

Les 5 etapes del desenvolupament són:

- Etapa 1 Rudiments i diversió: introducció al moviment bàsic 7 - 10 anys
- Etapa 2 Aprendre: desenvolupament tècnic i d'aptituds 11 - 12 anys
- Etapa 3 Entrenar a entrenar: aprendre a entrenar 13 - 14 anys
- Etapa 4 Entrenar per competir: aprendre sobre la competició 15 - 18 anys
- Etapa 5 Entrenar per guanyar: aprendre a guanyar 18 anys i més

Etapa 1

Rudiments i diversió

Categoria U10 (edat biològica de 7 a 10 anys)

Desenvolupament cognitiu:

Els joves d'una edat compresa entre els 7 i els 10 anys no poden perllongar l'atenció durant períodes llargs. L'aprenentatge té lloc a través d'una direcció i activitats de repetició. És necessari fomentar l'experimentació i la creativitat. La demostració correcta per part dels entrenadors és essencial.

Desenvolupament físic:

Aquest té lloc en les estructures dels lligaments, els models motrius bàsics i el mecanisme bàsic de l'equilibri de l'orella interna. Els moviments amplis dels grups de múscles més grans centrats en l'equilibri, la coordinació i la flexibilitat es produeixen cap al final d'aquesta fase.

Jugar i jocs, amb un èmfasis en la coordinació i el sentit cinestètic. Per exemple, activitats fora de temporada com ara el gimnàs, els jocs i l'atletisme són indicats.

Desenvolupament psicològic:

Emocionalment els joves estan influenciats per els seus companys, amb ganes de reptes i oportunitats per esquiar ràpid i "al límit". Ho aborden sense por. El jove comença a entendre la necessitat de normes i d'una estructura. **L'entrenador se centra en el procés, no en el resultat (guanyar).** L'entrenador ha d'organitzar activitat tècniques i tàctiques perquè l'èxit estigui virtualment garantit. Es tracta de desenvolupar el coratge, sense el factor por i de la confiança en un entorn sense preocupacions. Una seqüenciació adequada de les activitats i una consolidació positiva és imperativa.

Etapa 1

Capacitats tècniques, tàctiques i físiques

Capacitats tècniques

- Desenvolupar les aptituds d'esquí a través de "l'esquí d'estil lliure": posició, equilibri, ritme, coordinació, presa de cantells, pressió, control de la pressió, càrving
- Desenvolupament centrat en:
 1. l'agilitat
 2. l'equilibri
 3. la coordinació
 4. la diversitat
 5. la comprensió de l'entorn
 6. la DIVERSIÓ
- Posició naturalment equilibrada, simetria de moviments, braços i cames
- Clavada de bastons en el GS i SL
- La capacitat d'esquiar bé o controlar els esquís en totes les condicions (pistes de neu trepitjada, neu tova, neu dura, bamps, i neu pols)
- "Fer càrving" amb ambdós esquís sobre la línia de caiguda
- Mantenir el ritme en els canvis de terreny: del pla a la pendent o viceversa
- Entendre i ser capaç de demostrar exercicis específics a l'esquí
- Demostrar com a mínim 15 exercicis d'automatització d'equí d'estil lliure: viratges simples, salts, 360°, viratges amb salt, "hop turns", posició encongida de descens, patinar amb un viratge en ambdues direccions etc
- Entendre els exercicis d'escalfament, refredament i estiraments.

Capacitats tàctiques

- Demostrar la capacitat d'esquiar GS, SL i pistes d'obstacles i terreny.
- Demostrar la forma bàsica de la línia i el viratge
- Acabar un GS i SL de 15 a 20 portes utilitzant la tècnica clàssica
- Dominar les tècniques bàsiques de sortida i d'arribada

Capacitats físiques

- Desenvolupar un gran ventall d'aptituds bàsiques en diversos esports
- Desenvolupar agilitat, equilibri, coordinació, velocitat, flexibilitat i resistència
- La força relativa guanya sobre el propi pes corporal
- Cal controlar l'alineament corporal regularment
- Corregir els equilibris musculars
- Flexibilitat
- Aptituds bàsiques en cursa, llançament i salt
- Continuar la gimnàstica i l'atletisme
- 4 sessions d'entrenament físic/activitat esportif a la setmana (2 específiques d'esquí, 2 específiques d'esport)
- Esquiar el més sovint possible

Aptituds subsidiàries

- Escalfament
- Refredament
- Nutrició
- Hidratació
- Seguretat

- Importància de la roba quan s'esquia

Equipament necessari

- 1 parell d'esquí amb línia de cotes moderadament marcada
- bastons, casc, ulleres, tortuga i uniforme
- Esquí júnior de la mateixa alçada que el jove i de viratge fàcil
- Botes júnior amb 2 tanques min (pre-pollets) i a 4 tanques (U10)
- Plaques d'alça de no més de 10 mm
- Granotes de descens no necessàries

La competició

La competició se centra en **el procés, NO en el resultat**. Els joves han de gaudir de l'experiència competitiva amb un sentit d'acompliment al final. La competició ocupa aproximadament un 20 % del temps sobre la neu. En una temporada de 55 dies això representa 5,5 dies. Els tipus de competició poden incloure: eslàloms gegants curts i fàcils de 30-40 s, esquí cros, eslàloms paral·lels o pistes d'obstacles, relleus o proves per equips.

Pautes per a l'entrenament i la competició: categoria U10

Volum d'entrenament

Dies a l'any fent activitats físiques	310-365
Colònies d'estiu	1
Dies sobre la neu durant la pretemporada	7
Dies sobre la neu durant la temporada	50
Total de dies sobre la neu	57
Hores al dia	3 – 4 h

Estructura del programa

Esquí d'estil lliure Supervisat	30 %
No supervisat	10 %
Exercicis d'automatització i exercicis Esquí d'estil lliure	20 %
Portes	20 %
Pistes Simulacre de competició	10 %
Competició	10 %
TOTAL %	100 %