Special Olympics

Esquí alpino

Guía de entrenamiento 2021

Agradecimientos

Olimpiadas Especiales también quisiera agradecer a los profesionales, voluntarios, entrenadores y atletas que ayudaron en la elaboración de la Guía de entrenamiento de esquí alpino.

Han ayudado a cumplir la misión de Olimpiadas Especiales: Brindar entrenamiento deportivo y competición atlética durante todo el año en una variedad de deportes de tipo olímpico para niños de ocho años de edad o más con discapacidad intelectual, dándoles continuas oportunidades para desarrollar la aptitud física, demostrar valor, experimentar alegría y participar en un intercambio de dones, destrezas y amistad con sus familias, otros atletas de Olimpiadas Especiales y la comunidad.

Olimpiadas Especiales se enorgullece al reconocer el apoyo de Gallagher, patrocinador oficial de la programación internacional de deporte y entrenamiento de Olimpiadas Especiales, y Toyota, patrocinador oficial de Deportes unificados de Olimpiadas Especiales.

Olimpiadas Especiales agradece sus ideas y comentarios para futuras revisiones de esta guía. Pedimos disculpas si, por alguna razón, se omitió un reconocimiento inadvertidamente.

Autores colaboradores

Jeff Byrne, Olimpiadas Especiales, Inc. - Delegado técnico de esquí alpino

Kathy Chandler, miembro del equipo de Recursos deportivos para el esquí alpino

Patty Federer, miembro del equipo de Recursos deportivos para el esquí alpino

Ryan Murphy, Olimpiadas Especiales, Inc.

Jim Tuttle, miembro del equipo de Recursos deportivos para el esquí alpino

Videoclips protagonizados por atletas de Olimpiadas Especiales de Chile

Javier Arancibia

Valeria Cuevas

Moisés Mercado

Kiara Muñoz

Camila Torres

Camila Valenzuela

Jesús Valenzuela

Ximena Puelles, entrenadora

Videoclips protagonizados por voluntarios de Olimpiadas Especiales de Chile

Antonia Baudet

Juan Pablo Délano

Maria del Pilar Délano

Pia Délano

Sebastián Délano

Equipo internacional de Olimpiadas Especiales

Fiona Murray, Jeff Lahart, Monica Forquer, Gwendolyn Apgar

Índice w

Agradecimientos i
Los fundamentos del esquí alpino 1
Atuendo para el esquí alpino 4
Enseñar destrezas de esquí alpino 13
Esquiador novato 24
Esquiador avanzado 38
Modificaciones y adaptaciones 43
Sección de mejoramiento físico de esquí alpino 45
Psicología del deporte 57
El papel del entrenador 71
Enseñar las reglas del esquí alpino 72
Glosario de esquí alpino 77

Los fundamentos del esquí alpino

Componentes esenciales de la planificación de una sesión de entrenamiento de esquí alpino

Cada sesión de entrenamiento debe contener los mismos elementos esenciales. La cantidad de tiempo dedicado a cada elemento dependerá del objetivo de la sesión de entrenamiento, el momento de la temporada en la que se desarrolle la sesión y la cantidad de tiempo disponible para una sesión en particular. Los siguientes elementos deben incluirse en el programa de entrenamiento diario de un atleta. Consulte las secciones indicadas en cada área para obtener información y orientación más detalladas sobre estos temas.

- Calentamientos
- Destrezas enseñadas previamente
- Nuevas destrezas
- Experiencia de competencia
- Enfriamientos
- Comentarios sobre el rendimiento

El último paso en la planificación de una sesión de entrenamiento es diseñar lo que realmente va a hacer el atleta. Recuerde que al crear una sesión de entrenamiento con estos componentes clave, el avance a lo largo de la sesión permite un aumento gradual de la actividad física.

- Fácil a difícil
- Lento a rápido
- Conocido a desconocido
- General a específico
- Partida a llegada

Principios de sesiones de entrenamiento efectivas

Iniciativa	Resultado
Mantenga activos a todos los atletas	El atleta debe ser un participante activo
Elabore metas claras y concisas	El aprendizaje mejora cuando los atletas son conscientes de lo que se espera de ellos
Dé instrucciones claras y concisas	Demuestre: aumente la precisión de las indicaciones
Registre el progreso	Usted y sus atletas trazan juntos el progreso
Brinde devoluciones positivas	Enfatice y recompense todo aquello que el atleta está haciendo bien
Ofrezca variedad	Varíe los ejercicios: evite el aburrimiento
Fomente el disfrute	El entrenamiento y la competencia son divertidos: ayude a que sigan siéndolo para usted y sus atletas
Cree progresiones	El aprendizaje aumenta cuando la información avanza desde: de lo conocido a lo desconocido, descubriendo cosas nuevas de manera correcta de lo simple a lo complejo, siento testigo de que “yo” puedo hacerlo de lo general a lo específico, es por esto que me estoy esforzando
Planifique el uso máximo de los recursos	Asegúrese de que los atletas tengan el equipo apropiado para su nivel de destreza y que cumpla con los estándares de seguridad actuales
Permita que existan diferencias individuales	Diferentes atletas, diferentes ritmos de aprendizaje, diferentes capacidades

Consejos para realizar sesiones de entrenamiento eficaces

- Asigne a los entrenadores asistentes sus roles y responsabilidades de acuerdo con su plan de entrenamiento.
- Cuando sea posible, tenga las estaciones de entrenamiento preparadas antes de que lleguen los atletas.
- Presente y conozca a los entrenadores y los atletas.
- Revise el programa previsto con todos. Mantenga informados a los atletas de los cambios en el horario o las actividades.
- Tenga un plan de contingencia climática.
- Haga que la duración de los ejercicios y las actividades sea breve para que los atletas no se aburran. Mantenga a todos ocupados con un ejercicio, incluso si es descanso.
- Asegúrese de mantener la diversión como un elemento de su sesión de entrenamiento.
- Resuma la sesión y anuncie los arreglos para la próxima sesión.

Consejos para realizar sesiones de entrenamiento seguras

Aunque los riesgos pueden ser pocos, los entrenadores tienen la responsabilidad de asegurarse de que los atletas conozcan, comprendan y aprecien los riesgos del esquí alpino. La seguridad y el bienestar de los atletas son las principales preocupaciones de los entrenadores. Si los entrenadores se olvidan de tomar precauciones de seguridad, pueden ocurrir accidentes. Es responsabilidad de cada entrenador minimizar las lesiones mediante el suministro de condiciones seguras para el entrenamiento y la competencia. Los atletas deben ser conscientes de los riesgos asociados con el esquí alpino.

- Establezca reglas claras de comportamiento en la primera sesión de entrenamiento y hágalas cumplir:
- Escuchar al entrenador.
- Preguntar al entrenador antes de abandonar la sesión de entrenamiento.
- Establezca una comunicación adecuada con el lugar en el que se lleva a cabo el entrenamiento, incluida la patrulla de esquí.
- Caliente y estire adecuadamente al principio y al final de cada sesión de entrenamiento.
- Asegúrese de que los atletas tengan acceso a agua para beber.
- Asegúrese de que los servicios médicos estén disponibles.
- Capacite a todos los atletas y entrenadores sobre los procedimientos de emergencia.
- Asegúrese de que haya técnicos certificados disponibles para realizar ajustes en el equipo.
- Elija una zona segura. No practique en áreas que no estén debidamente preparadas para el entrenamiento.
- Practique en pendientes acordes al nivel de destreza de sus atletas.
- Entrene para mejorar el estado físico general de sus esquiadores. Los esquiadores en buena forma física tienen menos probabilidades de lesionarse. Asegúrese de que sus sesiones de entrenamiento sean activas.

Atuendo para el esquí alpino

Cuando se trata de vestimenta, la función es lo primero. La vestimenta funcional protege al atleta en diferentes tipos de clima. Aquí debe prestar atención a la calidad.

Los dos principios más importantes de la vestimenta para esquiar son:

1. Mantener el calor corporal
2. Mantener la transpirabilidad

La vestimenta y los accesorios deben combinarse para proporcionar calidez y protección contra la humedad, el viento, el frío y el sol.

La estructura de las capas de ropa también es importante. En el caso de la ropa de abrigo, se recomiendan chamarras y pantalones de esquí que tengan un alto nivel de impermeabilidad, por ejemplo, GoreTex, Sympatex, etc.

¡Preste atención a las instrucciones de cuidado! Un mantenimiento incorrecto puede reducir la funcionalidad.

Capas inferiores

Ropa interior larga

El esquiador decidirá qué tipo de ropa interior larga elegir según su preferencia. Algunos esquiadores prefieren fibras sintéticas, mientras que otros prefieren materiales hechos de fibras naturales, por ejemplo, lana merino.

Calcetines

Deben usarse calcetines de esquí.
El calcetín delgado permite la circulación de aire dentro de la bota para mantener los pies calientes y secos.

Polera de cuello alto

Una polera de cuello alto es la polera para esquiar más práctica porque se ajusta al cuello y la muñeca, lo que es bueno para mantener el calor corporal. También se puede usar un cuello alto tortuga para cubrir la parte inferior de la cara en los días fríos.

Suéteres

La ropa de invierno adecuada en capas proporcionará calor y opciones si cambia el clima. Se recomienda tela que permita que la humedad se evapore del cuerpo (no algodón).

Capas exteriores

Pantalones de esquí

Los pantalones de esquí elásticos que se usan sobre la ropa interior larga brindan calidez y aportan soporte a las piernas.
Los pantalones deben estar ajustados, pero permitir un rango completo de movimiento de las piernas.
Si no dispone de pantalones de esquí elásticos, considere el uso de pantalones de calentamiento o pantalones de viento en lugar de ropa interior larga.

Los pantalones de esquí con aislamiento brindan calidez y protección adicionales en los días fríos.
Los pantalones de esquí con pechera brindan calidez adicional y son excelentes para mantener secos a los atletas.

Chamarras

Las chamarras protegen el torso del viento, la humedad y la pérdida de calor.
Una chamarra que llega hasta la cadera es más práctica para la comodidad y los movimientos relacionados con el esquí, y una capucha brinda mayor protección en condiciones de frío, viento o humedad.

Guantes

Los guantes diseñados específicamente para el esquí alpino son fundamentales. Los guantes de esquí deben ser impermeables.
Las manos pueden enfriarse muy rápidamente y tener las manos frías puede dificultar el desarrollo de la actividad relacionada con el esquí.

Cascos

De acuerdo con la normativa, los cascos deben tener un certificado FIS. El logo de FIS debe ser visible en el casco. Una barra para el mentón también es importante para los esquiadores de slalom.
Se requerirá que todos los atletas y entrenadores usen un casco apropiado para las carreras de esquí alpino en los entrenamientos y competencias oficiales para todos los niveles de destreza.
La elección del casco debe realizarse con la ayuda de un entrenador de esquí alpino o un empleado de una tienda de esquí con conocimientos. Los cascos de esquí son equipos de seguridad y deben ajustarse correctamente para proteger al atleta de una lesión en la cabeza.
No se deben usar gorros de esquí debajo del casco cuando hace frío.

Gafas de protección

Las gafas de protección resguardan los ojos del resplandor del sol reflejado en la nieve y deben usarse en todo momento. Asegúrese de que las gafas de protección se ajusten bien con el casco puesto para que no se resbalen ni se muevan durante la actividad.
Las gafas de protección también bloquean el viento y mejoran la visibilidad cuando está nevando.
Se deben usar este tipo de gafas cuando los atletas entrenan o compiten en público, ya que brindan la protección ocular adecuada. Las lentes polarizadas para gafas de protección ofrecen la mejor protección para los ojos.
Para los atletas que usan lentes, existen unas gafas de esquí especiales que hacen posible y más fácil usar dichos lentes debajo de las gafas de esquí.

Accesorios

Chaleco

Durante el clima frío, un chaleco puede proporcionar una capa adicional y, durante el clima templado, puede reemplazar una chamarra de esquí.

Pasamontañas/calentador de cuello

Un pasamontañas/calentador de cuello puede ayudar a mantener la barbilla, la nariz y las mejillas secas y calientes. En días extremadamente fríos, se debe usar una mascarilla o un calentador de cuello que llegue hasta las gafas para evitar la congelación.

Protector solar

El protector solar ayuda a prevenir las quemaduras por el viento y el sol, ya que bloquea los rayos dañinos, ya sea directamente del sol o reflejados por la nieve.

Ropa para lluvia

Puede ser necesario usar ropa para lluvia si el atleta vive en un área donde esta condición climática es común durante el invierno. Una chamarra de lluvia con capucha y pantalones pueden marcar la diferencia en la comodidad mientras mantienen seco al atleta.

Equipo de esquí alpino

El esquí alpino requiere el tipo de equipo deportivo indicado. Es importante que los atletas puedan reconocer y comprender cómo funciona el equipo para eventos específicos y cómo afecta su rendimiento.

Tarea del entrenador: Pida a sus atletas que nombren cada pieza del equipo a medida que las muestra y le den el uso a cada una. Para reforzar esta destreza, pídales que también seleccionen el equipo usado para sus eventos.

Botas de esquí

- Las botas de esquí son un factor importante para todo esquiador.
- Las botas de esquí que generan dolor pueden degradar la experiencia de esquiar, causar lesiones e impedir tener éxito en el deporte. Las botas de esquí modernas necesitan un par de calcetines finos para esquiar. Se recomienda ampliamente que un ajustador de botas calificado ajuste las botas de esquí. Aumentará el rendimiento y el disfrute del deporte por parte del atleta y ayudará a prevenir lesiones.
- La bota debe calzar de forma ajustada. Los dedos de los pies se deben mover fácilmente y el talón no debe deslizarse hacia arriba.
- Cuando ayude a los atletas a ponerse las botas en la pendiente, saque la lengüeta de la bota para evitar tener que meter el pie en la bota.

Esquís alpinos

- La longitud del esquí variará según la capacidad y el tamaño del atleta. Si el atleta es más débil, tiene destrezas motoras deficientes o es un principiante, se recomienda un esquí un poco más corto. Se recomienda acudir a un distribuidor especializado.
- Existen diferentes modelos de esquí para las distintas disciplinas, que difieren en longitud y estructura. Esto debe tenerse en cuenta al comprar, por ejemplo, Slalom y Slalom gigante.
- Cada esquí tiene cuatro características que determinan su rendimiento para diferentes personas con diferentes necesidades:

1. **El largo** afecta la estabilidad del esquí y su capacidad para girar. Un esquí más largo será más estable a velocidades más altas, mientras que un esquí más corto gira más fácilmente.

2. La curvatura es la curva o “arco” en el esquí cuando se juntan las dos bases. La función de la curvatura es distribuir el peso del esquiador a lo largo de toda la superficie de carrera del esquí.
3. La cota es la dimensión de un esquí en la que el ancho de la punta y la cola es mayor que en la mitad del esquí.
4. La flexión es la resistencia elástica del esquí sobre nieve. Un esquí rígido es más difícil de flexionar que un esquí blando. Los esquiadores más pesados y fuertes necesitan esquís más rígidos que los esquiadores más ligeros.

NOTA: Al seleccionar los esquís, es importante contar con el asesoramiento de expertos. Un solo par de esquís NO es adecuado para todo tipo de esquí y carreras.

Ataduras

Las ataduras sujetan las botas de esquí a los esquís y permiten al esquiador salir o quitarse los esquís si tiene problemas. Un técnico calificado debe realizar los ajustes de las ataduras. Los ajustes están determinados por el peso del atleta, el nivel de destreza y el tipo de esquí. Siempre controle los ajustes de ataduras al comienzo de cada temporada y durante toda su extensión.

Bastones

La consideración más importante para los bastones es su longitud. Deben tener la longitud adecuada para cada esquiador. Para determinar cuál es el tamaño correcto, dé la vuelta al bastón de modo que la punta quede hacia arriba. Agarre el bastón debajo de la canasta. Con el codo doblado, el brazo del esquiador debe estar paralelo al suelo. Los bastones pueden ser importantes para la sincronización y el equilibrio.

Ponerse el equipo

- El atleta aprende a ponerse el equipo: vestimenta, accesorios, casco, botas, esquís y en ocasiones bastones (según el atleta).
- El entrenador presenta todo el equipo a los atletas antes de salir a la nieve.
- El entrenador ayuda al atleta, según sea necesario, a ponerse la vestimenta adecuada.
- El entrenador ayuda al atleta, según sea necesario, a ponerse el casco.
- El entrenador ayuda al atleta, según sea necesario, a ponerse las botas de esquí.
- El entrenador ayuda al atleta, según sea necesario, a colocarse las ataduras, antes de salir a la nieve.
- El entrenador se asegura de que todo el equipo se ajuste correctamente a los atletas, con la ayuda de un técnico de equipos calificado.
- El entrenador comprueba que el atleta tenga una postura equilibrada y centrada.
- El entrenador presenta la forma de flexionar y extender las rodillas y los tobillos.
- El entrenador puede presentar el uso de bastones de esquí al atleta, cuando sea necesario.

5

Enseñar destrezas de esquí alpino

Entrenamiento sobre nieve

Esquiador principiante

El nivel de destreza del esquiador principiante varía desde un atleta que no tiene experiencia con el deporte hasta un atleta que puede realizar giros controlados vinculados en una pista para principiantes. El esquiador principiante comenzará a esquiar en terreno plano en un entorno de aprendizaje controlado y avanzará hacia la pendiente más fácil de la montaña.

Normalmente, el esquiador principiante competirá en:

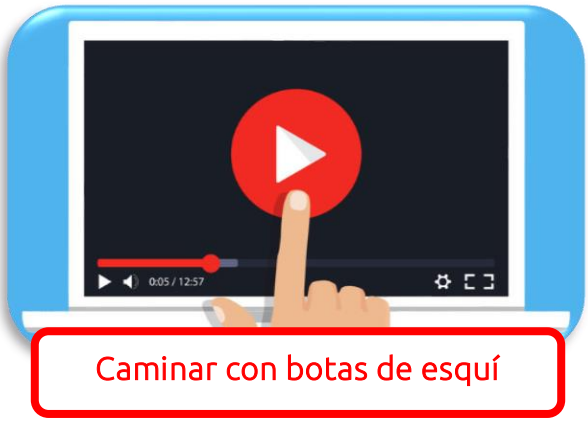
- Caminata de 10 metros
- Deslizamiento
- Superdeslizamiento

Caminar con botas de esquí

El atleta puede caminar de forma independiente con botas de esquí.

