PROGRAMA COMPETICIÓN

**Aprendiendo a entrenar**

En esta etapa el deportista cambia de programa para pasar del programa *Mainada* al *Competición*, dando un gran salto en su vida deportiva, madurando dentro del programa como persona y deportista. El pertenecer a este grupo y participar en competiciones ofrece al deportista unas pautas de salud y actividad física que perduran en el tiempo.

En este periodo hay un gran trabajo preparatorio tanto aeróbico como anaeróbico; se entrena cada vez con más volumen a distintas intensidades. El entrenamiento es más individualizado sobre todo al final de la etapa. Se le da mucha importancia al entrenamiento mental y psicológico. Los test  se presentan durante la pretemporada y temporada.

Se le da importancia al trabajo de gimnasio y a la mejora de la musculación adaptada, con muchas sesiones de saltos, gomas, coordinación intramuscular… Es un periodo donde se trabaja mucho la conciencia corporal tanto en la postura como en la técnica.

Se utilizan técnicas de trabajo para mejorar la técnica, la condición física y la participación en competiciones, con técnicas de relajación, imaginación, la visualización, la autoestima y la respiración.

El deportista va creciendo y aprendiendo a competir, a partir de sus propias experiencias y del apoyo del entrenador y la familia. El deportista va adquiriendo material propio e individualizado a sus características anatómicas.

Al terminar esta etapa todo corredor tendrá que tener su propio material tanto para temporada como pre-temporada

Aquí al deportista también se le prepara física y mentalmente para formar parte de una selección autonómica, en nuestro caso para entrar en el CETDI.

El deportista a los 18 años esta preparado para superar las pruebas de acceso y la formación de Técnico Deportivo I nivel de la especialidad.

Excepcionalmente, esta etapa podrá acoger deportistas de menor edad que posean nivel técnico suficiente y deseen participar de un modo más activo en la competición

El programa incluye:

* Profesor-entrenador con la titulación y la experiencia necesarias en competiciones, entrenamientos y como skiman.
* Planificación de la temporada que abarca 10 meses.
* Uso de los esquís de ruedas en pretemporada.
* Cuatro días de entrenamiento semanal en temporada de nieve.
* Tres días de entrenamiento semanal en pre-temporada.
* Entrenamientos, concentraciones y competiciones de carreras de montaña y esquís de ruedas en pre-temporada.
* Entrenamientos más individualizados al final de la etapa.
* 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 para el mantenimiento, el entrenamiento y la competición del esquí nórdico.
* El uso de un equipo adecuado para la práctica del esquí durante la temporada.
* El uso del material deportivo de esquí nórdico de la estación de Llanos del Hospital.
* 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:

* Desarrollar las cualidades físicas básicas: velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad.
* Entrenar las capacidades del esquí nórdico.
* Perfeccionar la técnica de competición, tanto en clásico como en patinador, en todas las situaciones y variantes.
* Perfeccionar todos los pasos técnicos tanto clásico como patinador.
* Utilizar solamente esquís de ceras y patinador de gama alta.
* Potenciar y mejorar la agilidad, equilibrio, coordinación, ritmo.
* Potenciar y mejorar la velocidad lineal, lateral y direccional.
* Potenciar las habilidades mentales de dialogo interior.
* Potenciar las habilidades previas para la preparación de carreras.
* Potenciar las habilidades tácticas.
* Comprender e identificar la metamorfosis y los tipos de nieve y el grado de humedad.
* Aprender a preparar esquís para entrenar y competir con ceras de gama media.
* Participar en Copa España.
* Establecer metas realistas pero objetivos ambiciosos para la temporada.
* 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 en 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 las pruebas de acceso y la formación de TD1.
* Ayudar a difundir entre los deportistas del club el Fair Play.

Contenidos técnicos y tácticos

* Postura compensada encima los esquís en cualquier pendiente, nieve y velocidad.
* Percepción de los ejes longitudinales y transversales, para mejorar la postura
* Conciencia, visualización, respiración e imaginación en la técnica.
* Diferencias del patrón de referencia en el esquí y el patrón motriz y la marcha.
* Control de la tensión de tobillo tanto lateral, dorsal, inversión (exterior), eversión (interior) en cualquier pendiente, nieve y velocidad.
* Colocación optima de la rodilla, cadera, tronco, cabeza a diferentes pendientes y velocidades
* Control del canteo del esquí en paralelo, divergente y convergente, en diferentes pendientes, nieve y velocidad
* Deslizamiento perfeccionado (equilibrio) sobre una buena postura, con ambos y sobre un solo esquí, con flexión de tobillo, rodilla, cadera, en diferentes pendientes, nieves y velocidad.
* Deslizamiento en paralelo y divergente, en la proyección y recuperación en diferentes pendientes y velocidades.
* Alineación óptima de segmentos, trabajando en el acompañamiento las disociaciones y las sinergias a diferentes velocidades.
* Transferencia del peso paralela y divergente a diferentes velocidades y pendientes, sintiendo la basculación, presión, rebote y la elasticidad del esquí (muelle)
* Trabajo de la proyección de rodilla, retroceso y acción del tobillo.
* Trabajos de la conservación de la inercia y el encadenamiento.
* Perfeccionamiento alto de los diferentes pasos técnicos del esquí en diferentes situaciones pendientes, nieves y velocidad, eligiendo el paso que se oportuno en cada momento.

Cualidades físicas:

* Potencia y capacidad aeróbica.
* Potencia anaeróbica láctica (de 20 a 60seg.)
* Fuerza muscular adaptada al movimiento del esquí.
* Umbral anaeróbico (series y farlecks…)
* Velocidad hasta los 60 segundos.
* Fuerza con el propio peso corporal (multisaltos, bossu, gomas…)
* Flexibilidad.
* Lateralidad.
* Equilibrio.
* Ritmo.
* Coordinación – agilidad.
* Estructuración espacio-temporal.

Objetivos del entrenamiento psicológico:

* Mejorar de las habilidades mentales de diálogo interior, para fortalecer la confianza y el estrés en las competiciones.
* Mejorar de 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.
* Trabajar cuatro formas de concentración: exterior-amplia, exterior-estrecha, interior-amplia, interior-estrecha.

Actitudes y valores:

* 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 orgulloso de pertenecer al club y representarlo.
* Respetar a los compañeros y al entrenador.
* Respeto hacia el medio ambiente.