

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 2

Aprendre la tècnica i les aptituds

Categoria U12

(edat biològica d'11 a 12 anys)

Durant aquesta etapa els atletes han de continuar desenvolupant els rudiments d'una tècnica sòlida i també han d'aprendre a entrenar. Això comprèn tots els components tècnics, tàctics i subsidiaris.

Desenvolupament cognitiu:

Els nens de U12 posen èmfasi en la identitat personal i això pot desembocar en una forta por al fracàs; per tant, cal un entorn d'aprenentatge òptim per arribar al nivell d'aptitud dels atletes. Una consolidació positiva és necessària.

Una direcció i una estructura específiques durant el procés d'aprenentatge són necessàries. Es produeix una gran variació en el desenvolupament físic i mental de les persones i els entrenadors han d'assegurar-se de no centrar-se només en els que duen a terme aquest desenvolupament prematurament a costa dels que ho fan més tardanament.

Desenvolupament físic:

Durant aquesta etapa, l'infant experimenta un creixement físic enorme. El creixement dels membres és més ràpid que el del tronc. Cada infant té un desenvolupament físic diferent i també existeixen diferències entre noies i nois. Les noies solen coordinar més a aquesta edat que els nois, però les diferències no són significatives.

Els grups de múscles més petits es desenvolupen més. La velocitat, l'agilitat i la coordinació encara milloren ràpidament durant aquesta etapa.

Les aptituds ja apreses potser han de tornar a ser novament definides o apreses. El sistema nerviós central gairebé està totalment desenvolupat.

La individualització del condicionament físic i la fixació dels objectius es pot dur a terme. La competició entre les persones es pot fomentar en un entorn amistós i de companyonia, per exemple en jocs en equips.

Les proves relatives a la condició física es poden efectuar centrant-se en la millora personal en relació amb marques personal prèvies, no necessàriament d'altre atletes.

Desenvolupament psicològic:

Emocionalment el nen està molt influenciat pels grups de companys. El grup crea i reforça els valors i les actituds. Poden experimentar sentiments de confusió o ansietat. L'entrenador és un model de conducta important i ha de dirigir i supervisar el grup amb fermesa.

Els atletes són capaços de cooperar i acceptar responsabilitat. Existeix un enteniment de les normes i de l'ordre, amb resultats específics després d'un treball enfocat. Una comunicació a dues bandes i l'intercanvi d'impressions amb l'atleta és un component molt necessari de l'aprenentatge. Els atletes joves haurien de fer aportacions al procés d'aprenentatge, les seves opinions són importants.

Les proves socials són esdeveniments importants per a aquest segment d'edat. Recomanem un plantejament mixt.

Etapa 2 U12 Capacitat tècniques, tàctiques i físiques

Capacitats tècniques

- Adaptar i polir les aptituds bàsiques d'esquí
- Desenvolupar la percepció pròpia dels 5 plans d'equilibri:
 1. vertical
 2. davant-darrere
 3. lateral
 4. rotatori
 5. recuperació
- Polir la clavada de bastons al GS i SL
- Polir la presa de cantells i les aptituds de pressió
- Esquiar en totes les condicions de muntanya
- “Fer càrving” per sobre o sobre la línia de caiguda en esquí d'estil lliure i pistes d'exercicis d'automatització
- Introduir el Super G (lliscament, encongiment i salt)
- Mostrar les tècniques d'eslàlom clàssiques i convencionals
- Mostrar exercicis d'escalfament i d'esquí d'estil lliure sense supervisió

Capacitats tàctiques

- Adaptar els moviments de l'esquí d'estil lliure a totes les condicions (gel, neu tova, fora pista)
- Demostrar una transferència d'aquesta mecànica a les pistes d'exercicis d'automatització
- Demostrar un enteniment de la línia efectiva i la forma del viratge a les pistes d'exercicis d'automatització: mini estaques de neu/eslàlom/GS
- Demostrar aptituds d'adaptació al terreny – esquí d'estil lliure i exercicis d'automatització
- Completar en la seva totalitat les pistes de competició GS de conformitat amb les especificacions de la FIS
- Entrenar-se i competir en SG bàsics – entendre la forma del viratge i la línia

- Efectuar tècniques bàsiques d'entrenament a la velocitat (encongiment, lliscament i salts)

Capacitats físiques

- Reforçar les aptituds de coordinació i equilibri
- Demostrar enteniment i execució d'exercicis específics a l'esquí fora de la neu
- Participació en esports complementaris a l'esquí
- Entrenament dels sistemes d'energia (anaeròbics, velocitat) i continuació de les aptituds de cursa, llançament i salt: gimnàstica, atletisme
- Pràctiques fora de la neu de 60 a 90 min per als joves d'11 a 12 anys
- 5 sessions d'entrenament físic a la setmana (2 específiques d'esquí, 3 específiques d'esport)
- Més èmfasi en exercicis específics de l'esquí i els de fora de la neu
- Proves de condicionament físic i fixació personalitzada dels objectius

Aptituds psicològiques

- Juntament amb l'entrenador, s'encoratja els atletes a desenvolupar sistemes de
 1. Fixació d'objectius: objectius relatius al procés no al resultat
 2. Imatgeria: reconeixement de la pista relatiu, aptitud d'execució i moviment
 3. Preparació prèvia a la competició: responsabilitat pel material
 4. Autoanàlisi: entendre que és esquiar bé i esquiar malament
 5. Control de l'atenció: escoltar l'entrenador i centrar-se en la tasca
 6. Capacitat de memoritzar la informació
- La comunicació a dues bandes i l'intercanvi d'impressions entre entrenador i atleta són fonamentals durant el procés d'aprenentatge i desenvolupament psicològic envers la competició.
- L'atleta comença a aprendre quines són les seves responsabilitats envers els membre de l'equip, l'equipament i la relació amb l'entrenador.

Aptituds subsidiàries

- S'introdueix l'infant als límits de comportament i al coneixement del joc net i el respecte per als atletes com ell (l'esperit esportiu).
- Aptituds de comunicació, gestió del temps, organització i ètica del treball són importants.
- Equilibrar la participació esportiva i la formació acadèmica
- Normes de les competicions d'esquí
- Importància de l'escalfament, refredament, hidratació, nutrició, equipament, salut, recuperació.

Equipament necessari

- Un parell d'esquís d'eslàlom i un parell per a GS
- Casc i tortuga de competició per a totes les proves
- Esquís de l'alçada de la front de l'esquiador o com l'esquiador

- Alces de fixacions, però plaques no
- Alerta en utilitzar botes d'adult que poden ser massa dures

La competició

- Els nivells de competició són els mateixos en aquesta etapa – aproximadament es passa un 10 % del temps sobre la neu i això equival a 6-8 dies.
- S'incrementa el simulacre de competició mitjançant el qual els infants APRENEN l'entorn competitiu durant l'ENTRENAMENT.
- La proporció d'entrenaments segueix sent alta i necessària a causa de la introducció d'altres disciplines com ara l'eslàlom i el super G.

Pautes per a l'entrenament i la competició: Categoria U12

Volum d'entrenament

Dies a l'any fent activitats físiques	310-315
Colònies d'estiu	1-2
Dies sobre la neu durant la pretemporada	10-15
Dies sobre la neu durant la temporada	60
Total de dies sobre la neu	65-85
Hores al dia	4-5hrs

Estructura del programa

Esquí d'estil lliure Supervisat	15 %
No supervisat	10 %
Exercicis d'automatització i exercicis Esquí d'estil lliure	25 %
Portes	25 %
Pistes Simulacre de competició	10 %
Competició	15 %
TOTAL %	100%