Puntos de enseñanza: caminar con botas de esquí

- El entrenador identifica si un atleta se siente cómodo caminando de forma independiente con botas de esquí.
- El atleta puede pararse sobre un pie mientras usa botas de esquí.
- El atleta puede subir escaleras con botas de esquí.
- El atleta puede saltar con botas de esquí.
- El atleta puede caminar en la nieve con botas de esquí.
- El atleta puede transportar esquís mientras camina sobre la nieve con botas de esquí.



Caminar con botas de esquí

Fallos y soluciones: caminar con botas de esquí

Error	Corrección	Referencia para el ejercicio
El atleta no se siente cómodo caminando de forma independiente con botas de esquí.	Compruebe la postura equilibrada. Brinde asistencia hasta que el atleta se sienta más cómodo.	Camine con el atleta hasta que se sienta cómodo caminando con botas de esquí.
El atleta tiene dificultad para caminar sobre la nieve con botas de esquí.	Compruebe la postura equilibrada. Brinde asistencia hasta que el atleta se sienta más cómodo. Identifique las dudas del atleta, ya que esto puede frenar su avance en el aprendizaje.	Camine con el atleta hasta que se sienta cómodo caminando con botas de esquí. Genere confianza entre el entrenador y el atleta.

Caminar con esquís sobre la nieve

El atleta puede caminar de forma independiente (hacia delante, hacia atrás y en círculo) con esquís en terreno plano. Una vez que su atleta lleve a cabo esta tarea, es posible que pueda entrenar y competir en el evento Caminata de 10 metros para atletas con niveles de destreza inferiores como se describe en las Reglas oficiales de las Olimpiadas Especiales para el esquí alpino.

Puntos de enseñanza: caminar con esquís sobre la nieve

- El atleta puede entrar en la atadura, sobre la nieve.
- El atleta puede caminar de forma independiente sobre un esquí en terreno plano.
- El atleta puede caminar de forma independiente hacia delante sobre un esquí en terreno plano.
- El atleta puede caminar de forma independiente hacia atrás sobre un esquí en terreno plano.
- El atleta puede caminar de forma independiente en círculos sobre un esquí en terreno plano.
- El atleta puede caminar de forma independiente sobre dos esquís en terreno plano.
- El atleta puede caminar de forma independiente hacia delante sobre dos esquís en terreno plano.
- El atleta puede caminar de forma independiente hacia atrás sobre dos esquís en terreno plano.
- El atleta puede caminar de forma independiente en círculos sobre dos esquís en terreno plano.
- El atleta puede entrenar para el evento de Caminata de 10 metros.
- El atleta puede competir en el evento de Caminata de 10 metros.

Fallos y soluciones: caminar con esquís sobre la nieve

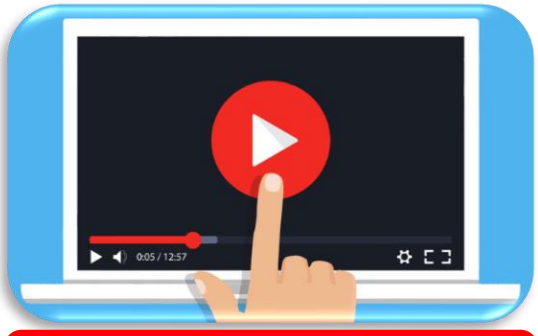
Error	Corrección	Referencia para el ejercicio
El atleta no puede entrar en la atadura, sobre la nieve.	Brinde asistencia al atleta según sea necesario. Compruebe si hay exceso de nieve en la parte inferior de la bota de esquí. Compruebe si la atadura está colocada para aceptar la bota de esquí (liberada).	Agárrese del bastón de esquí, el brazo, la espalda, etc. del entrenador para mantener el equilibrio. Enséñele al atleta a raspar la suela de su bota de esquí.
El atleta no puede caminar de forma independiente con un esquí.	Brinde asistencia al atleta según sea necesario.	Luz roja/luz verde en un esquí Atrapadas en un esquí Pato, pato, ganso Seguir al líder
El atleta no puede caminar de forma independiente con dos esquís.	Brinde asistencia al atleta según sea necesario. Haga que el atleta vuelva a caminar de forma independiente en un esquí.	Luz roja/luz verde en dos esquís Atrapadas en dos esquís Pato, pato, ganso Seguir al líder
El atleta pierde el equilibrio y se cae.	Compruebe la postura equilibrada. Determine por qué se puede haber caído el atleta; corrija según sea necesario.	Ejercicio de caer y levantarse (venta de garaje) Seguir al líder
Puntas o colas de esquís cruzados.	Compruebe la postura equilibrada. Proporcione una abrazadera de punta si es necesario. Asegúrese de que el equipo calce correctamente.	

Paso lateral

El atleta puede caminar de lado con los esquís perpendiculares a la línea de caída de una colina. Pasos laterales del atleta desde terreno llano hasta terreno inclinado más fácil.

Puntos de enseñanza: paso lateral

- El atleta puede caminar de lado en un terreno plano.
- El atleta se inicia en el patinaje sobre esquís (conciencia del borde) en un terreno llano.
- Al atleta se le presenta el cambio de terreno.
- El entrenador presenta al atleta la línea de caída de una colina.
- El atleta puede caminar de lado por el terreno inclinado más fácil con esquís perpendiculares a la línea de caída de una colina.
- Haga que el atleta repita esta práctica mientras mira en la dirección opuesta.



Paso lateral

Fallos y correcciones: paso lateral

Error	Corrección	Referencia para el ejercicio
El atleta no puede patinar en un terreno llano.	Enséñele al atleta a comenzar a patinar en un esquí. Enséñele al atleta cómo hacer un rayado de espiga.	Seguir al líder Atrapadas
El atleta no puede sostener un borde mientras sube de lado una colina.	Enséñele al atleta cómo enganchar el borde del esquí.	Mover rodillas y tobillos hacia la colina
El atleta se desliza hacia delante/hacia atrás mientras sube de costado una colina.	Enséñele al atleta cómo mantenerse perpendicular a la línea de caída de una colina.	Camine de lado por las “escaleras”. Demostración de la línea de caída

Carrera recta/cuña recta

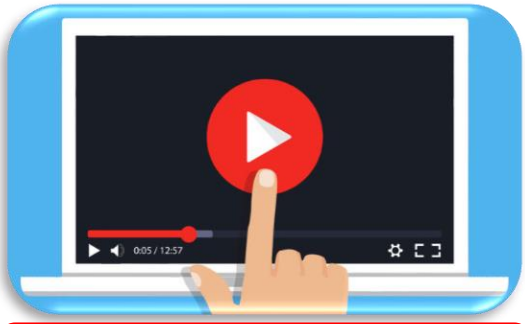
El atleta mueve los esquís hacia la línea de caída y se desliza hacia abajo, sobre esquís, por el terreno más fácil en una postura equilibrada y centrada. El atleta realiza la misma acción en una pequeña cuña (los esquís están en una posición convergente en la que las puntas están más cerca que las colas). Una vez que su atleta lleve a cabo esta tarea, es posible que pueda entrenar y competir en el evento Deslizamiento para atletas con niveles de destreza inferiores como se describe en las Reglas oficiales de las Olimpiadas Especiales para el esquí alpino.

Puntos de enseñanza: carrera recta/cuña recta

- Pasos laterales del atleta: 10-15 pasos laterales por el terreno más fácil.
- El atleta puede mover los esquís a la línea de caída desde una posición de paso lateral (perpendicular a la línea de caída).
- El atleta mantiene una postura equilibrada y centrada con las manos extendidas y hacia delante, mientras se desliza hacia una salida natural.
- El atleta flexiona y extiende las rodillas y los tobillos mientras se desliza.
- El atleta puede variar el tamaño de la cuña para controlar la velocidad mientras se desliza, cuando sea apropiado.
- El atleta puede mover los esquís de la línea de caída para controlar la velocidad mientras se desliza, cuando sea apropiado.

Carrera recta/cuña 1

Carrera recta/cuña 2



Carrera recta/cuña 3

Fallos y soluciones: carrera recta/cuña recta

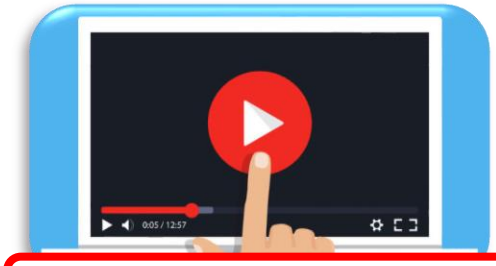
Error	Corrección	Referencia para el ejercicio
El atleta no puede controlar la velocidad de los esquís.	Haga que el atleta empiece más abajo en el terreno más fácil y repita el ejercicio.	
El atleta no puede mover los esquís hacia la línea de caída.	El entrenador debe pararse frente al atleta para ayudarlo mientras se mueve hacia la línea de caída.	
El atleta no puede mantener una cuña mientras se desliza.	Mantenga el contacto entre la espinilla y la bota.	Aplastar la uva/naranja
El atleta cruza las puntas de esquí mientras está en la cuña.	Mantenga el contacto entre la espinilla y la bota. Utilice una pinza de punta en los esquís.	Aplastar la uva/naranja
El atleta no puede flexionar ni extender las rodillas y los tobillos.	Revise el equipo. Haga que el atleta empiece más abajo en el terreno más fácil y repita el ejercicio. Verifique si el atleta está en una posición atlética a través del movimiento.	

Giro en cuña hasta detenerse o giro de esquí plano hasta detenerse

El atleta desarrolla destrezas fundamentales (equilibrio, rotación, borde y presión) necesarias para cambiar de dirección fuera de la línea de caída mientras se encuentra en el terreno más fácil y suave. El atleta aprende a controlar la velocidad utilizando la forma de giro.

Puntos de enseñanza: giro en cuña hasta detenerse

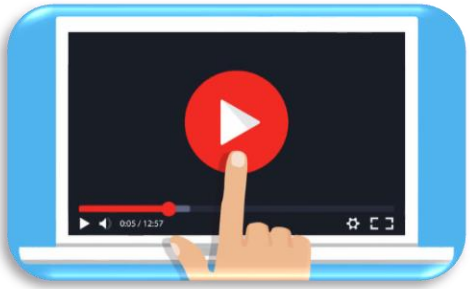
- Comenzando en una travesía poco profunda, en una posición de cuña, el atleta girará cuesta arriba hasta detenerse.
- Comenzando en una travesía poco profunda en la otra dirección, en una posición de cuña, el atleta girará cuesta arriba hasta detenerse.
- Con éxito, el atleta repetirá esta maniobra mientras se acerca gradualmente a la línea de caída cada vez.
- Comenzando en la línea de caída, con los esquís en una cuña, el atleta dirigirá los esquís mientras se mueve hasta que esté al otro lado de la colina, fuera de la línea de caída, en una dirección.
- Comenzando en la línea de caída hacia la otra dirección, con los esquís en una cuña, el atleta dirigirá los esquís mientras se mueve hasta que esté al otro lado de la colina, fuera de la línea de caída, en esa dirección.



Giro en cuña para detenerse

Puntos de enseñanza: giro de esquí plano hasta detenerse

- Comenzando en una travesía poco profunda, con los esquís en paralelo, el atleta girará cuesta arriba hasta detenerse.
- Comenzando en una travesía poco profunda en la otra dirección, con los esquís en paralelo, el atleta girará cuesta arriba hasta detenerse.
- Con éxito, el atleta repetirá esta maniobra mientras se acerca gradualmente a la línea de caída cada vez.
- Comenzando en la línea de caída, el atleta dirigirá los esquís a través de la colina mientras se mueve fuera de la línea de caída, en una dirección.
- Comenzando en la línea de caída, hacia la otra dirección, el atleta dirigirá los esquís a través de la colina mientras se mueve fuera de la línea de caída, en esa dirección.



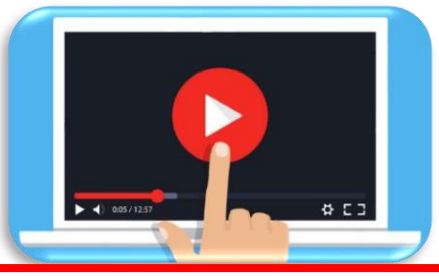
Giro de esquí plano hasta detenerse

Fallos y soluciones: giro en cuña hasta detenerse o giro de esquí plano hasta detenerse

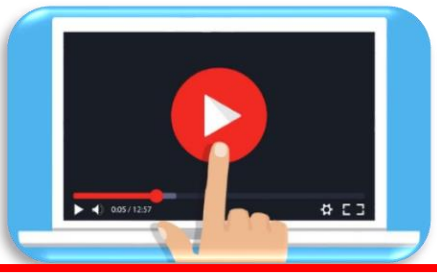
Error	Corrección	Referencia para el ejercicio
El atleta gira demasiado en el giro y se desliza hacia atrás.	Utilice palabras clave para indicarle al atleta cuándo debe detener el giro.	Utilice un bastón de esquí para que el atleta pueda esquiar.
El atleta sale de una posición de cuña.	Use palabras clave o ayudas visuales para instruir al atleta.	Porción de pizza
El atleta no puede detenerse.	Revise el procedimiento de carrera recta y vuelva a introducir la cuña hasta que se detenga. Mueva al atleta hacia una pendiente más suave.	
El atleta se cae continuamente.	Compruebe la postura equilibrada y centrada. Asegúrese de que los pies del atleta estén separados por lo menos a la altura de las caderas.	Esquíe con una pelota del tamaño de una pelota de básquetbol entre las rodillas.
El atleta solo puede girar en una dirección.	Empiece el giro en el lado más débil con una travesía menos profunda.	

Ir en un telesquí (conciencia de los telesquís)

Puede haber una variedad de telesquís ofrecidos en las áreas de esquí de todo el mundo. En este nivel el atleta utilizará el telesquí que accede al terreno más fácil



Ir en un telesquí 1



Ir en un telesquí 2

Puntos de enseñanza: ir en telesquí (concienciación sobre telesquís)

Haga que su atleta observe a otros esquiadores que usan el telesquí para que se familiarice con el proceso.

Simule, con su atleta, los procedimientos del levantamiento (subir y bajar del telesquí) y la etiqueta.

Comuníquele a los operadores de los telesquís que su atleta es nuevo en el telesquí y permítales ayudar a su atleta.

Cuando sea posible, el entrenador debe viajar con su atleta en el telesquí.

Mientras esté en el telesquí, reitere a su atleta el proceso de bajarse del telesquí.

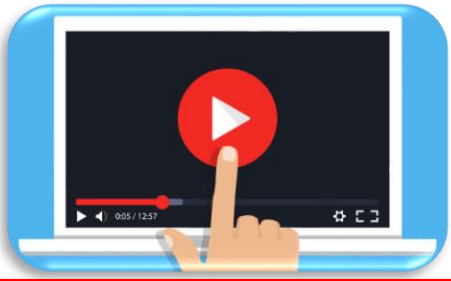
Fallos y soluciones: ir en telesquí (concienciación sobre telesquís)

Error	Corrección
El atleta tiene miedo a las alturas.	El entrenador debe redirigir el enfoque del atleta.
El atleta se olvida de bajarse del telesquí.	Ayude al operador del telesquí, según corresponda.
El atleta se cae del telesquí.	Evaluar la situación y garantizar la seguridad del atleta. Revise los procedimientos del telesquí con su atleta.

Giros vinculados controlados en el terreno más fácil

El atleta puede vincular giros, controlando la velocidad y el radio de giro, en el terreno más fácil. Una vez que su atleta complete esta tarea, es posible que él o ella pueda entrenar y competir en el evento Superdeslizamiento para atletas con niveles de destreza más bajos como se describe en las Reglas oficiales de las Olimpiadas Especiales para el esquí alpino.

Puntos de enseñanza: giros vinculados controlados en el terreno más fácil



Giros vinculados controlados (terreno fácil)

- El atleta puede vincular un giro en una dirección con un giro en la dirección opuesta con un ligero movimiento ascendente hacia el nuevo giro mientras ambos esquís se dirigen hacia la línea de caída; cuando sea apropiado, permita una parada controlada.
- Las caderas del atleta deben permanecer centradas sobre el esquí, mientras que el centro de masa se mueve ligeramente hacia el interior del giro.
- El atleta puede vincular los giros con el ritmo, el flujo y el control de un giro a otro.

Fallos y soluciones: giros vinculados controlados en el terreno más fácil

Error	Corrección	Referencia para el ejercicio
El atleta no puede realizar la maniobra de manera coherente en el terreno.	Revise y aplique las destrezas aprendidas previamente a lo largo de la progresión. Implemente los fundamentos en su progresión docente. Practique la maniobra en terrenos más fáciles.	Agregue algo nuevo/mantenga la diversión en los aspectos básicos.
El atleta gira mejor en una dirección que en la otra.	Practique giros en la dirección más débil. Evalúe la razón de la debilidad en un lado.	Ejercicio de guirnalda Entrenamiento de fuerza en el lado más débil Modifique el equipo para compensar la debilidad de un lado.
El atleta bloquea el borde en un lado, lo que no permite giros suaves.	El centro de masa debe estar sobre el centro de los esquís.	Esquí cuesta arriba nivelado: palancas Coloque una pelota de playa/globo entre las rodillas y “no reviente el globo”.

Esquiador novato

El nivel de destreza del esquiador novato varía desde un atleta que puede realizar giros vinculados controlados en una pista para principiantes hasta un atleta que puede realizar giros vinculados tipo Christie (giros derrapados) en una pista para esquiadores intermedios.

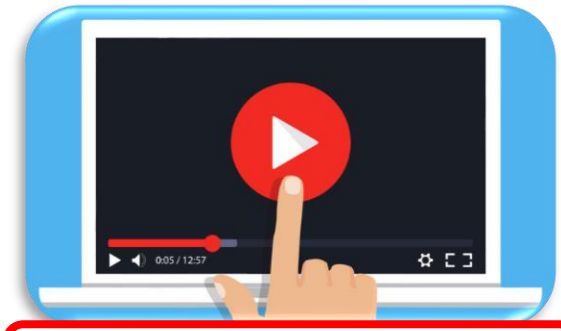
El esquiador novato perfeccionará sus destrezas de principiante en la pendiente más fácil de la montaña.

¿Su atleta puede...?

- Realiza giros vinculados controlados en una pista para principiantes
- Desarrollar los patrones de movimiento fundamentales necesarios en cada giro
- Esquiar en el terreno más fácil de la montaña con control
- Variar la forma y el tamaño del giro
- Realizar un giro tipo Christie (giro derrapado)
- Realizar un giro tipo Christie (giro derrapado) en una pista para esquiadores intermedios

Controlar los giros vinculados en una pista para principiantes

El atleta puede esquiar en el terreno más fácil, haciendo giros redondeados en ambas direcciones con ritmo y fluidez de un giro a otro. La velocidad está bajo control durante todo el recorrido.



