



Special Olympics

Esquí de
fondo

Guía de
entrenamiento
2021





Agradecimientos

Olimpiadas Especiales también quisiera agradecer a los profesionales, los voluntarios, los entrenadores y los atletas que ayudaron en la producción de la *Guía de entrenamiento de esquí de fondo*. Han ayudado a cumplir la misión de Olimpiadas Especiales: proporcionar entrenamiento deportivo y competencia atlética durante todo el año en una variedad de deportes de tipo olímpico para niños y adultos mayores de ocho años con discapacidad intelectual brindando continuas oportunidades para desarrollar su condición física, demostrar coraje, 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

Dr. Ken Friesen
Dean Glaze
Joyce Wityshyn

Haley Johnson
Mara Lazdins
Christoph Schmid

Agradecemos especialmente a las siguientes personas por toda su ayuda y apoyo:

- Departamento de Parques y Recreación de la ciudad de Brandon, Manitoba, Canadá
- Videoclips protagonizados por atletas de Olimpiadas Especiales de Canadá
- Wayne Bauche
- Shannon Bauche
- Special Olympics Colorado
- Denver Parks and Recreation Department
- National Sports Center for the Disabled Jim O'Connor, Nordic Program Director
- New England Nordic Ski Association
- US Nordic and Biathlon Paralympics

Equipo Internacional de Olimpiadas Especiales: Fiona Murray, Jeff Lahart, Monica Forquer, Gwendolyn Apgar

Índice

Bienvenida	1
Beneficios del deporte y de OE	2
Fundamentos del esquí de fondo	3
Mejoramiento físico	8
La función del entrenador	22
Psicología del deporte	23
Enseñar destrezas de esquí de fondo	37
Planificación	65
Glosario de términos	72



Bienvenida

Bienvenido a la guía de entrenamiento de esquí de fondo de Olimpiadas Especiales 2021

Esta guía tendrá como objetivo proporcionar a los entrenadores información valiosa para mejorar sus conocimientos y habilidades, o para que se inicien como entrenadores en el esquí de fondo de Olimpiadas Especiales (OE). A lo largo de esta guía, encontrará una variedad de otra información relacionada con el entrenamiento del deporte, como la seguridad, la preparación y el espíritu deportivo.

Esta guía debe leerse junto con el documento [Reglas deportivas de esquí de fondo de Olimpiadas Especiales](#) y el [Artículo 1 de las Reglas deportivas de Olimpiadas Especiales](#).

Tenga en cuenta que esta guía es solo un recurso que puede serle útil a medida que avanza en su carrera como entrenador. A medida que desarrolle su propio estilo de entrenamiento, encontrará otros libros, sitios web, revistas y entrenadores que le ayudarán a dar forma a su enfoque de entrenamiento. ¡Sea siempre curioso! ¡Esté siempre abierto a nuevas ideas! Mantenga siempre a sus atletas en el centro de su entrenamiento.



Beneficios del deporte y de OE

Beneficios del esquí de fondo

El esquí de fondo es una excelente manera de estar activo y disfrutar del aire libre en el invierno. Como deporte de toda la vida, el esquí también es una forma desafiante de desarrollar la condición física, la fuerza y la confianza. Si se aprende al ritmo correcto y se hace de manera constante, los beneficios de la resistencia y la fuerza aeróbicas pueden ser duraderos. Aprender diferentes técnicas de esquí de fondo requiere equilibrio, coordinación y concentración física y psicológica.

Eventos ofrecidos en esquí de fondo

Eventos oficiales

La variedad de eventos está destinada a ofrecer oportunidades de competencia para atletas de todos los niveles de habilidad. Los programas pueden determinar los eventos ofrecidos y, si es necesario, las pautas para la gestión de esos eventos.

Los entrenadores son responsables de proporcionar el entrenamiento y la selección de eventos ideales según las destrezas y los intereses de cada atleta.

La siguiente es una lista de eventos oficiales disponibles en Olimpiadas Especiales.

- Carrera de esquí de 10 metros: técnica clásica
- Carrera de esquí de 25 metros: técnica clásica
- Carrera de esquí de fondo de 50 metros: técnica clásica
- Carrera de esquí de fondo de 100 metros: técnica clásica
- Carrera de esquí de fondo de 500 metros
- Carrera de esquí de fondo de 1 kilómetro
- Carrera de esquí de fondo de 2,5 kilómetros
- Carrera de esquí de fondo de 5 kilómetros
- Carrera de esquí de fondo de 7,5 kilómetros
- Carrera de esquí de fondo de 10 kilómetros
- Relevos de esquí de fondo 4x1 kilómetros
- Relevos de esquí de fondo unificado 4x1 kilómetros

Si no hay suficientes atletas para dividir propiamente los eventos de técnica libre y clásica de distancias similares, los eventos se combinarán y seguirán las Reglas de técnica libre.

