PROGRAMA COMPETICIÓN

**Entrenar para competir**

En esta etapa la programación de la preparación física debe de ser individualizada. El entrenamiento tecnológico es más importante y la preparación médica más sofisticada. Es importante llevar una vida saludable, con recuperaciones, épocas de descanso, masajes, osteopatía,…

Es importante que el deportista disponga de una dieta y un nutricionista, al igual que un médico que sea de su confianza. Se plantea a principio de temporada la especialización en la actividad del esquí o se marcan dobles temporadas, como las carreras de montaña.

Durante esta etapa la competición ya forma parte del estilo de vida del deportista, pero en los entrenamientos sigue aprendiendo y mejorando. Los atletas compiten en distintos deportes para no perder el feeling de la competición. La conciencia corporal y la independencia son cada vez más importantes.

El esquiador está preparado para acceder a un Equipo Nacional.

El programa incluye:

* Profesor-entrenador con la titulación y la experiencia necesaria en competiciones, entrenamientos y como skiman.
* Planificación de la temporada que aumenta hasta los 12 meses.
* Planificación y entrenamiento durante la pretemporada cinco días a la semana.
* Planificación y entrenamiento semanal en temporada de nieve.
* Entrenamientos, concentraciones y competiciones de carreras de montaña y esquís de ruedas en pre-temporada.
* Entrenamiento individualizado.
* Entrenamientos de clásico y patinador.
* Ejercicios y repeticiones para la mejora de la técnica del esquí nórdico.
* Participar en los Campeonatos de Aragón individuales, de relevos y campeonatos de España.
* El uso de ceras y parafinas de gama alta.
* El uso del equipamiento y las instalaciones de la estación de Llanos del Hospital.
* El uso del material común de la ADHB, exclusivo del programa competición.
* El uso del equipamiento exclusivo del programa competición.
* Pase especial para el uso del parking de la estación de Llanos del Hospital
* Forfait gratuito.
* Precio especial en la inscripción de las 12 horas fondean y el trofeo Mainada.
* Las gestiones propias de las inscripciones en marchas populares
* Pautas dietéticas antes, durante y después de la temporada.

Los puntos incluidos estarán siempre supeditados a la disponibilidad material que la ADHB tenga para cada temporada y al mantenimiento de las especiales condiciones con las que la Estación de Esquí Nórdico Llanos del Hospital viene favoreciendo a nuestra entidad.

Objetivos de etapa:

* Entrenar a nivel de competición las cualidades físicas básicas.
* Entrenar a nivel de competición las capacidades del esquí nórdico.
* Perfeccionar la técnica de competición
* Perfeccionar todos los pasos técnicos, tanto de clásico como de patinador.
* Utilizar material de competición.
* Mejorar la agilidad, equilibrio, coordinación, ritmo.
* Ver la velocidad como una ayuda al entrenamiento y la competición.
* Potenciar las habilidades mentales de dialogo interior.
* Potenciar la autoconfianza.
* Trabajar habilidades previas para la preparación de carreras durante los entrenamientos.
* Trabajar las tácticas en el entrenamiento y la competición.
* Identificar los tipos de nieve.
* Conocer las ceras y saber realizar el enceraje para las competiciones.
* Participar en Copa España.
* Marcar cuatro-cinco objetivos principales en la planificación del entrenamiento, los Campeonatos de España, Sprint, larga distancia, clásico y patinador, la Plan d’Estan y la Marxa Beret.
* Competir y coger experiencia en una prueba internacional o salir a competir fuera del Pirineo.
* Conocer las estaciones del Pirineo y las principales de Europa.
* Ofrecer el apoyo, el soporte y la experiencia a los jóvenes del Club que se encuentran en el Programa Mainada.
* Establecer unos buenos hábitos alimenticios.
* Estar capacitado para superar el curso de técnico deportivo de grado medio.
* Respetar y difundir el Fair Play.

Contenidos técnicos y tácticos

Seguimos trabajando los contenidos técnicos y tácticos de la etapa anterior.

Cuando un ejercicio nos sale perfecto, podemos aún perfeccionarlo poniéndonos pequeños retos, pudiendo hacer que algo que nos salía perfecto nos cueste más realizarlo, por ejemplo:

* Trabajo de técnica con fatiga.
* Trabajo de técnica con relieves, nieves diferentes y cambiantes.
* Ejercicios con los ojos cerrados

En esta etapa se trabaja a fondo toda la Red Conceptual para el aprendizaje del esquí nórdico

Cualidades físicas:

* Resistencia y umbral aeróbico.
* Fuerza resistencia, explosiva, rápida, y combinación de los métodos.
* Fuerza  (multisaltos, bossu, gomas…)
* Velocidad corta y larga.
* Velocidad de reacción
* Flexibilidad.
* Lateralidad.
* Equilibrio.
* Ritmo.
* Coordinación – agilidad.
* Estructuración espacio-temporal.

Objetivos entrenamiento psicológico:

* Tener la capacidad de auto-regularse en situaciones de estrés o cuando de encuentra bajo presión.
* Tener la capacidad de ajustar las emociones y el enfoque de si mismo para tener el control y la confianza en los entrenamientos y las competiciones.
* Mejorar la concentración en la tarea evadiéndonos de variantes exteriores irrelevantes en cuanto al rendimiento y la competición.
* Mejorar las habilidades mentales de diálogo interior, para fortalecer la confianza y el estrés en las competiciones.
* Mejorar las habilidades previas para la preparación de carreras.
* Desarrollar habilidades de la gestión del tiempo las horas previas a la competición.
* Desarrollar habilidades de imaginación, visualización, rendimiento, respiración, meditación…
* Conocer las cuatro formas de enfocar la atención: exterior-amplia, exterior-estrecha, interior-amplia, interior-estrecha en función del momento y la situación.

Valores y actitudes:

* Valoración del esfuerzo propio y ajeno.
* Aceptación de la victoria y la derrota.
* Entender la competición como un reto personal.
* Mantenimiento del  material de esquí propio y del club.
* Motivación por la superación personal.
* Sentirse orgullo de pertenecer al club y representarlo.
* Respetar a los compañeros y al entrenador.
* Respeto hacia el medio ambiente.