Giros vinculados controlados (terreno para principiantes)

Puntos de enseñanza: giros vinculados controlados en una pista para principiantes

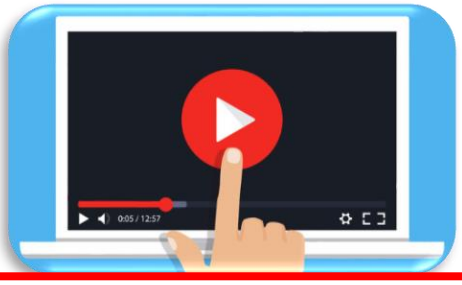
- El atleta puede hacer giros redondeados en ambas direcciones.
- El atleta mantiene el control de velocidad mientras gira.
- El atleta puede mantener el control de velocidad mientras gira a medida que cambia el grado de pendiente.
- El atleta puede mantener el control mientras gira en una variedad de condiciones de nieve.
- El atleta puede entender moverse entre las puertas del rojo a azul.

Fallos y soluciones: giros vinculados controlados en una pista para principiantes

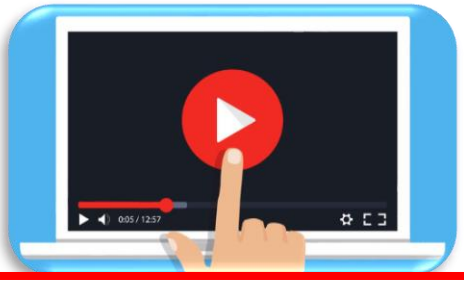
Error	Corrección	Referencia para el ejercicio
El atleta no puede mantener el control de velocidad a medida que cambia el grado de pendiente.	Falta de control de los bordes mientras cambia el terreno. Ejercicios de canteo para realzar el canto. Trabaje en completar el giro.	Paradas de hockey Cuente lentamente hasta 3 mientras el atleta está girando.
El atleta no puede realizar giros redondeados.	Proporcione señales visuales para promover la forma de giro redondeada.	Utilice conos o pelotas de tenis partidas a la mitad como guías de giro.
El atleta no puede mantener el equilibrio en condiciones adversas (heladas/blandas).	Revise la posición de la postura equilibrada y centrada.	

Desarrollar los patrones de movimiento fundamentales en el giro

El atleta mueve el centro de masa suavemente a través del giro en la dirección del nuevo giro para iniciar el nuevo giro. El atleta puede patinar los esquís hasta el final del giro.



Patrones de movimiento fundamentales mediante el giro 1



Patrones de movimiento fundamentales mediante el giro 2

Puntos de enseñanza: desarrollar los patrones de movimiento fundamentales en el giro

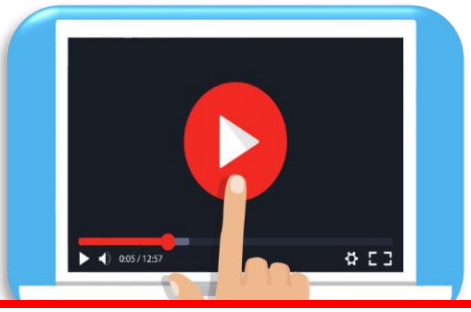
- El atleta puede mover el centro de masa en la dirección del nuevo giro.
- El atleta flexiona los tobillos mientras los esquís se mueven durante el giro.
- El atleta hace giros redondeados.
- El atleta transfiere el peso lateralmente de un esquí a otro durante el giro.

Fallos y soluciones: desarrollar los patrones de movimiento fundamentales en el giro

Error	Corrección	Referencia para el ejercicio
El atleta se inclina hacia atrás.	El atleta necesita flexionar el tobillo. Las botas son demasiado rígidas.	Aplastar la uva/naranja
El atleta gira demasiado lejos.	El entrenador ayuda al atleta con señales verbales para comenzar el siguiente giro.	Bastones de esquí en equilibrio sobre la muñeca, la parte superior del cuerpo hacia abajo.
Falta de transferencia de peso.	Peso en el esquí exterior. Giros en cuña.	Giros en cuña exagerados con flexión-extensión.

Esquiar en el terreno más fácil de la montaña bajo control

Los atletas pueden montar el telesquí apropiado de forma independiente y esquiar en todo el terreno más fácil disponible. Mantendrán la forma de giro redondeada y el control de la velocidad mientras esquían de forma independiente, si la discapacidad lo permite.



Esquí en el terreno más fácil

Puntos de enseñanza: esquiar en el terreno más fácil de la montaña bajo control

- El atleta puede ir a todas los telesquís apropiados de forma independiente si es o cuando sea apropiado.
- El atleta puede realizar giros redondeados de manera constante en los terrenos más fáciles.
- El atleta puede detenerse inmediatamente cuando sea necesario.
- Esquiar en el terreno más fácil de la montaña está obviamente en la zona de confort del atleta.

Fallas y soluciones: esquiar en el terreno más fácil de la montaña bajo control

Error	Corrección	Referencia para el ejercicio
El atleta no puede ir en telesquí de forma independiente.	El entrenador da pistas para iniciar la subida y bajada. Practique con el entrenador en la silla detrás.	Utilice señales de subida y bajada de una palabra.
El atleta no puede realizar giros redondeados.	El entrenador indica cuándo terminar un giro y comenzar el nuevo.	Use conos o tinte rojo en la nieve como ayudas visuales para iniciar e indicar el camino de los giros más redondos.

Variar el tamaño y la forma del giro

El atleta puede realizar giros de radio largo, mediano y corto. El atleta puede ejecutar giros de diferentes formas con una transición suave.

Puntos de enseñanza: varía el tamaño y la forma de los giros

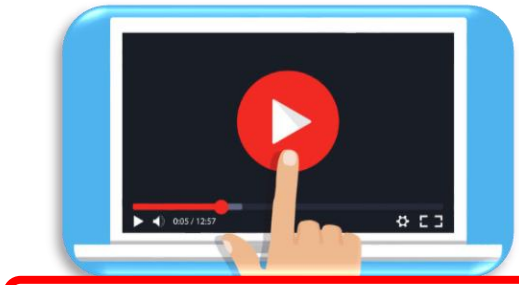
- El atleta puede realizar giros de radio corto y mediano.
- El atleta puede mantener la velocidad mientras cambia el radio de giro.
- El atleta puede esquiar alrededor de conos, puertas u otros obstáculos según sea necesario.

Fallos y soluciones: varía el tamaño y la forma del giro

Error	Corrección	Referencia para el ejercicio
El atleta gira demasiado, lo que dificulta el inicio del nuevo giro.	Giros de radio corto.	Bastones de esquí sobre muñecas. La parte superior del cuerpo exagerada mira hacia abajo de la colina o la línea de caída.
El atleta no puede hacer giros de radio corto.	El atleta está trabajando en un terreno demasiado empinado para la maniobra.	Patinaje sobre terreno llano o más fácil.
El atleta gana velocidad en su descenso por la colina.	El atleta necesita trabajar en el manejo de los bordes mientras gira.	Deslizamiento lateral con alto.

Realizar un giro tipo Christie (giro derrapado)

El atleta puede pasar de un giro en cuña a un giro derrapado en ambas direcciones.



Giro tipo Christie

Puntos de enseñanza: realizar un giro tipo Christie (giro derrapado)

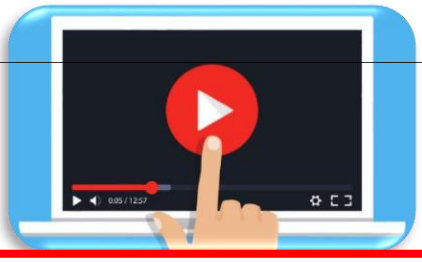
- El atleta puede cruzar la colina en ambas direcciones.
- El atleta puede hacer un deslizamiento lateral hacia delante en ambas direcciones.
- El atleta puede esquiar cómodamente en el terreno más fácil de la colina.
- El atleta puede hacer un giro en cuña con una travesía al final del giro.
- El atleta puede hacer un giro en cuña con un deslizamiento lateral hacia delante al final del giro.

Fallos y soluciones: realizar un giro tipo Christie (giro derrapado)

Error	Corrección	Referencia para el ejercicio
El atleta no puede sostener un borde haciendo una travesía.	El atleta no puede mantenerse en el borde. El atleta no está en una postura equilibrada.	El entrenador se para debajo del atleta y mueve las rodillas hacia la colina. El entrenador se para debajo del atleta e intenta empujar al atleta cuesta abajo, mientras que el atleta intenta mantener la posición en la colina. Saltos de conejo
El atleta no puede hacer un deslizamiento lateral hacia delante.	El atleta se inclina hacia la colina. El atleta aprende a soltar el borde.	Guirnaldas

Realizar giros vinculados tipo Christie (giros derrapados) en una pista para esquiadores intermedios

El atleta puede realizar giros derrapados en terreno intermedio a través de puertas en la misma colina.



Giro tipo Christie en terreno intermedio

Puntos de enseñanza: realizar giros vinculados tipo Christie (giros derrapados) en una pista

- El atleta puede realizar giros tipo Christie en terreno intermedio.
- El atleta puede mantener una forma de giro redondeada mientras esquía en una pista.
- El atleta se siente cómodo con una mayor velocidad del terreno intermedio.

Fallos y soluciones: realizar giros vinculados tipo Christie (giros derrapados) en una pista para esquiadores intermedios

Error	Corrección	Referencia para el ejercicio
El atleta esquía en cada puerta.	Complete cada giro preparándose para el giro antes de tiempo.	Utilice conos o cepillos como puertas giratorias.
El atleta no está listo para una pista para esquiadores intermedios.	Regrese a un terreno más fácil o la misma colina sin puertas y solidifique las destrezas.	Giros tipo Christie vinculados en el terreno apropiado
El atleta vuelve a usar una cuña, sin movimiento.	El atleta está en un terreno demasiado empinado. El atleta debería pasar más tiempo en terrenos más suaves y trabajar en sus destrezas.	Giros tipo Christie vinculados en el terreno apropiado

Esquiador intermedio

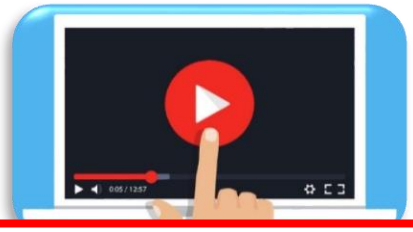
El nivel de destreza del esquiador intermedio varía desde un atleta que puede realizar giros vinculados tipo Christie (giros derrapados) en una pista para esquiadores intermedios hasta un atleta que puede realizar giros paralelos abiertos y controlados en una pista para esquiadores intermedios. El esquiador intermedio continuará perfeccionando sus destrezas en terrenos más difíciles.

¿Su atleta puede...?

- Realizar giros vinculados tipo Christie en una pista para esquiadores intermedios
- Refinar los patrones de movimiento fundamentales en el giro
- Cambie el radio de giro para adaptarse a las condiciones de la nieve y al terreno.
- Realizar giros paralelos abiertos controlados
- Realizar giros paralelos abiertos controlados en una pista para esquiadores intermedios

Realizar giros vinculados tipo Christie (giros derrapados) en una pista para esquiadores intermedios

El atleta puede mantener giros tipo Christie en ambas direcciones a través de una pista para esquiadores intermedios. El control de velocidad se mantiene durante todo el recorrido por seguridad.



Giros vinculados tipo Christie (en terreno para esquiadores intermedios)

Puntos de enseñanza: realizar giros vinculados tipo Christie (giros derrapados) en una pista para esquiadores intermedios

- El atleta puede mantener giros tipo Christie en terrenos variados.
- El atleta puede variar el tamaño o el radio del giro para mantener una velocidad constante.
- El atleta puede mantener una velocidad constante haciendo giros tipo Christie en diferentes pistas.
- El atleta mueve el centro de masa en la dirección del nuevo giro.

Fallos y soluciones: realizar giros vinculados tipo Christie (giros derrapados) en una pista para esquiadores intermedios

Error	Corrección	Referencia para el ejercicio
El atleta no puede mantener los giros tipo Christie.	Use el control de borde para mantener el patinaje durante el giro. Mantener la finalización del giro	Guirnaldas Paradas de hockey
El atleta no puede mantener una velocidad constante.	El atleta usa una cuña de ruptura para controlar la velocidad.	Guirnaldas Caída de una hoja

Refinar los patrones de movimiento fundamentales en el giro

El atleta puede mover su centro de masa a través del giro en la dirección del nuevo giro.

Patrones de movimiento fundamentales mediante el giro

Puntos de enseñanza: refinar los patrones de movimiento fundamentales en el giro

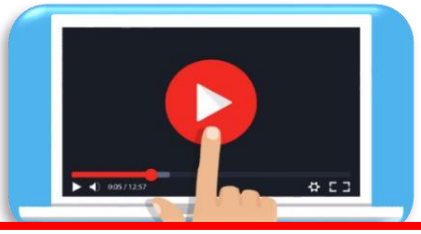
- El atleta mueve el centro de masa colina abajo en la dirección del nuevo giro.
- El atleta esquía con los hombros paralelos a la pendiente del cerro.
- El atleta mantiene el control de velocidad mientras gira.
- El atleta mantiene una postura equilibrada, con los tobillos flexionados y las caderas sobre el centro de la bota, en cada giro.

Fallos y soluciones: refinar los patrones de movimiento fundamentales en el giro

Error	Corrección	Referencia para el ejercicio
El atleta utiliza la rotación de la parte superior del cuerpo para finalizar los giros.	Trabaja en las destrezas de canteo. Trabaje en mover el cuerpo en la dirección del nuevo giro al comienzo del giro.	Deslizamientos laterales Deslizamientos laterales con el cuerpo hacia abajo de la colina Caída de una hoja
El atleta hace giros en “Z”.	El atleta debe disminuir el énfasis en el final del giro y el frenado. Trabaje en el inicio del giro.	Giros de palomitas de maíz La rana salta sobre el tronco Cuente hasta 5 (en voz alta) en cada giro.

Cambie el radio de giro para adaptarse a las condiciones de la nieve y al terreno.

El atleta puede variar el tamaño de los giros para mantener el control mientras esquía en varios terrenos o en una variedad de condiciones de nieve.



Cambiar radio de giro

Puntos de enseñanza: cambie el radio de giro para adaptarse a las condiciones de la nieve y al terreno.

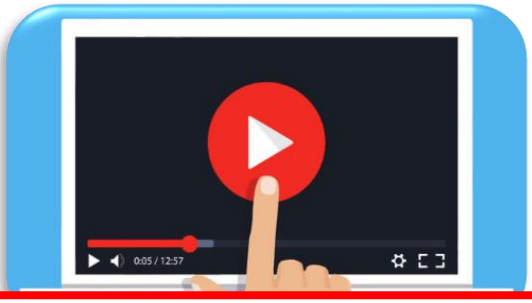
- El atleta puede realizar giros de radio largo, mediano y corto.
- El atleta puede esquiar en una variedad de terrenos a una velocidad constante.
- El atleta puede mantener una postura equilibrada en múltiples condiciones de nieve.

Fallos y soluciones: cambie el radio de giro para adaptarse a las condiciones de la nieve y al terreno.

Error	Corrección	Referencia para el ejercicio
Los patrones de movimiento cambian en terrenos más empinados.	Refuerce las destrezas de canteo en terrenos menos empinados.	Deslizamiento lateral Caída de una hoja
El control de velocidad se pierde al realizar giros de radio corto.	El atleta debe mantener el control de los bordes Practique en terrenos menos empinados.	Giro con salto Patinaje sobre terreno llano o fácil Patinar en un radio corto se convierte en terreno fácil
El atleta no puede cambiar el radio sin problemas.	El atleta reduce gradualmente el radio de giro.	Reloj de arena El embudo gira

Realizar giros paralelos abiertos controlados

El atleta puede esquiar con esquís paralelos durante todo el giro en terreno para esquiadores intermedios a inicio de avanzado.



Giros paralelos abiertos

Puntos de enseñanza: realice giros paralelos abiertos controlados

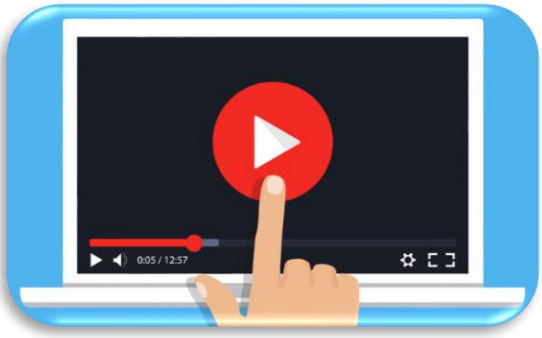
- El atleta puede mantener la relación de esquí en paralelo durante todo el giro y de un giro a otro.
- El atleta puede mantener una velocidad constante en pistas variadas.
- El atleta mantiene una postura equilibrada durante todo el giro.
- El atleta usa el balanceo de bastones para iniciar los giros.

Fallos y soluciones: realice giros paralelos abiertos controlados

Error	Corrección	Referencia para el ejercicio
El atleta vuelve a romper la cuña para controlar la velocidad.	Desarrolle destrezas de canteo en terrenos más fáciles.	Bota de esquí en los terrenos más fáciles Deslizamiento lateral en pasillo vertical Deslizamiento lateral con alto en seco
El atleta hace giros en “Z” para controlar la velocidad.	Trabaje en el inicio del giro.	Guirnaldas Cuente hasta 5 para cada giro de principio a fin.
El atleta se inclina hacia el interior del giro.	El atleta necesita desarrollar una parte media interior fuerte, con hombros paralelos a la colina.	
El atleta balancea el bastón equivocado.	Recorrido con balanceo de bastones en el lado cuesta abajo.	Marque los bastones; el entrenador dice en voz alta las marcas en el momento apropiado.
El atleta balancea los bastones en el momento equivocado o no hace nada.	Practique.	Guirnaldas Recorrido con balanceo de bastones Con el entrenamiento, el atleta grita “bastón” en el momento apropiado para el balanceo de bastones.

Realizar giros paralelos abiertos controlados en una pista para esquiadores intermedios

El atleta puede mantener los esquís en posición paralela y equilibrada utilizando patrones de movimiento fundamentales mientras está en una pista.



