

PRIORIDAD	Desarrollar las habilidades motrices globales. Desplazarse con los esquís por todas las pistas Iniciar a niño en el juego del esquí de competición
OBJETIVOS TECNICOS	Dominar y controlar la velocidad. Aprender a abrir y cerrar los ángulos de los tobillos y las rodillas con el movimiento explosivo hacia adelante, diferenciando entre derrapaje y conducción. Recorridos por el parque de nieve: saltos, baches, peraltes, etc. Sincronizar la clavada del bastón con el movimiento explosivo y el pivote de tobillos Desarrollar la gradualidad, la continuidad, la centralidad y el deslizamiento en diferentes curvas
PROCENTAJES DE TRABAJO GENERAL	FISICO 56% Desarrollar las capacidades atléticas generales (Juegos de fuerza el 25%, velocidad para el SNC 25%, flexibilidad y residencia 25% y coordinación 25%) Total horas de físico 150 TACTICO 5% (Reglas y tomas de decisiones). TECNICO 30% (esquí libre 40%, educativos palos 25%, libre 15%, jugar a la competición 20%) PSICOLOGICO 9% (desarrollar la concentración)
PROCENTAJES DE TRABAJO EN NIEVE	Total de horas de esquí 100, distribuidos de la siguiente manera 40% esquí libre 15% educativos en libre 25% educativos con palos 20% jugar a la competición
TRABAJO EN NIEVE	esquí libre, kombi, slalom palo corto, gigante modificado con referencias
HABILIDADES TACTICAS	Aprender anticiparse en los recorridos educativos. Adaptarse a todos los terrenos. Aprender las reglas de competición y hacer SL con palo pequeño
CAPACIDADES FISICAS	Fuerza: Fuerza general (balones medicinales, judo, parcour), gimnasia deportiva desarrollando el equilibrio estático y dinámico Velocidad: V. de reacción con estímulos visuales, agilidad, cambios de dirección en nieve y gimnasio. Estímulos de 5 seg. Resistencia: Desarrollar con la práctica del esquí y con otros deportes (carrera, esquí fondo o montaña, bicicleta etc) Coordinación: Desarrollar el equilibrio, ritmo, diferenciación segmentaria, coord. espacio-tiempo, combinación y acoplamiento de movimientos, capacidad de reacción, capacidades propioceptivas, capacidad de anticipación. Patines, acrobacia, combas, saltos, parcour, cinta de equilibrio, bossus, fitball Flexibilidad: Realizar deportes que mejoren esta capacidad (natación, rítmica, gimnasia deportiva) Aprendizaje motor: Desarrollar las capacidades básicas en vareios deportes
CAPACIDADES PISICOLOGICAS	Desarrollar la confianza y la concentración esquiando rápido en todos los tipos de pistas. Potenciar el pensamiento y reforzamiento positivo
CAPACIDADES COMPLEMENTARIAS Y NECESARIAS	Hacer el calentamiento en pista con ejercicios educativos y la vuela a la calma y en los hábitos higiénicos deportivos Tener los esquís en buenas condiciones. Vestir correctamente para entrenar, tener una buena educación tanto dentro como fuera de la pista y no olvidar los estudios