Los eventos pueden ser de esquí clásico o skate clásico. Los eventos clásicos requerirán que se establezcan una o más pistas clásicas a lo largo del curso.

Fundamentos del esquí de fondo

Equipo

Esquís clásicos

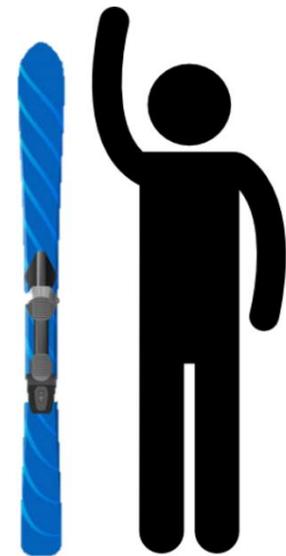
Los esquís clásicos pueden ser encerables, requieren cera para la zona de patada; o sin cera, con escamas a lo largo de la zona de patada.

La zona de patada, sin cera o con cera, tiene agarre en la nieve y permite al esquiador "patear" la nieve y deslizarse.

Los esquís sin cera requieren poco mantenimiento y son fáciles de usar si se es principiante. A medida que se desarrollen las destrezas del esquiador, los esquís encerables serán una opción divertida y proporcionarán una mejor patada y deslizamiento mientras se practica el esquí clásico. Un esquí clásico se puede encerar para mejorar el deslizamiento y crear patada.

La longitud del esquí debe llegar hasta donde llega la muñeca del atleta con el brazo extendido hacia arriba. Sin embargo, los esquís más cortos son más fáciles para los principiantes, por lo que está bien si los esquís parecen demasiado cortos para un atleta novato.

Consulte a un técnico o entrenador de esquí calificado para conocer la longitud exacta del esquí en función de la altura, el peso y la capacidad.



Botas clásicas

Las botas clásicas tienen un tobillo corto y permiten una flexión significativa en el metatarso. El ajuste de las botas es importante y requiere la ayuda de un técnico de esquí o un entrenador. Deben ser cómodas y ajustarse de manera similar a un par de calzado deportivo.

Si el pie se resbala y el talón se puede levantar, la bota es demasiado grande.

Si los dedos quedan encogidos, la bota es demasiado pequeña.

Las botas combinadas también se pueden usar para esquiadores clásicos principiantes porque el tobillo más alto proporcionará más soporte y estabilidad.

Bastones clásicos

Los bastones clásicos deben llegar desde el suelo hasta entre la axila y el hombro. Al iniciar, también está bien comenzar con bastones un poco más cortos, de modo que el atleta pueda desarrollar la fuerza de la parte superior del cuerpo para poder usar los bastones de manera efectiva.

Las empuñaduras y correas para bastones son universales. Al realizar el ajuste, el atleta debe asegurarse de saber cómo insertar la mano y ajustar correctamente para un ajuste perfecto y un agarre firme.



Esquís de skate

Los esquís de skate no tienen una zona de patada como los esquís clásicos y están encerados solo para deslizarse. La longitud del esquí debe ser relativa a la altura del atleta, sin embargo, la longitud del esquí puede variar según la altura, el peso y la capacidad.

Los esquís de skate son más cortos que los esquís clásicos y deben instalarse por un técnico de esquí o un entrenador. Un atleta puede patinar con esquís sin cera o combinados.

Botas de esquí

Las botas de esquí tienen un tobillo más alto que las botas clásicas. Estas botas dan más soporte al tobillo y permiten la técnica del skate. El ajuste de las botas es importante y requiere la ayuda de un técnico de esquí o un entrenador.

Deben ser cómodas y ajustarse de manera similar a un par de calzado deportivo.

Si el pie se resbala dentro y el talón se puede levantar, la bota es demasiado grande.



Si los dedos quedan encogidos, la bota es demasiado pequeña.

Las botas combinadas también se pueden usar para esquiadores principiantes y el atleta puede hacer la transición a medida que

progresa en sus destrezas y aumenta el interés.

Bastones de skate

Los bastones de skate son más largos que los bastones clásicos porque patinar requiere una técnica más erguida y se beneficia de los bastones más largos. Los bastones de skate deben llegar desde el suelo hasta entre el mentón y la boca. Las empuñaduras y correas para bastones son universales. Al realizar el ajuste, el atleta

debe asegurarse de saber cómo insertar la mano y ajustar correctamente para un ajuste perfecto y un agarre firme.

Esquí combinados, fijaciones y botas

Las botas y los esquís combinados son buenos para un esquiador novato o para uno que está en transición de la técnica clásica a la técnica de skate. Las botas combinadas son flexibles y rígidas, por lo que resultan cómodas tanto en el skate como en las técnicas clásicas. Los esquís combinados suelen tener un tamaño entre los esquís clásicos y los de skate.