Giros paralelos abiertos (en pista para esquiadores intermedios)

Puntos de enseñanza: realizar giros paralelos abiertos controlados en una pista para esquiadores intermedios

- El atleta puede mantener la relación de esquí en paralelo durante todo el giro y de un giro a otro en la pista.
- El atleta proyecta su núcleo en la dirección del giro, para fluir cuesta abajo mientras está en la pista.
- El atleta puede mantener una buena posición de las manos, hacia arriba y hacia delante, para mejorar el equilibrio y la buena posición del cuerpo.
- El atleta puede mantener el control de velocidad en terrenos variados.
- El atleta puede salir por la puerta.
- El atleta puede ponerse en una posición de velocidad para esquiar sobre planos y hasta el final.

Fallos y soluciones: realizar giros paralelos abiertos controlados en una pista para esquiadores intermedios

Error	Corrección	Referencia para el ejercicio
El atleta recurre a la cuña para controlar la velocidad.	El atleta necesita trabajar más en terrenos más suaves. Desarrolle destrezas de canteo en terrenos más amigables. El atleta necesita más tiempo para esquiar en terrenos más empinados.	Bota de esquí en los terrenos más fáciles Deslizamiento lateral en pista vertical Deslizamiento lateral con alto en seco Caída de una hoja con giro de pivote en terreno intermedio suave Guirnalda en terrenos más empinados
El atleta hace giros en "Z" para controlar la velocidad.	Trabaje en el inicio del giro. Regrese a un terreno más fácil para trabajar en sus destrezas. El atleta necesita más tiempo para esquiar en terrenos más empinados.	Cuente hasta 5 (en voz alta) para cada giro de principio a fin.
El atleta se inclina hacia el interior del giro.	El atleta necesita desarrollar una parte media interior fuerte, con hombros paralelos a la colina.	Haga el recorrido con la postura correcta Arrastre de bastones con ambos bastones en la nieve, manos al frente, siempre a la vista
El atleta deja caer la mano o ambas manos dentro mientras gira.	Practique tomarse de las manos en la posición correcta.	Sostenga los bastones horizontalmente (como una bandeja) y manténgalos horizontales.

Esquiador avanzado

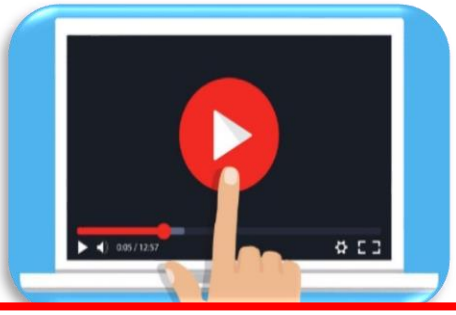
El nivel de destreza del esquiador avanzado es un atleta que puede realizar giros paralelos abiertos controlados a un atleta que puede realizar giros paralelos dinámicos controlados en una pista para esquiadores avanzados. El esquiador avanzado perfeccionará sus destrezas intermedias en los terrenos más difíciles.

¿Su atleta puede...?

- Realice giros paralelos abiertos coherentes en una pista para esquiadores avanzados
- Aumente y disminuya la velocidad en terrenos difíciles
- Giros cerrados en una variedad de formas y condiciones de nieve
- Realice giros paralelos dinámicos en una pista para esquiadores avanzados

Realice giros paralelos abiertos coherentes en una pista para esquiadores avanzados

El atleta puede esquiar en terrenos más difícil con esquís paralelos durante todo el giro.



Giros paralelos abiertos (terreno avanzado)

Puntos de enseñanza: realice giros paralelos abiertos coherentes en una pista para esquiadores avanzados

- El atleta puede mantener una relación de esquí paralela mientras está en una pista para esquiadores avanzados.
- El atleta puede tomar una línea eficiente y efectiva a lo largo de una pista.
- El atleta puede mantener los movimientos fundamentales (postura centrada, núcleo moviéndose en la dirección del nuevo giro, manos al frente) necesarios para esquiar con control en terreno avanzado.

Fallos y soluciones: realizar giros paralelos abiertos controlados en una pista para esquiadores avanzados

Error	Corrección	Referencia para el ejercicio
El atleta no puede mantener el control de velocidad en terrenos más empinados.	El atleta trabaja en sus destrezas de canteo en terrenos más suaves, antes de ir al terreno más empinado.	Guirnaldas en terrenos más empinados Saltadores Paseo del cangrejo Giros de salto para giros de radio corto en terrenos más suaves
El atleta esquía en la puerta y termina el giro después de la puerta.	El atleta trabaja para desarrollar una línea/ruta correcta de viaje a través de las puertas.	Use conos o cepillos (o lo que sea con lo que tenga que trabajar) como puertas de giro.
El atleta se sienta hacia atrás, usando la rotación de la parte superior del cuerpo durante los giros.	Verifique que el atleta esté alineado correctamente. Las botas son demasiado rígidas. Revise los patrones de movimiento correctos.	Revise la posición de la mano, la postura. El atleta sostiene el objeto en la mano y no lo pierde de vista.

Aumente y disminuya la velocidad en terrenos difíciles

El atleta puede esquiar en terrenos más difícil con esquís paralelos durante todo el giro.

Aumentar/disminuir Velocidad

Puntos de enseñanza: aumente y disminuya la velocidad en terrenos difíciles

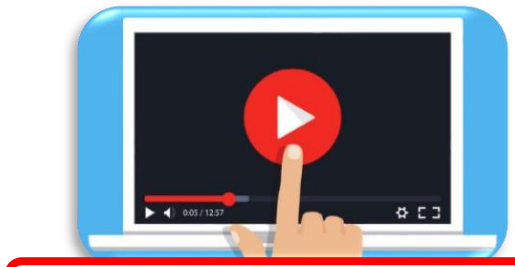
- El atleta puede mantener una velocidad constante en variados grados de pendiente.
- El atleta puede empujar fuera de la puerta para acelerar la salida.
- El atleta puede usar los bordes para aumentar o disminuir la velocidad cuando sea necesario.
- El atleta puede hacer una posición de velocidad adecuada para las rectas y hasta la meta.
- El atleta puede patinar en un terreno llano.

Fallos y soluciones: aumente y disminuya la velocidad en terrenos difíciles

Error	Corrección	Referencia para el ejercicio
El atleta patina los esquís para disminuir la velocidad en terrenos más empinados.	Trabaja en las destrezas de canteo.	Guirnaldas para promover un final fuerte del giro con un buen compromiso de canteo en la caminata de cangrejo
El atleta no puede ponerse en una posición adecuada.	El atleta practica ponerse en posición de velocidad frente a un espejo.	Toques de dedos con una sentadilla
El atleta no puede patinar suavemente.	El atleta trabaja con esquís más cortos para conseguir el movimiento antes de intentarlo con sus propios esquís.	Haga patinaje con botas.

Giros cerrados en una variedad de formas y condiciones de nieve

El atleta puede esquiar en terrenos más difícil con esquís paralelos durante todo el giro.



Giros cerrados

Puntos de enseñanza: giros cerrados en una variedad de formas y condiciones de nieve

- El atleta puede realizar giros cerrados de radio largo, mediano y corto.
- El atleta puede controlar la forma de giro y la velocidad en una variedad de condiciones de nieve.
- El atleta puede hacer una transición suave entre diferentes tamaños y formas de giro según lo dicte el terreno o los cambios en la pista.

Fallos y soluciones: giros cerrados en una variedad de formas y condiciones de nieve

Error	Corrección	Referencia para el ejercicio
El atleta no puede girar el esquí.	El atleta no está en una postura equilibrada. El atleta no está centrado. Verifique la alineación.	El atleta pivota de una carrera recta a un esquí de canteo en la línea de caída, perpendicular a la pendiente (a un deslizamiento lateral en un pasillo).
El atleta derrapa los esquís en un giro de un lado o del otro.	El atleta debe trabajar en el lado más débil. Puede estar relacionado con una discapacidad.	Guirnaldas para trabajar en el control del canteo en los giros de un esquí del lado más débil
El atleta no puede realizar transiciones suaves de giros de radio corto a mediano o largo.	Desarrollar fluidez a su vez.	Embudo Reloj de arena Cambia a una cadencia (contar, cantar, etc.)
El atleta no puede mantener la velocidad en control.	Trabaje en una forma de giro coherente.	Mantenga giros de radio medio a corto a la misma velocidad en terrenos empinados o planos.

Realice giros paralelos dinámicos en una pista para esquiadores avanzados

El atleta puede esquiar en terrenos más avanzados con los esquís paralelos y en el canto durante todo el giro en la mayoría de las condiciones y terrenos.

Puntos de enseñanza: realice giros paralelos dinámicos en una pista para esquiadores avanzados

- El atleta muestra una postura dinámica mientras corre en una pista para esquiadores avanzados.
- El atleta puede hacer giros a través de las puertas.
- El atleta puede hacer giros de radio corto.
- Los movimientos fundamentales son coherentes a lo largo de los giros de arriba a abajo.

Fallos y soluciones: realizar giros paralelos dinámicos en una pista para esquiadores avanzados

Error	Corrección	Referencia para el ejercicio
El atleta tiene un rango de equilibrio inadecuado.	El atleta debe mantener la posición centrada.	Esquía en un esquí en terreno intermedio. Patina por terreno intermedio.
El atleta perjudica (reduce) la velocidad.	Trabaje en una forma de giro. Desarrolle una línea/ruta más eficiente y efectiva a lo largo de la pista. Trabaje en el inicio del giro.	Trabaje en giros en “J” en terrenos más empinados. Patine cuesta abajo. Utilice conos o cepillos para desarrollar una línea más eficaz a lo largo del trayecto.
El atleta se fatiga en giros de radio corto.	Más capacitación en tierra firme. Revise el patrón de movimiento correcto.	Giros de pivote a giros de radio corto Más patinaje para distancias más largas Bota de esquí

Modificaciones y adaptaciones

En competencia, es importante que las reglas no se modifiquen para adaptarse a las necesidades especiales de los atletas. Sin embargo, existen ayudas aprobadas para el esquí alpino que se adaptan a las necesidades especiales del atleta y están permitidas en las reglas. Además, los entrenadores pueden modificar los ejercicios de entrenamiento, los métodos de comunicación y el equipo deportivo para ayudar a los atletas a lograr el éxito.

Modificar ejercicios

Modificar las técnicas y destrezas involucradas en un ejercicio para que todos los atletas puedan participar. Por ejemplo, un esquiador con una pierna puede usar los mismos patrones de movimiento, pero no podrá hacer una cuña o una rebana de pizza. O un atleta que esquíe con equipo para sentarse usará las mismas tácticas, pero solo aquellas partes de su cuerpo que se moverán para hacer que los giros sucedan.

Satisfacer las necesidades especiales de un atleta

Utilice el sonido de una campana o comandos de voz para atletas con discapacidad visual.

Modificar su método de comunicación

Los diferentes atletas requieren diferentes sistemas de comunicación. Por ejemplo, algunos atletas aprenden y responden mejor a los ejercicios demostrados, mientras que otros requieren una mayor comunicación verbal. Algunos atletas pueden necesitar una combinación para ver, escuchar e incluso leer una descripción del ejercicio o destreza.

Modificar equipo

La participación exitosa de algunos atletas requiere modificaciones de equipo para satisfacer sus necesidades particulares. Es posible que algunos atletas necesiten un clip para los dedos de los pies que mantenga unidas las puntas de los esquís. Un atleta con dificultad para mantener el equilibrio puede necesitar usar estabilizadores para mantener una postura equilibrada. Debido a una discapacidad sustancial que no le permite al atleta caminar sin ayuda, es posible que deba esquiar con equipo para sentarse.

Adaptaciones

A continuación se enumeran adaptaciones más específicas para el esquí alpino.

Estabilizadores

Se utilizan para atletas que tienen dificultades con el equilibrio en movimiento.

Monoesquís o biesquís

Se utilizan para atletas que no pueden usar las piernas. Se pueden amarrar muchos biesquís según sea necesario para aquellos atletas que no pueden esquiar el biesquí de forma independiente. Los monoesquís se pueden esquiar de forma independiente.

Clips para los dedos del pie

Se utilizan para atletas de pie que pueden tener dificultades para sujetar los esquís juntos. En el entrenamiento, los entrenadores pueden usar otro equipo de adaptación, como aros de hula hula y cuerdas de sujeción, durante el entrenamiento para enseñar patrones de movimiento particulares; sin embargo, estos dispositivos de asistencia no deben utilizarse en competencia.

Deficiencias ortopédicas

Se pueden usar aparatos ortopédicos para las piernas para los atletas que necesitan apoyo. A menudo, la rigidez de la bota de esquí es suficiente para mantener al atleta erguido y brindarle el apoyo suficiente mientras esquía.

Deficiencias auditivas

Use una bandera o señales con las manos para comenzar. Es imperativo que el titular conozca las deficiencias auditivas de cualquier atleta para poder satisfacer las necesidades del atleta.

Impedimentos visuales

Un esquiador con discapacidad visual debe tener un guía mientras esquía. El guía usará un peto naranja y esquiará frente al atleta mientras esté en el circuito de la carrera. El guía dará señales, ya sea por comando de voz o usando radios activadas por voz.

Sección de mejoramiento físico de esquí alpino

Fit 5 + Otros recursos de Olimpiadas Especiales

Olimpiadas Especiales ofrece una gama de recursos de mejoramiento físico fantásticos que los entrenadores y atletas pueden utilizar para informarse sobre las mejores prácticas en torno a la actividad física, la nutrición y la hidratación.

Hay muchos beneficios del mejoramiento físico relacionados con la salud y el rendimiento para los atletas de Olimpiadas Especiales.

Beneficios del mejoramiento físico para los atletas

- Aumento del rendimiento deportivo gracias a un(a) mejor
  - Resistencia/energía.
  - Velocidad y agilidad.
  - Fuerza y potencia.
  - Flexibilidad.
- Peso saludable.
- Mayor nivel de energía, mejor enfoque y mejor recuperación después de las prácticas y los juegos.
- Riesgo reducido de lesiones relacionadas con el deporte.
- Disminución del riesgo de enfermedades y enfermedades crónicas.
- Mejor calidad de vida.

Actividad física fuera de las Olimpiadas Especiales

Es vital que los programas de Olimpiadas Especiales no sean la única fuente de actividad física y ejercicio para los atletas. Como entrenador, debe alentar a sus atletas a hacer ejercicio todos los días y educarlos sobre las formas de mantenerse activos fuera de la práctica deportiva organizada.

Hay numerosas formas en que los atletas pueden hacer ejercicio para mantenerse saludables cuando están en casa. Caminar, correr y andar en bicicleta son formas sencillas en las que un atleta puede hacer ejercicio por su cuenta y mejorar su aptitud cardiovascular. Las clases de mejoramiento físico como yoga, fuerza del torso, HIIT y muchas otras son excelentes formas para que los atletas trabajen en su condición física y salud física fuera de la práctica deportiva organizada.

Olimpiadas Especiales ofrece la guía Fit 5 para que la utilicen los atletas y entrenadores. Como entrenador, es un gran recurso para educar a sus atletas sobre los beneficios de la actividad física para su salud en general y su rendimiento deportivo.

Fit 5

La guía Fit 5 es un plan de actividad física, nutrición e hidratación que puede ayudar a mejorar la salud y el estado físico de los atletas y convertirlos en los mejores atletas que pueden ser. La guía Fit 5 y las tarjetas de mejoramiento físico que la acompañan proporcionan una fantástica colección de ejercicios que los atletas deben hacer para ayudarlos a mejorar las destrezas necesarias para su deporte. Los ejercicios se centraron en la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio.

Además de estos recursos, hay varios videos disponibles aquí para que los atletas y entrenadores puedan verlos y utilizarlos al realizar estos ejercicios como parte de sus planes de entrenamiento.

Nutrición

Comer bien es importante para su salud y su rendimiento deportivo. La nutrición y la hidratación son puntos clave de la preparación y recuperación del atleta para todas las formas de ejercicio. Sin embargo, la mayoría de los atletas no comprenden la conexión entre nutrición/hidratación y rendimiento deportivo. Como entrenador, es importante que enfatice esta conexión y eduque a sus atletas sobre los hábitos correctos. Esto es especialmente importante para los atletas de Olimpiadas Especiales, ya que tienen un mayor riesgo de obesidad.

Es vital educar a los esquiadores de esquí alpino sobre la importancia de programar sus comidas o refrigerios antes del entrenamiento o la competencia. Informe a sus atletas del riesgo de comer demasiado cerca de la hora en que deben entrenar o competir, e infórmeles sobre los mejores momentos y alimentos para comer para asegurarse de que estén alimentados de manera eficiente para rendir.

Específicamente, los esquiadores alpinos deben ser conscientes de los efectos del clima y la altitud en sus necesidades nutricionales. Se recomienda comer mayores cantidades de carbohidratos (por ejemplo, papas, manzanas, arroz integral) y alimentos ricos en hierro. En la elevación, hay una mayor necesidad de hierro en el cuerpo debido a las adaptaciones de las células sanguíneas que ocurren en un entorno con menos oxígeno. Como resultado, la deficiencia de hierro es la deficiencia nutricional más común en los deportes de invierno. Algunas fuentes excelentes de hierro son las espinacas, las carnes rojas, los mariscos y los frijoles.

Se recomienda tomar su última comida o refrigerio al menos 90 minutos antes de completar cualquier ejercicio. Esto asegura que el atleta pueda digerir la comida y que esta esté disponible para ellos como fuente de combustible cuando entrenen o compitan.

Puede utilizar la sección de nutrición e hidratación en la guía Fit 5 para educar a sus atletas sobre los principios básicos. El rastreador de nutrición, hidratación y ejercicio puede ayudar a sus atletas a prestar más atención a estos elementos en casa.

Tarea: Considere tomar 5 minutos al final de la práctica para cubrir los consejos de nutrición e hidratación. Eduque a los padres y cuidadores sobre la información que se comparte con los atletas para que puedan ayudar a los atletas a comer de manera saludable en casa.

