PAS V2 ALTERN (2/1)
Tècnica eficient en terreny ondulat.



3 PAS V2 (1/1)
Tècnica ràpida en terreny pla.

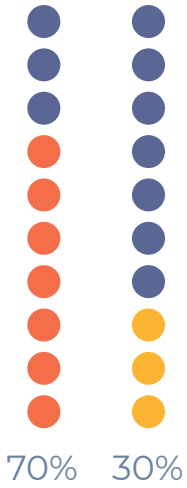


4 PATINADOR SENSE BASTONS



DE 8 A 10 ANYS · DESENVOLUPAMENT MOTOR

TÈCNICA



- Clàssic
- Patinador

RECOMANACIONS

VOLUM ENTRENAMENT A L'ANY

180-220 Hores anuals

VOLUM ENTRENAMENT NEU

30/35 dies (15/16 setmanes hivern)
80/90 hores aproximades

RATI CARRERES A L'ANY

1 cada 5/6 caps de setmana. 4/5 màxim durant la temporada d'hivern

FÍSIC



- Entrenament multilateral
- Capacitats condicionals

RECOMANACIONS

VOLUM ENTRENAMENT A L'ANY

SENSE COMTAR HORES DE NEU

100/120 hores – multiactivitat escolar o familiar

OBJECTIU PRINCIPAL

DESENVOLUPAMENT COORDINATIU I MOTIVACIÓ

TREBALL TÈCNIC

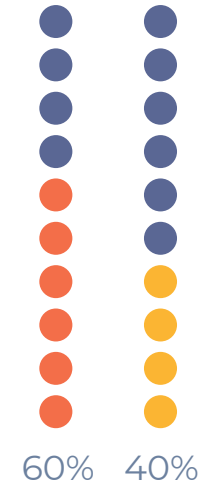
- Equilibri
- Lliscament
- Pas diagonal bàsic
- Pas V1 (asimètric en pujada)

TREBALL FÍSIC

- Coordinació
- Jocs
- Agilitat
- Resistència bàsica

DE 10 A 12 ANYS · ASPECTES A DESENVOLUPAR

TÈCNICA



- Clàssic
- Patinador

RECOMANACIONS

VOLUM ENTRENAMENT A L'ANY

250-300 Hores anuals

VOLUM ENTRENAMENT NEU

40/45 dies (15/16 setmanes hivern)
100/120 hores aproximades

RATI CARRERES A L'ANY

6/7 caps de setmana recomanats durant la temporada d'hivern

FÍSIC



- Entrenament multilateral
- Capacitats condicionals

RECOMANACIONS

VOLUM ENTRENAMENT A L'ANY

SENSE COMTAR HORES DE NEU

100/120 hores – multiactivitat escolar o familiar

OBJECTIU PRINCIPAL

APRENDRE CORRECTAMENT LES TÈCNIQUES BÀSIQUES

TREBALL TÈCNIC

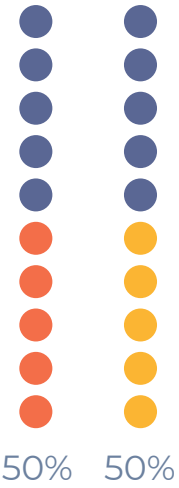
- Tècnica clàssica: pas diagonal eficient i inici doble bastoneig
- Tècnica patinador: inici del pas V1
- Introducció a l'esquí de rodes en alguna sessió conjunta amb els U14

TREBALL FÍSIC

- Coordinació
- Jocs
- Agilitat
- Resistència bàsica

DE 12 A 14 ANYS · CONSOLIDACIÓ

TÈCNICA



- Clàssic
- Patinador

RECOMANACIONS

VOLUM ENTRENAMENT A L'ANY

350-450 Hores anuals

VOLUM ENTRENAMENT NEU

50/55 dies (15/16 setmanes hivern)
140/160 hores aproximades

RATI CARRERES A L'ANY

8/9 caps de setmana recomanats durant la temporada d'hivern

FÍSIC



- Entrenament multilateral
- Capacitats condicionals

RECOMANACIONS

VOLUM ENTRENAMENT A L'ANY
SENSE COMTAR HORES DE NEU

210/290 hores – treball programat des de Club, amb inclusió de sessions en rollers, resta hores en multi activitat o sessions dirigides per tècnics club, campus, etc.

OBJECTIU PRINCIPAL

CONSOLIDAR TÈCNICA I RESISTÈNCIA AERÒBICA

TREBALL TÈCNIC

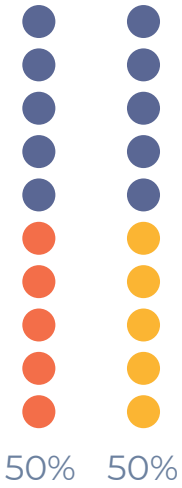
- Tècnica clàssica: doble bastoneig complet i pas amb bastoneig
- Tècnica patinador: pas V1 i pas V2 altern
- Sessions entrenament esquí de rodes a l'estiu i la tardor

TREBALL FÍSIC

- Coordinació
- Jocs
- Agilitat
- Resistència bàsica

DE 14 A 16 ANYS · PREPARACIÓ RENDIMENT

TÈCNICA



- Clàssic
- Patinador

RECOMANACIONS

VOLUM ENTRENAMENT A L'ANY

450-550 Hores anuals

VOLUM ENTRENAMENT NEU

60/70 dies (15/16 setmanes hivern)
180/200 hores aproximades

RATI CARRERES A L'ANY

10/11 caps de setmana recomanats durant la temporada d'hivern

FÍSIC



- Entrenament multilateral
- Capacitats condicionals

RECOMANACIONS

VOLUM ENTRENAMENT A L'ANY
SENSE COMTAR HORES DE NEU

270/350 hores – treball programat des de Club, amb inclusió de sessions en rollers, resta hores en multi activitat o sessions dirigides per tècnics club, campus o estatges estiu, tardor, etc.

OBJECTIU PRINCIPAL
MILLORAR ECONOMIA DE MOVIMENT I RENDIMENT

TREBALL TÈCNIC

- Tècnica clàssica: amb tots els passos tècnics
- Tècnica patinador: pas V1 competició, pas V2 altern i pas V2 complet
- Sessions entrenament esquí de rodes a l'estiu i la tardor

TREBALL FÍSIC

- Resistència aeròbica alta
- Força específica



FCEH Federació Catalana Esports Hivern

ESPORTSHIVERN