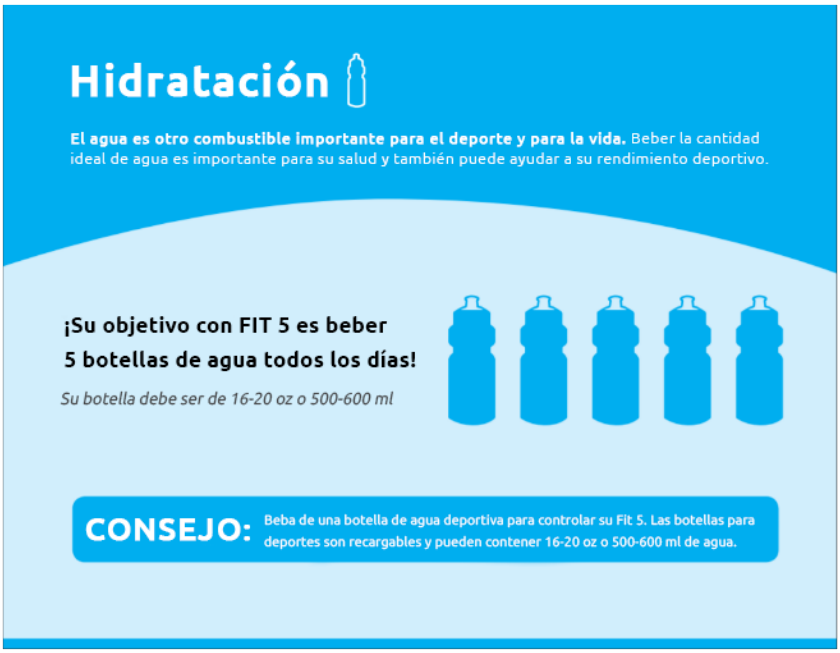
Hidratación

El agua es otro combustible importante para el deporte y para la vida. Beber la cantidad ideal de agua es importante para su salud y también puede ayudar a su rendimiento deportivo. Los entrenadores deben educar a sus atletas sobre los beneficios de beber suficiente agua todos los días.

La guía Fit 5 tiene una sección de hidratación que brinda información a los entrenadores sobre las cantidades de agua que los atletas deben consumir, los signos de deshidratación en los atletas y la mejor elección que los atletas pueden hacer cuando buscan una bebida.

Como entrenador de esquí alpino, es importante ayudar a los atletas a mantenerse al día con su hidratación. Los entrenadores deben alentar a los atletas a asumir la responsabilidad de su propia hidratación antes, durante y después del entrenamiento. Las señales de sed del cuerpo pueden retrasarse un poco en el clima frío, pero los atletas seguirán perdiendo agua a través del sudor y la respiración con la boca abierta. Las altitudes más altas también aumentan la necesidad de estar hidratado debido al aumento de la frecuencia respiratoria que se experimenta en las elevaciones más altas.

Anime a los atletas a beber una botella de agua (16-20 oz/500-600 ml) una o dos horas antes de la práctica para que se presenten completamente hidratados. Recuerde hacer una pausa para tomar una bebida durante una sesión de entrenamiento. Nosotros recomendaríamos **hacer una pausa cada 15-20 minutos** para darles a sus atletas la oportunidad de rehidratarse ya que pierden agua mientras hacen ejercicio. Anime a sus **atletas a beber una botella de agua** (16-20 oz/500-600 ml) durante una sesión de entrenamiento para asegurarse de que no se deshidraten. Al beber, los atletas deben tomar muchos pequeños sorbos de agua en lugar de tragarla, ya que esto puede asentarse en sus estómagos y causar molestias al hacer ejercicio. Anime a los atletas a beber agua después de la práctica para ayudarlos a recuperarse de su entrenamiento.



Calentamiento y enfriamiento de esquí alpino

Calentamiento

Antes de iniciar cualquier forma de actividad física conviene realizar siempre un calentamiento. Se debe diseñar un calentamiento para preparar el cuerpo y la mente para la actividad física y reducir el riesgo de que ocurran lesiones.

Propósito de un calentamiento

- Aumento gradual de la temperatura corporal.
- Aumento gradual de la frecuencia cardíaca.
- Aumento gradual de la frecuencia respiratoria.
- Aumento del flujo sanguíneo a los músculos que trabajan.
- Aumento del rango de movimiento de los grupos de músculos primarios para su deporte.
- Preparación mental.

Como puede ver, los calentamientos son extremadamente importantes para la preparación de los atletas para la actividad física. Aumentar la temperatura corporal y el flujo sanguíneo en los músculos que trabajan es clave para que los atletas eviten sufrir lesiones mientras hacen ejercicio. Un aumento gradual de la temperatura corporal reduce la posibilidad de que un atleta sufra lesiones musculares y tendinosas, mientras que un aumento del flujo sanguíneo en los músculos que trabajan asegura el suministro de combustibles importados que se requieren para la producción de energía. Además de esto, el calentamiento ayuda a los atletas a aumentar el rango de movimiento que tienen en sus músculos. Esto prepara suficientemente los músculos en funcionamiento de los atletas para los movimientos que realizarán (estiramiento, generación de energía, estabilización del cuerpo, etc.). Finalmente, un calentamiento suficiente preparará mentalmente al atleta para el ejercicio, esto incluye un mayor enfoque en la práctica o en la competencia, un diálogo interno positivo o una mayor motivación sabiendo que está físicamente preparado para hacer ejercicio.

Se recomienda realizar un calentamiento exhaustivo, y específico para su deporte durante **al menos 15 minutos** antes de iniciar actividades de entrenamiento o competencia.

Exhaustivo: Calentar todas las partes del cuerpo. Concéntrese especialmente en los principales grupos de músculos involucrados en el esquí alpino, incluidos los abdominales, las piernas y los hombros.

Específico para su deporte: Realización de los movimientos que realizará su atleta durante la práctica. Para el esquí alpino, puede incluir saltos, sentadillas y ejercicios de equilibrio.

Los calentamientos deben incluir tres componentes específicos:

1. Actividad aeróbica para aumentar la frecuencia cardíaca
   - Esto puede ser caminar, trotar, saltar o brincar.
2. Estiramiento dinámico
   - El estiramiento dinámico implica movimientos activos y controlados que llevan a las partes del cuerpo a través de un rango completo de movimiento.
3. Movimientos específicos del deporte
   - Destrezas o movimientos que son fundamentales para su deporte.
   - Movimientos que completará el atleta en entrenamiento o competencia.

Vea nuestro suplemento de calentamiento y enfriamiento para obtener más información sobre los componentes de un calentamiento. La guía de estiramientos dinámicos también proporciona una colección de ejercicios que se pueden incluir en su calentamiento.

Calentamiento para el

Ejemplo de calentamiento 1: Fondo nevado de la zona de esquí o parte superior del levantamiento	
Actividad aeróbica: 5-7 minutos	○ Elevación de rodillas ○ Patadas ○ Rebote de lado a lado ○ Saltos de tijera hacia delante
Estiramiento dinámico: 15-20 repeticiones de cada una	○ Balanceo de piernas hacia delante ○ Balanceos de piernas laterales ○ Movimientos circulares de cadera ○ Movimientos circulares de brazos ○ Extensiones cruzadas hasta la punta de los pies
Movimientos específicos del deporte: 5-10 minutos	○ Saltos en cuclillas ○ Esquí dirigido en terreno abierto

Ejemplo de calentamiento 2: Fondo nevado de la zona de esquí o parte superior del levantamiento	
Actividad aeróbica: 5-7 minutos	○ Trote ligero: 2 minutos ○ Saltos de tijera ○ Saltos con botas de esquí
Estiramiento dinámico: 15-20 repeticiones de cada una	○ Balanceo de piernas hacia delante ○ Balanceos de piernas laterales ○ Giros de torso ○ Balanceo de brazos ○ Estocadas hacia delante
Movimientos específicos del deporte: 5-10 minutos	○ Saltos de línea de una pierna ○ Esquí dirigido en terreno abierto

Calentamientos de competencia:

Antes de cualquier competencia atlética, es necesario completar un calentamiento efectivo. Los calentamientos son fundamentales para preparar el cuerpo y la mente de los atletas para la actividad física, lo que mejorará su rendimiento y reducirá el riesgo de lesiones. A continuación, se ofrecen algunos consejos para los calentamientos de competencia:

- Haga que los atletas hagan la misma rutina de calentamiento que hacen durante las sesiones de entrenamiento.
    - Los atletas con discapacidad intelectual se desempeñan mejor cuando siguen rutinas constantes. Las rutinas ayudan a los atletas a desarrollar su confianza, sus destrezas y su tiempo en la tarea.
- Si el espacio es limitado, anime a los atletas a realizar actividades aeróbicas en el lugar o a ir y venir entre el espacio asignado.
- Mantenga a los atletas activos y en movimiento durante la preparación. Si son sedentarios durante este tiempo, perderán los beneficios de sus calentamientos, como un aumento de la temperatura corporal y del flujo sanguíneo en los músculos que trabajan.
- Es posible que la actividad aeróbica y el estiramiento dinámico se puedan realizar dentro de un edificio o instalación, si el espacio lo permite. Asegúrese de que los atletas se mantengan calientes si realizan su calentamiento inicial al aire libre, especialmente durante la fase de estiramiento dinámico.

Enfriamiento

Cuando termine su entrenamiento, práctica o sesión deportiva, siempre debe enfriarse. Es tan importante tener un buen enfriamiento como tener un buen calentamiento. Un buen enfriamiento permite que el cuerpo vuelva gradualmente a un estado de reposo.

Si hay espacio disponible, es un enfoque inteligente llevar el enfriamiento al interior. Esto amplificará sus esfuerzos para iniciar el proceso de recuperación.

Propósito de un enfriamiento:

- Disminuye la frecuencia cardíaca.
- Disminuye la frecuencia respiratoria.
- Disminuye la temperatura corporal y muscular.
- Devuelve la tasa de flujo sanguíneo desde los músculos activos hasta el nivel de reposo.
- Disminuye el dolor muscular.
- Mejorar la flexibilidad.
- Aumenta la tasa de recuperación del ejercicio.
- Promueve la relajación.

Un enfriamiento típico incluye actividad aeróbica ligera seguida de estiramiento. La actividad aeróbica debe disminuir gradualmente en intensidad/dificultad. Podría ser un trote corto/caminata al 50 % de intensidad con algunos estiramientos, liderados por los atletas, al final.

Los enfriamientos son oportunidades perfectas para que los entrenadores lleven a cabo una sesión informativa con sus atletas y revisen la sesión que acaban de tener. Haga preguntas abiertas e informativas a sus atletas que les hagan pensar en la sesión y lo que han aprendido. Además de que los atletas refuerzan los puntos de entrenamiento que les ha dado, también le brinda a usted, como entrenador, la oportunidad de ver qué funciona para cada atleta como individuo.

Los entrenadores también deben aprovechar este tiempo al final de la práctica para fomentar hábitos saludables. Eduque a los atletas sobre la importancia de mantenerse activos y comer saludablemente fuera de la práctica.

Preguntas abiertas: preguntas que no se pueden responder con “Sí” o “No”, por ejemplo:

“¿Qué parte de la sesión de entrenamiento te resultó desafiante hoy?”

Preguntas informativas: preguntas que brindan información útil para usted, como entrenador y para el atleta.

"¿Qué parte (si hubo alguna) de la sesión de entrenamiento disfrutaste más hoy?"

Ejemplo de enfriamiento 1:	
Intensidad baja:	○ Pendiente larga y fácil para la última carrera
Estiramiento: 30 segundos cada uno	○ Estiramiento de cuádriceps de pie ○ Estiramiento de cadera y rodillas (nivel de flexibilidad 3: tarjetas de mejoramiento físico) ○ Estiramiento de rotación sentado (nivel de flexibilidad 5: tarjetas de mejoramiento físico) ○ Rodilla a pecho (nivel de flexibilidad 1: tarjetas de mejoramiento físico) ○ Estiramiento de tríceps (nivel de flexibilidad 3: tarjetas de mejoramiento físico)

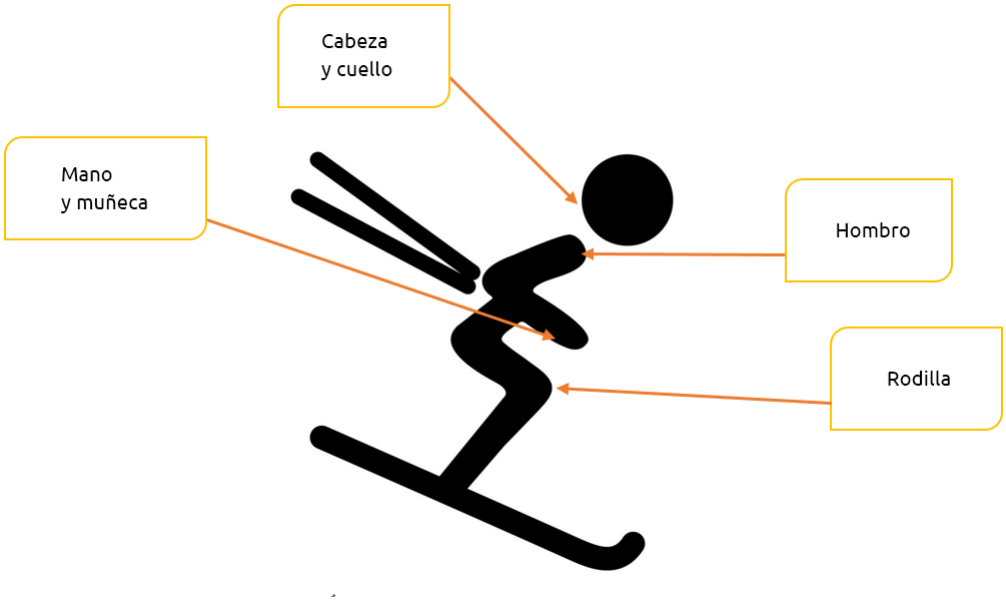
Ejemplo de enfriamiento 2:	
Intensidad baja:	○ Camine rápidamente de 5 a 10 minutos en un área plana
Estiramiento: 30 segundos cada uno	○ Estiramiento de isquiotibiales ○ Estiramiento de cuádriceps (nivel de flexibilidad 2: tarjetas de mejoramiento físico) ○ Estiramiento de cadera y piernas cruzadas (nivel de flexibilidad 5: tarjetas de mejoramiento físico) ○ Estiramiento de mariposa (nivel de flexibilidad 3: tarjetas de mejoramiento físico) ○ Estiramiento de tríceps (nivel de flexibilidad 3: tarjetas de mejoramiento físico)

Notas de los entrenadores:

- Piense en los estiramientos que podrían ser más fáciles de hacer en su entorno particular. Hay modificaciones en la mayoría de los estiramientos para poder realizarlos de pie, sentado o acostado.
- Desarrolle una rutina estándar para su enfriamiento. No solo le brindará la oportunidad de revisar la sesión o brindar sugerencias para la próxima práctica, sino que también creará una rutina que puede sugerir a sus atletas que hagan en casa.
- Observe cómo se estiran sus atletas. Los movimientos balísticos o de "rebote" durante el estiramiento pueden causar lesiones. El estiramiento puede resultar un poco incómodo, pero no debería ser doloroso.
- Utilice el tiempo al final de la práctica para fomentar hábitos saludables en el hogar.

Lesiones relacionadas con el esquí alpino

Las lesiones son un problema para los atletas en todos los deportes, en todos los niveles. Es beneficioso para los entrenadores estar al tanto de las lesiones comunes que los atletas pueden sufrir en su deporte.



El gráfico anterior destaca cinco de los sitios de lesiones más comunes para los esquiadores alpinos. De estos sitios de lesiones, es probable que la rodilla sea el sitio más común. Es importante señalar que el esquí es un deporte donde las condiciones ambientales y las caídas provocan muchas lesiones. Los riesgos de caídas también pueden ser mayores cuando los atletas están aprendiendo el deporte y recuperando el equilibrio. **Un profesional de la salud médico, enfermera y fisioterapeuta) deben atender cualquier lesión que sufran los atletas** durante el entrenamiento durante para las OE. Si un atleta se presenta ante usted con signos o síntomas de cualquier tipo de lesión, se recomienda que lo envíe a un profesional de la salud.

Los calentamientos y enfriamientos correctos pueden ayudar a reducir el riesgo de lesiones agudas y por uso excesivo específicas del esquí alpino. Además, el entrenamiento de fuerza y flexibilidad, ya sea en la práctica o en casa, puede prevenir lesiones y mejorar el rendimiento. Específicamente, la fuerza y la flexibilidad de los cuádriceps, glúteos e isquiotibiales deben ser un enfoque principal cuando se trata de prevenir lesiones.

Los ejercicios de equilibrio y agilidad también deben ser una prioridad en el plan de entrenamiento de cualquier esquiador alpino. El aumento de los niveles de equilibrio permitirá que los atletas se sientan más cómodos y confiados, y mantengan la forma correcta incluso cuando se fatigan. Esto puede reducir los riesgos de caídas y las lesiones asociadas con las caídas. Del mismo modo, la agilidad elevada mejorará la capacidad del atleta para reaccionar a los cambios rápidos y cambios de las pendientes, disminuyendo su riesgo de caídas.

Acondicionamiento físico específico del esquí alpino

El acondicionamiento físico es la mejora de la salud física a través de ejercicios programados. El acondicionamiento específico del esquí alpino es el uso de ejercicios específicamente relacionados con los movimientos utilizados por los jugadores para desarrollar el mejoramiento físico del esquí alpino. Los componentes principales del acondicionamiento físico son la resistencia cardiovascular, la fuerza y la resistencia muscular, la flexibilidad y el desarrollo de destrezas. Un programa de acondicionamiento exitoso se puede lograr con muy poco equipo a través de ejercicios de peso corporal, ejercicios de salto, etc. A algunos equipos también les puede gustar incorporar equipos como bandas de resistencia, pesas, correas de estiramiento.

En el esquí alpino, estos componentes se pueden desarrollar en nieve o en tierra firme a través de diversos ejercicios, actividades y simulacros. . Una combinación de acondicionamiento *en nieve* y *tierra firme* es óptimo para el rendimiento de un esquiador alpino.

Acondicionamiento en nieve:

El acondicionamiento *en nieve* es una opción para los entrenadores para sus atletas, ya que reproduce lo que los atletas harán mientras practican esquí alpino. Ejemplos de acondicionamiento *en nieve*:

- Carreras de esquí largas y repetitivas: con un propósito específico
    - Giros de radio corto, giros de radio largo, combinación
- Entrenamiento de carrera alpina
- Carreras de esquí alpino
- Ejercicios técnicos y tácticos alpinos

Acondicionamiento en tierra firme:

El acondicionamiento en *tierra firme* implica desarrollar fuerza, resistencia y flexibilidad en los músculos que se utilizarán más mientras se practica el patinaje sobre nieve. Esto se puede hacer a través de una variedad de métodos usando ejercicios de peso corporal, aquellos con resistencia adicional o patrones de movimiento específicos del deporte. Las destrezas básicas como la postura, el equilibrio y la rotación también deben ser un enfoque en el acondicionamiento en tierra firme.

Ejemplos de acondicionamiento en *tierra firme*:

- Ejercicio de fuerza en el torso
    - Plancha sostenida/plancha lateral
    - Elevación de piernas
    - Abdominales
- Ejercicios de fuerza con peso corporal
    - Lagartijas
    - Sentadillas
    - Sentadillas en la pared
    - Estocadas: hacia delante y laterales
    - Elevación de pantorrillas
    - Burpees

- Destrezas básicas de esquí alpino
    - Distribución de la postura y el peso
    - Equilibrio y rotación
        - Postura de una pierna
        - Postura en tándem
        - Giros de torso de base estrecha
    - Agilidad
        - Rebote de lado a lado
        - Escaleras de agilidad

Recursos de mejoramiento físico

Enlace sobre mejoramiento físico para entrenadores.

Además de la guía Fit 5 y otros recursos disponibles en línea, Olimpiadas Especiales también ofrece cursos específicos de mejoramiento físico en línea donde los entrenadores pueden aprender más sobre mejoramiento físico, atletas de OE y cómo los dos trabajan juntos.

Los cursos incluyen:

- Mejoramiento físico para el entrenador deportivo
    - Este módulo está diseñado para proporcionar a los entrenadores deportivos información que les ayudará a introducir el mejoramiento físico en su programa deportivo en curso.
- Entrenamiento en línea para el entrenador de mejoramiento físico
    - Este módulo está diseñado para proporcionar a los entrenadores voluntarios de mejoramiento físico información que les ayudará a ser eficaces en la participación de nuestros atletas en el mejoramiento físico.

Los entrenadores principales podrían considerar la posibilidad de contratar a un entrenador para que trabaje específicamente en el mejoramiento físico relevante para su deporte (entrenador de mejoramiento físico), o podrían utilizar a su entrenador asistente y capacitarlos en los cursos en línea para obtener un mayor conocimiento del mejoramiento físico y tomar la iniciativa en entrenamiento físico para sus atletas. De cualquier manera, animamos a los entrenadores principales a utilizar los módulos de aprendizaje en línea como una forma de mejorar su conocimiento y comprensión del mejoramiento físico.

Visite learn.specialolympics.org para encontrar estos cursos, junto con muchos otros cursos disponibles, ¡y comience a aprender hoy!

Psicología del deporte

¿Qué es la psicología del deporte?

La psicología del deporte es el nombre que se le da a un tema que incluye muchas áreas diferentes relacionadas con el rendimiento deportivo. Estas incluyen (Association, American Psychological, 2021):

- Establecimiento de metas;
- Planificación de imágenes y rendimiento;
- Motivación del atleta
- Manejo de la decepción y el rendimiento deficiente.

En última instancia, la psicología del deporte se relaciona con cómo la mentalidad de un atleta ayuda o dificulta su rendimiento atlético, ya sea en el entrenamiento, la competencia o de forma recreativa.

Como entrenador, su función es ayudar a un atleta a rendir al máximo, esto incluye tanto psicológica como físicamente. Esta sección discutirá brevemente varios conceptos de psicología del deporte que lo ayudarán en su entrenamiento de Atletas de Olimpiadas Especiales.

Para obtener más información sobre el tema, se recomienda que explore la investigación de expertos sobre el tema, como artículos académicos, cursos de aprendizaje en línea, podcasts y libros.

Áreas clave de la psicología del deporte:

Motivación:

¿Qué es la motivación?

A menudo, consideramos que la motivación es hacer el último levantamiento en el gimnasio, hacer la última carrera cuesta arriba y salir a ganar la final de una competencia. Sin embargo, estos son solo algunos ejemplos selectos. La mayor parte del tiempo la motivación puede ser; ir a entrenar, ceñirse a su rutina de ejercicios o beber toda el agua del día.

La motivación depende de la meta. Esto significa que cada persona tendrá una motivación diferente porque cada persona tendrá diferentes metas.

Según Burton y Raedeke en Psicología del *deporte para entrenadores* (2008), los grandes entrenadores saben que no motivan a los atletas. Más bien, crean las condiciones o el clima de equipo en el que los atletas se motivan. Los entrenadores hacen esto reconociendo la importancia de motivación intrínseca y extrínseca.

Los atletas intrínsecamente motivados participan por amor al deporte. Disfrutan del proceso de aprender y dominan destrezas deportivas difíciles y juegan por el orgullo que sienten cuando trabajan duro para lograr una meta desafiante.

Los atletas con motivación extrínseca participar en deportes para recibir elogios, ganar o evitar el castigo. El proceso a menudo no es tan agradable, no disfrutan al completar tareas difíciles y, a menudo, resulta en el abandono del deporte en el futuro.

La motivación extrínseca también puede ser útil para ayudar a los atletas a aprender una destreza o probar una nueva tarea. Usar el elogio como motivador puede ayudar a alentar a los atletas a explorar o completar una tarea que normalmente no intentarían. Sin embargo, la motivación extrínseca no debe usarse a largo plazo y debe eliminarse gradualmente con el tiempo si se usa para ayudar a motivar a los atletas a completar las tareas.

Por ejemplo, a un golfista no le gusta pegarle a la pelota en el césped largo y está dispuesto a ejecutar un tiro y obtener una sanción solo para mover la pelota. Anime al atleta a intentar el tiro desde el césped largo y felicítelo por su esfuerzo. Con el tiempo, a medida que el atleta se sienta más cómodo realizando el tiro y continúe golpeando la pelota fuera de la hierba alta, los elogios deben reducirse.

Olimpiadas Especiales llevó a cabo una encuesta de satisfacción de los atletas. Esta encuesta tenía como objetivo averiguar por qué los atletas participaban en deportes de Olimpiadas Especiales y su motivación para hacerlo. Los resultados se pueden ver en el gráfico circular a continuación.

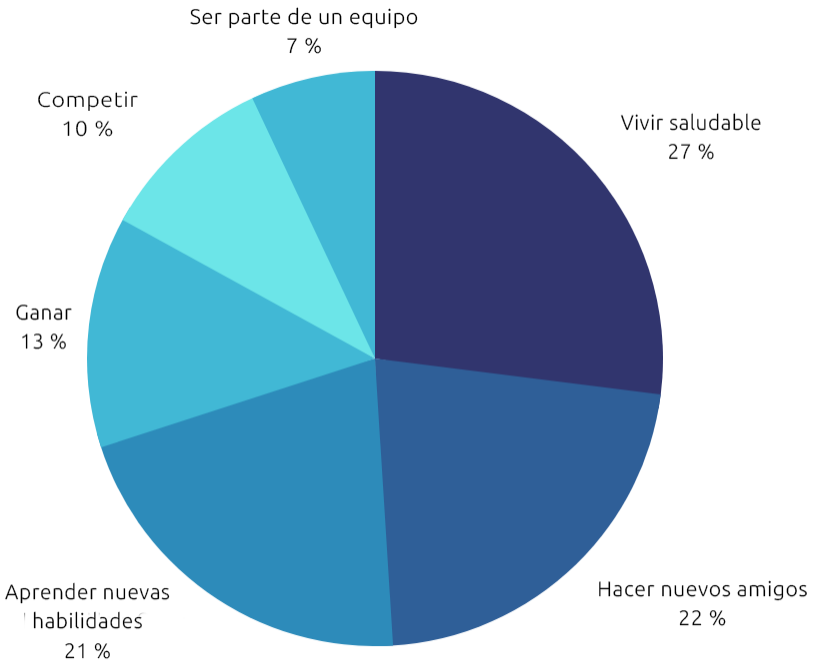


Figura ii: Resultados de la encuesta de satisfacción de los atletas: por qué los atletas participan en el deporte de Olimpiadas Especiales. Estos pueden considerarse fuentes de motivación para los atletas y deben tenerse en cuenta en su toma de decisiones como entrenador.

Mitos de la motivación:

Mito 1 de la motivación: Los atletas están motivados o no motivados

Algunos entrenadores creen que la motivación es simplemente un rasgo de personalidad, una característica interna estática. Creen que un atleta tiene motivación o no. No creen que la motivación sea algo que los entrenadores puedan desarrollar. Para estos entrenadores, la clave para tener un equipo motivado es encontrar y reclutar atletas que tengan la personalidad ideal. Sin embargo, aunque algunos atletas están, de hecho, más motivados que otros, este punto de vista no proporciona ninguna dirección u orientación sobre cómo los entrenadores pueden ayudar a desarrollar y mantener la motivación de los atletas. El hecho es que los entrenadores pueden ayudar a los atletas a desarrollar la motivación.

Mito 2 de la motivación: Los entrenadores motivan a los atletas

Otros entrenadores ven la motivación como algo que pueden inyectar a sus atletas cuando lo soliciten, como una vacuna contra la gripe, mediante charlas o trucos inspiradores. Pueden usar eslóganes, carteles y citas en los tablones de anuncios de los próximos oponentes. Estas estrategias pueden ser útiles, pero son solo una pequeña pieza del rompecabezas de la motivación. Hay mucho más en la historia: la motivación no es algo que los entrenadores puedan simplemente dar a sus atletas.

Mito 3 de la motivación: La motivación significa incentivos y amenazas

Algunos expertos sugieren que la motivación efectiva significa usar incentivos (recompensas) y amenazas (castigos) para impulsar a los atletas a hacer cosas que no harían por sí mismos. Esto puede parecer inofensivo, pero piénselo en un nivel más profundo. Supone que los atletas no quieren hacer algo, por lo que el entrenador les dará motivación para que lo hagan a través de castigos o recompensas. Los entrenadores que enfatizan las amenazas, en forma de reprimendas, críticas, gritos, coacciones y creando culpa, a menudo se encuentran nadando contra la corriente. No importa lo que intenten, se encuentran con resistencias y actitudes negativas. Este enfoque no solo es ineficaz, sino que mina el disfrute del deporte. Los entrenadores deben comprender las necesidades de los atletas para crear una cultura de equipo que los motive naturalmente.

Confianza (a través del establecimiento de objetivos)

La confianza en los deportes es la creencia en uno mismo para ejecutar o completar una tarea o destreza relevante para el deporte o la actividad en la que participa. La confianza en el deporte debe ganarse mediante la ejecución constante de la destreza o tarea en un entorno controlado (sesión de entrenamiento). Esto luego se puede aplicar en un entorno más caótico (competencia). Por ejemplo; Maureen confía en que puede completar la brazada de 100 m de pecho en su competencia local porque ha completado esta brazada en particular muchas veces en su entrenamiento.

Un atleta con falta de confianza en sí mismo duda de si es lo suficientemente bueno, si tiene las cualidades necesarias para el éxito. (Plakona, Parčina, Ludvig, & Tuzović, 2014).

1. Desarrollar la confianza deportiva en los atletas ayuda a que la participación sea divertida y es fundamental para la motivación del atleta.
2. Se puede eliminar una cantidad considerable de ansiedad cuando los atletas saben qué se espera de ellos y cuándo deben estar preparados.
3. La preparación mental es tan importante como el entrenamiento de destrezas.
4. Progresar a destrezas más difíciles aumenta el desafío.
5. Volver a las destrezas más fáciles aumenta la confianza.

Desarrollar la confianza en uno mismo mediante el establecimiento de objetivos

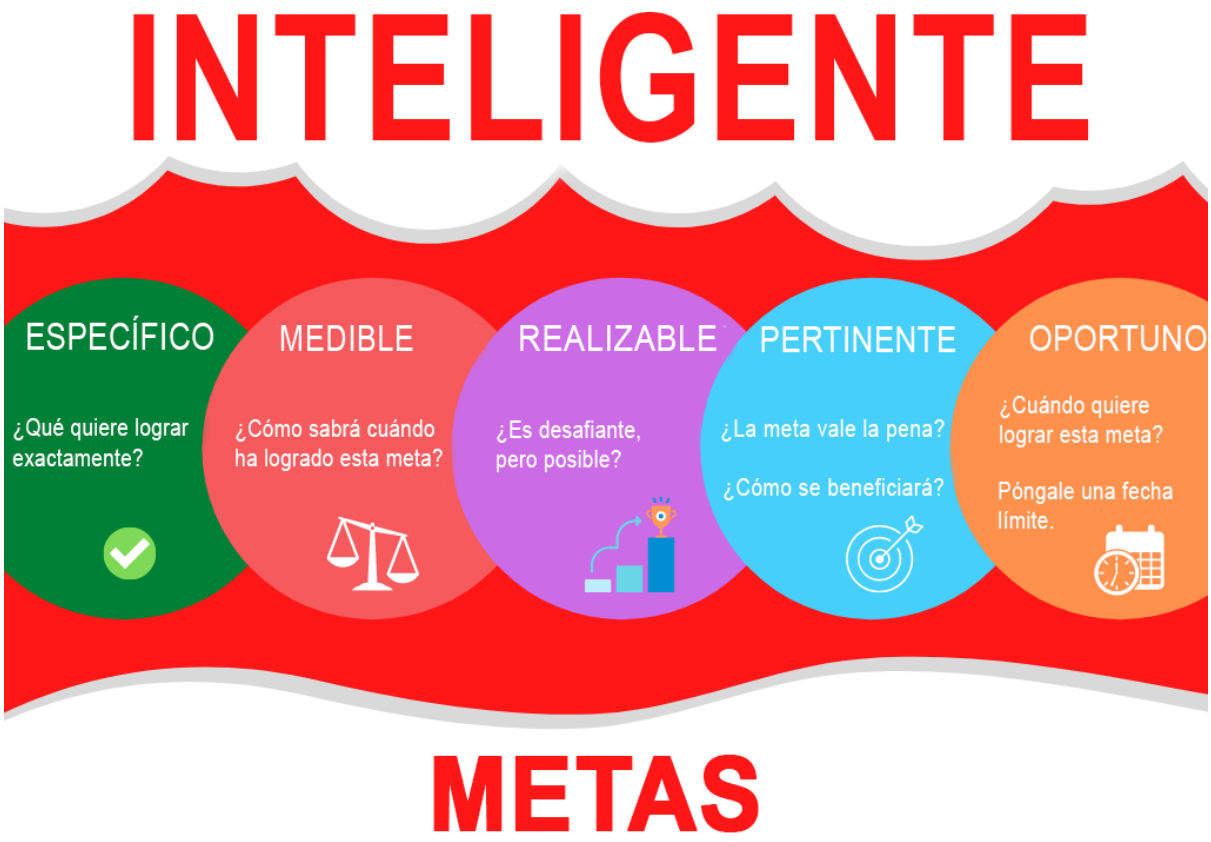
Los objetivos realistas, pero desafiantes para cada atleta son importantes para la motivación del atleta, tanto durante el entrenamiento como en la competencia. Alcanzar los objetivos en la práctica a través de la repetición en entornos que replican el entorno de la competencia infunde confianza. La confianza deportiva en los atletas ayuda a que la participación sea divertida y es fundamental para la motivación del atleta. Establecer metas es un esfuerzo conjunto entre atletas y entrenadores.

El establecimiento de metas debe ser un esfuerzo colaborativo. Al final del día, las metas se establecen para el atleta para lo que quiere lograr, no para lo que su entrenador, padres, amigos o familia quieren que logre. El papel de los entrenadores es ayudar al atleta a crear las metas que se alinean con sus deseos y mantener al atleta encaminado para lograrlas.

Los objetivos deben ser:

1. Estructurados en corto, mediano y largo plazo.
2. Considerados como trampolines hacia el éxito.
3. Creados y aceptados por el atleta.
4. Utilizados para establecer el plan de entrenamiento y competencia del atleta.
5. Flexibles
6. Escritos
7. Identificados como metas de rendimiento o de práctica
8. Alcanzables: a veces, los atletas necesitarán buscar apoyo para lograr sus objetivos.

Seguir el modelo de metas SMART es una forma sencilla de establecer metas para su atleta de una manera colaborativa y lógica.



Manejo de la decepción (rendimiento/orientado al éxito/lesiones)

La decepción puede presentarse de muchas maneras diferentes para un atleta. Esta puede ser:

- Rendimiento deficiente/por debajo del esperado (en entrenamiento o competencia)
- Buen rendimiento sin el resultado deseado (ganar/anotar/colocar)
- Decepción por otros (compañeros de equipo/amigos)
- Adquirir una lesión (es decir, incapacidad para competir/desempeñarse)
- No recibir elogios (del entrenador/amigos/familia)

¡Y muchas más razones!

Como entrenador, es esencial que ayude a sus atletas a manejar la decepción. Esto no solo es beneficioso para ellos en el deporte, es una destreza para la vida que se puede aplicar en casi cualquier otro contexto (como solicitudes de empleo, estudiar para la escuela/universidad, contraer una enfermedad, etc.).

Cómo se puede ver la decepción en el comportamiento de los atletas:

- Ira
- Frustración
- Retraimiento
- Agobio (hasta las lágrimas)
- Perdida de enfoque
- Pérdida de motivación para entrenar/competir
- Pérdida de interés por el deporte

La decepción a menudo se presenta como estrés en los atletas. Olimpiadas Especiales ofrece el programa Mente Poderosa para ayudar a los atletas a aprender a lidiar con el estrés. Esto puede deberse al estrés de la competencia o al estrés que proviene de las tareas diarias.

Visita la página Mente Poderosa para ver todos los recursos necesarios.

Una herramienta útil para los entrenadores que trabajan con atletas que muestran signos de estrés sería el Manual del entrenador de Mente Poderosa. Estas estrategias pueden ayudar a los atletas con el estrés de la vida y el deporte, y promover pensamientos saludables y mecanismos de afrontamiento.

Mentes poderosas Consejos para controlar el estrés
Manual de estrategias del entrenador

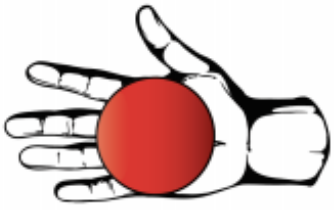
Special Olympics
Mentes Poderosas

Mentes Poderosas es una actividad de aprendizaje interactivo centrada en el desarrollo de habilidades de afrontamiento adaptativas. Las competencias brindan una oportunidad natural para desarrollar estrategias activas para mantener el bienestar emocional bajo estrés, como: Tener pensamientos positivos, liberar el estrés y conectarse con los demás. Durante Mentes Poderosas, sus atletas aprenderán las siguientes estrategias y se beneficiarán enormemente si puede incorporar® estas estrategias en la práctica y los juegos.

Estación 1

1. Apriete la pelota durante 3 segundos.

2. Libere la pelota y cualquier tensión.



Recomendaciones del entrenador

- De camino a un juego o competencia
- Durante una charla de equipo previa al juego
- Después del partido durante una charla en equipo
- Para un atleta sentado en el banco o entre giros/juegos

Estación 2

1. Piense bien.

2.

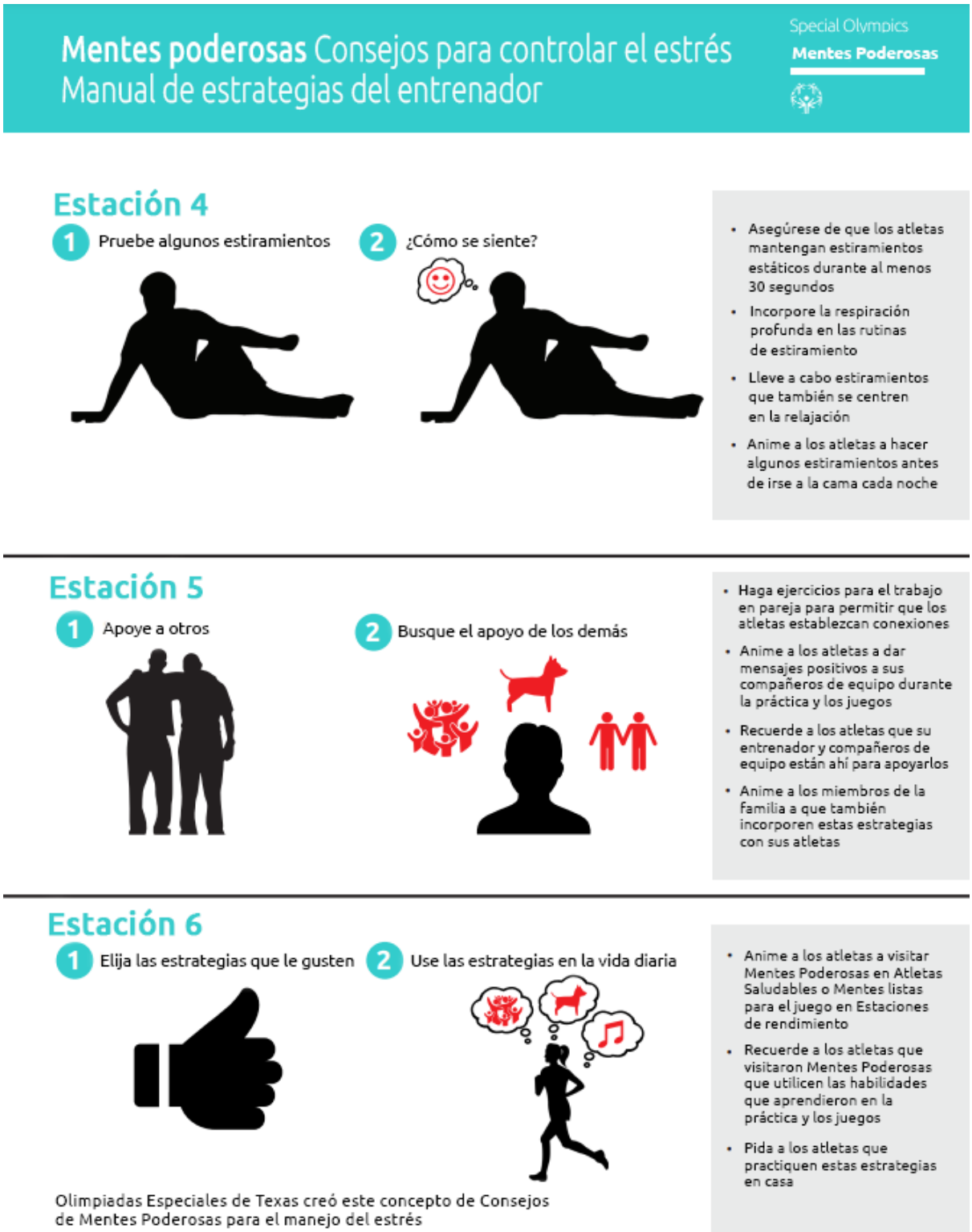
- Durante la práctica y los juegos, haga afirmaciones positivas a los atletas
- Empiece la práctica con una canción con un mensaje positivo
- Pídale a un atleta que comience cada práctica con una afirmación positiva para el equipo
- Después del juego, pregunte a los atletas qué salió bien

Estación 3

1. Huele la flor [molinillo].

2. Sople la flor [molinillo].

- Fomente la respiración profunda durante el estiramiento
- Enséñeles a los atletas a usar la respiración profunda durante una situación estresante en un juego (es decir, antes de realizar un tiro de falta).
- Antes de un juego, haga algunas rondas de respiración profunda en equipo



Las estrategias de comunicación del entrenador, los compañeros atletas, las familias y los amigos ayudarán al atleta a manejar la decepción. Escuche lo que dice el atleta y por qué puede estar decepcionado. Ofrece cambios positivos: comentario positivo, corrección, comentario positivo para desviar la atención del atleta de su decepción. Se debe enfatizar el esfuerzo, la actitud y la preparación del atleta, no el resultado de la competencia.

Atletas en entrenamiento

Autoconversación e imágenes

El diálogo interno representa las cosas que dices en tu cabeza sobre ti mismo.

El diálogo interno a veces puede ser negativo, por ejemplo, “ese equipo es mucho mejor que el nuestro”.

El diálogo interno positivo implica repetir una palabra o frase útil y positiva, como “Estoy en forma y listo para jugar”.

La imagen o visualización es un proceso mental. Te permite simular (imaginar) experiencias en tu mente. A menudo, estas experiencias tienen el resultado deseado, por ejemplo, marcar un penalti en el fútbol.

Las imágenes también implican el uso de sus sentidos (olfato, sonido, gusto, tacto y sentimiento) para crear una experiencia precisa en su mente.

El diálogo interno positivo y las imágenes promueven la confianza y el éxito. Los entrenadores deben ayudar a educar a sus atletas sobre el valor del diálogo interno positivo y las imágenes.

Una cosa que los entrenadores pueden hacer es ayudar a los atletas a establecer una rutina previa al rendimiento. Al comienzo de una competencia, los atletas pueden realizar 4 pasos útiles muy brevemente (10-15 segundos):

1. Cierre sus ojos
2. Toma unas cuantas respiraciones profundas y relajantes
3. Repita una frase positiva “Estoy listo”.
4. Imagínese a sí mismo haciendo un comienzo perfecto o terminando con éxito.

Esta rutina se puede crear y modificar durante el entrenamiento. Encuentre lo que funciona mejor para los atletas. Lleve esta rutina previa al rendimiento en una competencia para ayudar a los atletas a prepararse mejor mentalmente.

Atletas en competencia

Preparación psicológica

Así como entrena a sus atletas física y tácticamente para la competencia, también debe prepararlos psicológicamente.

Preparación física + Alistamiento psicológico = preparación para la competencia

La preparación del atleta significa estar concentrado y preparado para la competencia.

- Alistamiento psicológico: Participar en el deporte, mostrar confianza y una estrategia comprensiva.
- Preparación física: Estar entrenado y preparado físicamente en las destrezas requeridas para la competencia.

Cómo prepararse psicológicamente para la competencia:

1. Crea y establezca objetivos de competencia
2. Prepárese para el escenario de la competencia
    a. Dígales a sus atletas qué esperar
    b. Use videos de competencias anteriores
    c. Haga que los atletas experimentados hablen con atletas sin experiencia
    d. Tenga todo el equipo listo y disponible antes de tiempo
3. Entrene mientras planea competir
    a. Asegúrese de que el entrenamiento prepare suficientemente a sus atletas para la competencia
    b. Esto les dará a los atletas confianza para desempeñarse
4. Practique los estados de Mente Poderosa

La ansiedad o el estrés son normales antes de una competencia. Los atletas que no sufren algún tipo de ansiedad o estrés antes del rendimiento son una minoría.

La ansiedad por la competencia ocurre cuando un atleta percibe una situación competitiva como potencialmente amenazante, lo que resulta en una respuesta emocional aversiva (Schaefer, Vella, Allen, & Magee, 2016). Aunque cierto nivel de ansiedad por la competencia se considera normal, cuando la ansiedad por la competencia excede un nivel umbral, puede volverse perjudicial para el rendimiento, la motivación y el disfrute (Schaefer, Vella, Allen, & Magee, 2016).

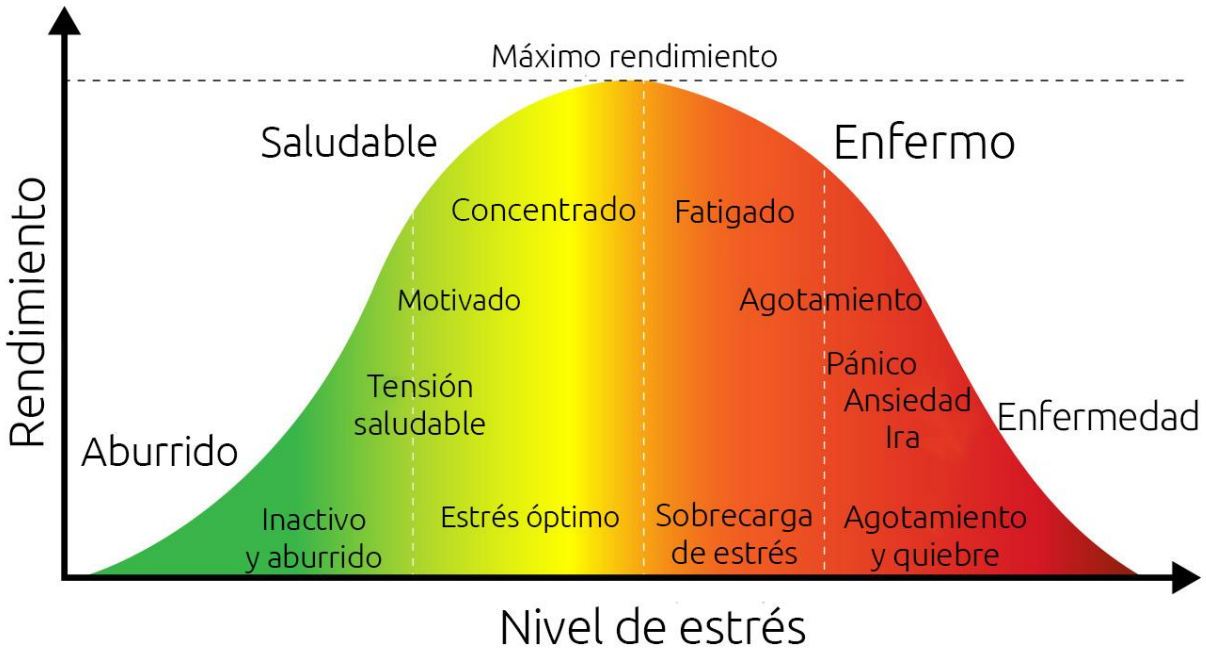


Figura ii: La relación entre el nivel de estrés y el rendimiento. Este gráfico muestra dónde se puede lograr el máximo rendimiento con un nivel de estrés moderado. También muestra los peligros del alto estrés y la ansiedad. El crédito de la imagen es de cescasdestinationhealthy.wordpress.com.

Como entrenador, es su papel ayudar a su atleta a no exceder este umbral de ansiedad.

Medidas sencillas como:

1. Rutina previa al rendimiento
2. Estados de Mente Poderosa
3. Tareas alternativas para distraerlos de la competencia/rendimiento

Estas medidas pueden resultar beneficiosas en la preparación psicológica de los atletas antes de la competencia.

Puede haber momentos en los que la ansiedad se vuelve demasiado para un atleta. Puede que no quieran entrenar o competir. La idea de competir o actuar les causará un gran estrés. Si esto se nota en un atleta dentro y fuera del deporte (vida social, educación, vida familiar, etc.), se recomienda que el atleta hable con un profesional. Puede ser un médico de cabecera, un consejero o un psicólogo.

Psicología posterior al rendimiento

Qué es el éxito: individual para el atleta

Muchos atletas equipararán ganar y perder con éxito y fracaso. Esta es a menudo una perspectiva contraproducente, ya que los atletas solo controlan parcialmente el resultado de la competencia y, a menudo, ganar no es realista.

Los entrenadores deben centrarse en el esfuerzo individual, la superación personal y el aprendizaje como barómetros del éxito.

Cada atleta tendrá su propia opinión sobre lo que significa el éxito para ellos.

Si un atleta siente que no ha tenido éxito en una competencia:

- ✓ Asegúreles que ganar no lo es todo
- ✓ Refiérase a los objetivos del atleta
- ✓ Identifique dónde han logrado o progresado hacia sus metas
- ✓ Elogie su esfuerzo, no su rendimiento
- ✓ Recuerde el juramento del atleta de Olimpiadas Especiales;
  "Quiero ganar. Pero si no puedo ganar, quiero ser valiente en el intento."

Cómo ganar y perder: Código de Conducta

Todos los atletas deben seguir la sección de Deportividad del Código de Conducta del Atleta de Olimpiadas Especiales.

- Seré un buen atleta.
- Actuaré de manera que genere respeto hacia mi persona, mis entrenadores, mi equipo y las Olimpiadas Especiales.
- Seré cortés hacia los demás.
- No maldeciré ni insultaré a otras personas.
- No pelearé con otros atletas, entrenadores, voluntarios o equipo.

Como entrenador, su papel es recordarles a los atletas su conducta y cómo manejarse ellos mismos al ganar, perder o empatar. Lo importante que se debe hacer al educar a los atletas sobre su Código de Conducta es explicar el "por qué".

Explique que los atletas deben actuar de la misma manera que desearían que otros actuaran si estuvieran en la misma posición. Si un atleta tiene éxito, felicítelo. Si un atleta no tiene éxito, anímelo para la próxima vez.

Su papel como entrenador es ser un modelo a seguir para sus atletas. Siempre debe demostrar un buen espíritu deportivo durante la competencia, el entrenamiento o los eventos. Los atletas a menudo se "alimentan" de la energía y el entusiasmo de su entrenador; asegúrese de que el suyo sea siempre positivo y siga la buena etiqueta.

Figura iii: Algunos roles que puede asumir un entrenador además de ser un modelo a seguir.

Atletas en un estado elevado de ansiedad después del rendimiento

Puede ser después de lograr el éxito (exceso de entusiasmo) o no lograr el resultado deseado (decepción).

Si un atleta está emocionado y celebrando, ¡no lo desanime! ¡Este es el sentimiento que todos anhelamos como atletas, entrenadores y fanáticos! Ayude al atleta a celebrar de manera positiva y segura.

Es importante no descartar los sentimientos de decepción. Es apropiado estar decepcionado cuando perdemos un juego o partido. El desafío para el entrenador es redirigir esa decepción hacia un compromiso renovado de entrenar para la próxima competencia o temporada. Obsesionarse con perder no es una reacción sana o natural para nadie.

A continuación, se muestran algunas estrategias para los atletas que experimentan estados intensos de ansiedad:

1. Use los estados de Mente Poderosa
    a. Mensajes positivos
    b. Respiración profunda
    c. Estiramiento
2. Ofrezca apoyo: a través de chocar las manos, toques de nudillos y otras formas de comodidad que el atleta acepta y con las que se siente cómodo.
3. Tenga una rutina coherente posterior al desarrollo (ganar, perder o empatar)
    a. Acercamiento
    b. Pregunte por su estado de ánimo
    c. Celebre el esfuerzo

Todos los atletas son diferentes y tendrán diferentes formas de afrontarlo. Trabaje con su atleta cuál debería ser su mejor rutina posterior al desarrollo y cuándo llevarla a cabo.

Para algunos, es apropiado poco o inmediatamente después. Si lo deja demasiado tiempo, se olvida.

Para otros, es posible que necesiten más tiempo para relajarse: no es igual para todos.

El esfuerzo, la actitud y el logro de destrezas personales del atleta deben recompensarse y reforzarse positivamente.

Educar a los atletas

Cada atleta es diferente. Las pautas y estrategias simples sobre cómo educar a los atletas no serán universalmente aplicables a los atletas. Sin embargo, tener un conocimiento de los fundamentos enumerados anteriormente le ayudará a preparar mejor a sus atletas para el entrenamiento y las competencias.

Algunos consejos sencillos para educar a los atletas sobre la psicología del deporte son:

1. Introducir elementos poco a poco
    a. Comience con el establecimiento de objetivos
    b. Estados de Mente Poderosa
    c. Introducir rutinas previas al desarrollo
2. Utilice ejemplos deportivos para explicar elementos de la psicología
    a. Seguridad
    b. Decepción
3. Trabajo en grupos
    a. Tener discusiones abiertas sobre los elementos antes, durante y después del entrenamiento y la competencia

Referencias

Association, American Psychological. (2021, March 11). *American Psychological Association*. Retrieved from American Psychological Association: https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/sports

Plakona, E., Parčina, I., Ludvig, A., & Tuzović, A. (2014). Self-Confidence in Sport. *Sport Science*, 47-54.

Schaefer, J., Vella, S. A., Allen, M. S., & Magee, C. A. (2016). Competition Anxiety, Motivation, and Mental Toughness in Golf. *Faculty of Social Sciences*, 309-320.

El papel del entrenador

Para obtener más información sobre su función como entrenador, lea nuestro complemento de Olimpiadas Especiales disponible aquí:

Enseñar las reglas del esquí alpino

El mejor momento para enseñar las reglas del esquí alpino es durante la práctica. Consulte las Reglas deportivas oficiales de Olimpiadas Especiales para obtener una lista completa de las reglas de esquí alpino. Como entrenador, es su responsabilidad conocer y comprender las reglas del deporte. Es igualmente importante enseñar a sus atletas las reglas que les permiten competir en el esquí alpino. Un entrenador debe mantener copias actualizadas de las Reglas oficiales de deportes de Olimpiadas Especiales y también la Federación Internacional de Esquí - Fédération Internationale de Ski (FIS) ICR (Las reglas de competencia internacional de esquí) que se pueden encontrar en https://www.fis-ski.com/.

División

Es importante que usted, como entrenador, aprenda y comprenda las reglas y procedimientos de división antes de asistir a las competencias. Comprender el proceso de división tendrá un impacto directo en el rendimiento de su atleta. La diferencia fundamental entre las competencias de Olimpiadas Especiales y las de otras organizaciones deportivas es que se anima a participar a los atletas de todos los niveles y se reconoce a cada atleta por su rendimiento. Las competiciones están estructuradas para que los atletas compitan con otros atletas de destreza similar en divisiones equitativas. Históricamente, Olimpiadas Especiales ha sugerido que todas las divisiones se creen de modo que la variación entre los puntajes más altos y más bajos dentro de esa división no difiera en más del 10 por ciento. Este acuerdo del 10 por ciento no es una regla, pero debe usarse como una guía para establecer divisiones equitativas cuando el número de atletas que compiten es apropiado.

Los entrenadores son fundamentales para ayudar a los equipos de gestión de la competencia a hacer que la división funcione. La división funciona mejor cuando los entrenadores envían puntajes preliminares. Esto ayuda a los atletas a entrar en la división adecuada, así como a ganar experiencia competitiva adicional.

Cómo se implementa la división

La destreza de un atleta es el factor principal en la división de las competencias de Olimpiadas Especiales. La división de un atleta se determina en la competencia. La división está determinada por género, edad y capacidad. El esquí alpino utiliza el siguiente proceso de dos etapas:

Etapa 1: Determinar los niveles de destreza apropiados (principiante, novato, intermedio y avanzado)

Una evaluación visual realizada por un oficial de carrera de Olimpiadas Especiales con conocimiento en el lugar de la competencia según el nivel de destreza preregistrado de cada atleta.

La carrera cronometrada limpia más rápida (sin descalificación, DQ) determina el nivel de destreza del atleta.

Un atleta puede trasladarse de su nivel de destreza preregistrado, sin una carrera cronometrada limpia más rápida, según la determinación del oficial de carrera de Olimpiadas Especiales.

Nota: Una vez que un atleta se encuentra en el nivel de destreza apropiado, según lo determine el oficial de carreras de Olimpiadas Especiales con conocimiento, avance a la Etapa 2 para determinar las divisiones apropiadas.

Etapa 2: Determinación de divisiones apropiadas

- Género
- Edad
- Nivel de destreza determinado en la Etapa 1

Nota: Siempre que sea posible, se recomienda que los atletas se dividan en cada disciplina (caminata de 10 metros, deslizamiento, superdeslizamiento, slalom, slalom gigante y super-G) que se celebre en la competencia. Si las limitaciones de tiempo no lo permiten, se recomienda dividir al atleta en slalom gigante.

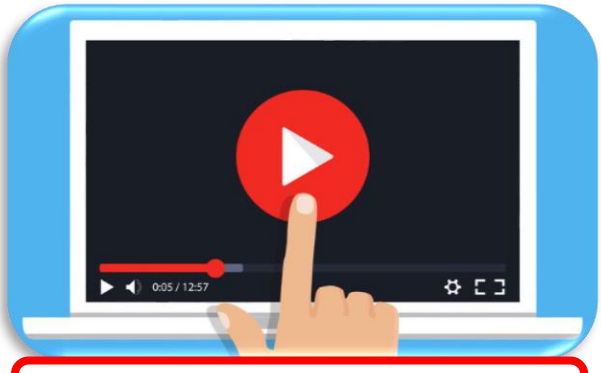
Idealmente, la competencia se mejora cuando cada división tiene capacidad para tres a ocho competidores de destreza similar. En algunos casos, el número de atletas dentro de una competencia será insuficiente para lograr este objetivo.

Procedimientos de protesta

Los procedimientos de protesta se rigen por las reglas de la competencia y pueden cambiar de una competencia a otra. Solo se pueden protestar las violaciones de las reglas. No se puede protestar contra los fallos emitidos por los funcionarios o las decisiones de división. La protesta debe estar escrita, citar una infracción específica de las reglas e indicar por qué el entrenador siente que no se siguió la regla.

Consultar con el equipo de competencia antes de la misma para conocer los procedimientos de protesta para esa competencia. El período de protesta es inmediato. Los entrenadores deben ser conscientes del impacto en sus atletas y en el horario de la competencia.

El papel del equipo de gestión de la competencia o del jurado es hacer cumplir las reglas. Como entrenador, su deber para con sus atletas y su equipo es protestar por cualquier acción o evento en el que crea que se violaron las reglas oficiales de esquí alpino mientras sus atletas competían. Es extremadamente importante que no haga protestas porque usted y su atleta no obtuvieron el resultado deseado de un evento. Presentar una protesta es un asunto serio que puede afectar una competencia.



Protocolo y etiqueta del esquí alpino

Las siguientes son reglas que se aplicarán a todas las personas en las pistas:

- Mantenga siempre el control y sea capaz de detener o evitar a otras personas u objetos.
- Las personas que están delante de usted tienen el derecho de paso. Es tu responsabilidad evitarlos.
- No debe detenerse donde obstruya un camino o no sea visible desde arriba.
- Siempre que comience cuesta abajo o se incorpore a un sendero, mire hacia arriba y ceda el paso a los demás.
- Utilice siempre dispositivos para ayudar a evitar que el equipo se salga de control.
- Observe todas las señales y advertencias publicadas. Manténgase alejado de los senderos cerrados y de las áreas cerradas.
- Antes de usar cualquier elevador, debe tener el conocimiento y la capacidad para cargar, andar y descargar con seguridad.

Durante el entrenamiento

Para entrenadores

- Llegue a las instalaciones de entrenamiento 15 minutos antes de la hora de inicio programada.
- Vaya preparado para entrenar. Conozca y comprenda las reglas.
- Asegúrese de que los atletas usen ropa adecuada y tengan el equipo suficiente antes de que comience el entrenamiento.
- Asegúrese de que los atletas participen en calentamientos, estiramientos y ejercicios.
- Tenga una copia de un médico actualizado para cada atleta.
- Trate a todos los atletas de la misma manera.
- Hable con calma al dar instrucciones o correcciones.
- Llame a los esquiadores alpinos por sus nombres de pila.
- Responda las preguntas de los atletas en un tono respetuoso y tranquilizador.
- Trate a los demás como le gustaría que lo trataran a usted: Sea considerado con otros esquiadores o practicantes de snowboard en la colina.
- Establezca reglas y expectativas para todos los atletas y entrenadores.
- Respete la naturaleza: No arroje basura en las pendientes; no esquíe en áreas cerradas.

Para atletas

- Venga preparado y sea puntual en el entrenamiento.
- Notifique al entrenador si no puede asistir al entrenamiento.
- Use ropa adecuada y tenga el equipo suficiente.
- Dé su mejor esfuerzo.
- Trate a los demás como le gustaría que lo trataran a usted: Sea considerado con otros esquiadores o practicantes de snowboard en la colina.
- Notifique al entrenador de una enfermedad o lesión.
- Apoye a sus compañeros atletas.
- Respete la naturaleza: No arroje basura en las pendientes; no esquíe en áreas cerradas.

Durante la competencia

Para entrenadores

- Sepa dónde están los atletas durante la competencia.
- Haga las hojas de calificaciones y otros trámites a tiempo o temprano.
- Revise todas las reglas y procedimientos de la competencia.
- Asista a todas las reuniones de entrenadores.
- Anime a sus atletas a competir lo mejor que puedan en todo momento.
- Practique la regla del esfuerzo real.
- Asegúrese de que los atletas usen ropa adecuada y tengan el equipo suficiente antes de que comience la competencia.
- Asegúrese de estar debidamente preparado teniendo lo siguiente:
    - Listas de inicio
    - Petos
    - Calendario de la competencia
    - Radio/teléfono celular
    - Boletos para el ascensor
    - Plan de emergencia/lesiones
- Tenga una copia de un médico actualizado para cada atleta.
- Trate a todo el equipo de la competencia con respeto. Recuerde, también son voluntarios.
- Mantenga un comportamiento tranquilo durante toda la competencia.
- Nunca use un lenguaje soez ni levante la voz en un tono enojado.
- Agradezca al equipo y a los oficiales de la competencia.
- Establezca reglas y expectativas para todos los atletas y entrenadores.

Para atletas

- Vaya preparado y llegue a tiempo.
- Notifique al entrenador si no puede asistir la competencia.
- Use ropa adecuada y tenga el equipo suficiente.
- Dé su mejor esfuerzo.

Deportividad

El buen espíritu deportivo es el compromiso tanto del entrenador como del atleta con el juego limpio, el comportamiento ético y la integridad. En la percepción y la práctica, el espíritu deportivo se define como aquellas cualidades que se caracterizan por la generosidad y la preocupación genuina por los demás. A continuación, destacamos algunos puntos de enfoque e ideas sobre cómo enseñar y entrenar el espíritu deportivo a sus atletas. Predicar con el ejemplo.

Esfuerzo competitivo

- Haga el máximo esfuerzo en cada evento.
- Practique las destrezas con la misma intensidad que las realizaría en una competencia.

Juego limpio en todo momento

- Cumpla siempre con las reglas.
- Demuestre deportividad y juego limpio en todo momento.
- Respete la decisión de los oficiales en todo momento.

Expectativas de los entrenadores

1. Siempre dé un buen ejemplo.
2. Instruya a los participantes sobre las responsabilidades adecuadas de deportividad y exigirles que hagan de la deportividad y la ética las principales prioridades.
3. Respete el juicio de los oficiales del concurso, cumpla con las reglas del evento y no muestre ningún comportamiento que pueda incitar a los fanáticos.
4. Trate a los entrenadores, directores, participantes y fanáticos rivales con respeto.
5. Desarrolle y haga cumplir las sanciones para los participantes que no cumplan con los estándares de deportividad.
6. Demuestre un alto nivel de deportividad.

Expectativas de los atletas

1. Trate a sus compañeros competidores con respeto.
2. Anime a los competidores cuando cometan un error.
3. Respete el juicio de los oficiales y acate las reglas de la competencia.
4. Acepte seriamente la responsabilidad y el privilegio de representar a Olimpiadas Especiales.
5. Defina ganar como hacer su mejor esfuerzo personal.
6. Esté a la altura del alto nivel de deportividad establecido por su entrenador.

Recuerde

- La deportividad es una actitud que se demuestra por la forma en que usted y sus atletas actúan dentro y fuera de las pistas.
- Sea positivo sobre la competencia.
- Respete a sus oponentes y a sí mismo.
- Manténgase siempre bajo control incluso si se siente enojado o molesto.

Glosario de esquí alpino

Término	Definición
Entrenamiento aeróbico	Entrenamiento para mejorar el sistema cardiovascular (transporte de oxígeno). Ejercicio sostenido durante tres minutos o más. Es la base fundamental para la mayoría de las formas de acondicionamiento físico, por ejemplos: correr, caminar y andar en bicicleta.
Disciplinas de carreras alpinas	Eventos de caminata de 10 metros, deslizamiento, superdeslizamiento, slalom, slalom gigante y super G.
Entrenamiento anaeróbico	Entrenamiento para mejorar el sistema energético del cuerpo que funciona a un nivel de intensidad tan alto que el oxígeno ya no se puede convertir en energía con la suficiente rapidez; por tanto, el cuerpo debe depender de la energía almacenada. Requiere un esfuerzo máximo de hasta un minuto de duración. Algunos ejemplos son el esquí de slalom, los sprints y el atletismo.
Angulación	Crea ángulos laterales con las rodillas, tobillos, caderas y parte superior del cuerpo para equilibrar o girar sobre un esquí afilado.
Arco	El rastro de un giro que queda en la nieve.
Inclinación	Inclinar o doblar todo el cuerpo para poner el esquí en su canto.
Biesquí	Un cubo suspendido sobre dos esquís, en el que se sienta el atleta, sin utilizar brazos ni piernas. Un esquiador de pie calificado puede atar un biesquí.
Giro cerrado	Un giro donde la cola del esquí sigue el rastro de la punta del esquí.
Centro de masa	Ese punto del cuerpo donde, para el análisis de la dinámica del movimiento, se puede considerar que reside toda la masa corporal. Por lo general, este punto se encuentra en la región del ombligo; a medida que el cuerpo se flexiona y hace diferentes posturas, el centro de masa se mueve. También se llama centro de gravedad.
Giro Christy	Giro durante el cual los esquís patinan al mismo tiempo en los bordes correspondientes. (Correspondiente significa ambos bordes izquierdo o derecho, como lo ve el esquiador).
Contrarrotación	El movimiento de torcer el torso y las piernas en direcciones opuestas al mismo tiempo.
Transversal	Mover el centro de masa del cuerpo hacia delante y sobre los esquís en la dirección del nuevo giro.
Crud	Condiciones de nieve variadas que existen en nieve blanda con grumos o nieve primaveral sin cepillar.

DIN	El ajuste de las ataduras de esquí que indica la fuerza necesaria para soltar la bota de esquí.
DNF	No terminó
DNS	No empezó
DSQ o DQ	Descalificado
Canteo	Colocar el borde del esquí en ángulo con la superficie de la nieve.
Extensión	Cualquier movimiento que resulte en un aumento del ángulo de la articulación (es decir, el ángulo entre dos partes adyacentes de una extremidad).
Giro a la caída	Giros realizados en una ladera.
Línea de caída	La línea imaginaria que desciende por una pendiente, donde la gravedad y el terreno permitirían que una bola rodara colina abajo. Los esquiadores alcanzan su mayor velocidad cuando están en la línea de caída.
FIS	Abreviatura de la Federación International de Esquí, la organización que regula todas las competiciones internacionales de esquí amateur.
Bastón flexible	Una puerta de plástico con bisagras al nivel de la nieve.
Flexión	Cualquier movimiento que resulte en una disminución del ángulo de la articulación.
Fundamentos	Componentes básicos de un buen esquí.
Plantilla	Una plantilla u ortesis colocada dentro de una bota de esquí que ayuda a alinear el pie, el tobillo, la rodilla y la cadera para una postura equilibrada.
Precursor	Un esquiador que esquía en una pista de carreras antes que los competidores, para determinar si la pista es segura y está lista para la competencia.
Guirnaldas	Una serie de giros cortos a través de una colina en una dirección.
Puerta	Las primeras y últimas puertas para las carreras de slalom son puertas completas y están formadas por dos bastones para slalom. El atleta esquiará sobre la línea imaginaria entre los dos bastones (puerta). Todos los demás giros de slalom se realizan alrededor de un bastón, que se considera la puerta. Para GS y Super G, dos pares de bastones para slalom sostienen los paneles que establecen la puerta. El atleta esquía sobre la línea imaginaria entre los dos paneles.
Deslizamiento	Esquiar sobre un esquí lo más plano posible.
Acicalado	Nieve preparada mecánicamente.
Guía	Un esquiador capacitado que comunica información a un esquiador con discapacidad visual.
Inclinación	Flexionar o doblar todo el cuerpo para poner el esquí en su canto.
Fase de iniciación de un giro	El movimiento en la dirección de un nuevo giro que provoca un cambio de canto.

Esquí interior	El esquí más cercano al centro de un giro.
Ejercicio isométrico	Contracción muscular mediante resistencia y sin movimiento articular.
Ejercicio isotónico	Contracción muscular dinámica que implica movimiento articular; es decir, calistenia.
Jurado	Los oficiales son los principales responsables de garantizar que la carrera sea justa y segura para todos los competidores.
Línea	El camino tomado a través de las puertas.
Radio largo	Giros como en slalom gigante y super G.
Monoesquí	Un cubo suspendido sobre un esquí, con sistema de amortiguación, en el que se sienta el atleta, sin utilizar las piernas.
Puerta abierta	Una puerta que se coloca horizontal a la dirección del recorrido.
Estabilizador	Un soporte tipo muleta (también conocido como "muleta canadiense") con un pequeño esquí en el extremo, para esquiadores que necesitan soporte adicional para mantener el equilibrio.
Esquí exterior	El esquí más lejos del centro de un giro.
Planta de bastón	Se utiliza como dispositivo de cronometraje en un giro.
Presión	Gestión de la distribución adecuada del peso en el esquí.
Línea de carrera	El camino más rápido tomado a través de las puertas.
Árbitro	Miembro del jurado.
Línea de subida	La línea imaginaria, en la línea de caída, por encima del bastón de giro en una pista de carreras; los entrenadores lo utilizan para determinar la forma de giro.
Rotación	Función de la parte inferior del cuerpo de las piernas y los pies que determina la forma de giro adecuada al terreno.
Radio corto	Pequeños giros como en los giros de slalom.
Corte lateral	El diseño de un esquí en el que la cintura (centro) del esquí es más estrecha que la punta y la cola.
Deslizamiento lateral	El movimiento de los esquís paralelos deslizándose perpendicularmente cuesta abajo al soltar los bordes y aplanar los esquís.
Giro derrapado	Un giro donde la cola del esquí no sigue el rastro hecho por la punta del esquí.
Flexión del esquí	La flexión de un esquí con borde y presionado.
Slalom	Una carrera en la que el atleta esquía a través de la primera puerta (puerta completa), esquiando alrededor de bastones individuales para slalom hasta la última puerta; luego termina la carrera esquiando a través de la última puerta (puerta completa) y en el área de meta.
Giro de quitanieves	Consulte giro en cuña.
Eventos de velocidad	Descenso o super G.

Inicio con bastón	El dispositivo en la puerta de salida que se encuentra al nivel de la rodilla que activa el equipo de cronometraje.
Estática	Posición de esquí que carece de movimientos.
Punta más chata	Corte de slalom o bastones flexibles utilizados para ejercicios de entrenamiento.
Táctica	La línea elegida para esquiar a través de una puerta o sobre terrenos variables.
TD	Abreviatura de delegado técnico, que es el jefe del jurado. Esta persona se asegura de que la carrera se lleve a cabo de forma segura y adecuada.
Eventos técnicos	Slalom o slalom gigante.
Técnica	La elección realizada entre las opciones de movimiento disponibles para lograr un objetivo determinado.
Soga	Una sujeción similar a una cuerda utilizada como medida de seguridad. La acción de manejar a un esquiador con una línea de 12 a 20 pies.
Pista de terreno	Un curso diseñado para tener muchos de los componentes del terreno que se encuentran en el esquí libre, como baches, vueltas, saltos, bastones para agacharse y ondulaciones compensadas.
Atravesar	Esquiando a través de la colina de un lado a otro en un esquí bordeado.
Posición de velocidad	La posición aerodinámica que usan los corredores de cuesta abajo y super G para lograr más velocidad.
Bastón de giro	En una puerta, el bastón de la puerta interior alrededor del cual el corredor esquía.
Sala de cera	Un lugar habilitado por entrenadores y padres donde los atletas pueden trabajar en sus esquís.
Cuña	Una posición de los esquís en la nieve donde las puntas están juntas y las colas se abren en abanico.
Giro de cuña	También se llama giro de quitanieves. Es un giro elemental con los esquís en posición de cuña donde las puntas de los esquís están más cerca que las colas.