Solo hay dos tipos de fijaciones, NNN y SNS, por lo que es bastante fácil encontrar el equipo ideal. Para garantizar un ajuste correcto, seguridad y, lo que es más importante, un disfrute óptimo, todo el equipo debe instalarse por un técnico o entrenador de esquí capacitado.



Atuendo

La ropa y los accesorios de esquí deportivo deben combinarse para proporcionar calidez y protección contra la humedad, el viento y el sol. Se recomiendan varias capas de ropa porque las capas se pueden quitar o agregar fácilmente, dependiendo de la temperatura. Este concepto de ventilación es particularmente importante en el esquí de fondo. Al quitarse una prenda de vestir o al abrir o desabrochar una chamarra, puede ventilar o regular la temperatura corporal y el índice de transpiración. Recuerde, un ajuste correcto significa ropa que no restringe el movimiento o la circulación. El objetivo principal de la ropa de esquí es mantener la calidez y la transpirabilidad.



Sistema de tres capas

Capa interior	Capa absorbente	Parte superior del cuerpo + parte inferior del cuerpo	Ropa interior larga
Capa media	Capa aislante	Parte superior del cuerpo	Playera de algodón Suéter de cuello de tortuga Lana
Capa exterior	Capa resistente a la intemperie	Parte superior del cuerpo	Rompevientos Chamarras de calentamiento
		Parte inferior del cuerpo	Mallas de licra de alta densidad Pantalones resistentes al viento

Otras prendas recomendadas:

- Calcetines
- Chalecos
- Guantes y mitones
- Gorro
- Gafas de sol
- Protector solar

Caer y levantarse

Caer en el esquí es natural y le pasa a todo el mundo; todo es parte del proceso de aprendizaje. Por eso, es importante preparar a sus atletas para que caigan y se levanten de forma eficaz. Si un atleta está harto de caerse, haga que practique caer y retroceder. Tenga en cuenta que los bastones de esquí pueden romperse si quedan atrapados bajo el peso corporal.

Caer

- Baje el cuerpo y caiga hacia un lado, no hacia atrás ni hacia delante sobre los bastones.
- Mantenga los esquís paralelos.
- Mantenga los brazos al lado del cuerpo.
- Manténgase relajado.

Volver a levantarse

A menudo, volver a levantarse después de una caída puede ser frustrante: Los esquís, los bastones y las extremidades pueden enredarse. Enseñe la misma rutina cuando ocurra una caída para ayudar a sus atletas a aprender el orden de los movimientos para volver a levantarse.

- Ruede hacia atrás con las piernas y los esquís en el aire, como una tortuga volcada.
- Tírese a un lado con los esquís en posición paralela. Si está en una colina, bájese en el lado cuesta abajo a través de la línea de caída.
- Acerque las piernas y los esquís al cuerpo.
- Arrástrese hacia las puntas de los esquís.
- Arrodílese sobre la parte delantera de los esquís con las manos en el suelo.
- Primero levántese sobre una rodilla y luego párese.
- Use brazos y bastones para ayudar a empujar hasta la posición de pie.

Los siguientes son algunos escenarios que pueden complicar esta situación:

Si el atleta cae hacia atrás, entonces:

- Indíqueles que rueden sobre su espalda para liberar la parte inferior del cuerpo y los esquís, como una tortuga al revés.
- Ruede hacia un lado y mantenga los esquís paralelos.
- Ahora el atleta puede apoyarse sobre sus manos y rodillas para volver a levantarse.

Si las extremidades y el equipo están enredados, entonces:

- Intente liberar sus botas de las ataduras y quitarles los bastones.

Si el atleta cae en una pendiente, entonces:

- Mantenga los esquís paralelos, perpendiculares a la línea de caída y en el lado de la pendiente para poder ponerse de pie.

Sea paciente y ayude a su atleta a permanecer relajado y concentrado en sus manos y rodillas para volver a levantarse. Anímelos a que sean independientes y hagan todo lo posible antes de recibir ayuda. Es tentador ayudar a levantarlos, pero desles tiempo a sus atletas para que descubran sus cuerpos y cómo moverlos correctamente.



Mejoramiento físico

Fit 5 + Otras Olimpiadas Especiales

Olimpiadas Especiales ofrece una gama de recursos de mejoramiento físico fantásticos que los entrenadores y atletas pueden usar 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 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 usen los atletas y los 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.



Figura 1: Tarjetas de mejoramiento físico Fit 5

Además de estos recursos, hay varios videos disponibles [aquí](#) para que los atletas y los entrenadores puedan verlos y usarlos 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 fondo 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 efectiva para rendir.

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 usar 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 actividad 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.



Figura 3: Sección de nutrición: guía Fit



Figura 2: Sección de hidratación: guía Fit 5

Hidratación

El agua es otro combustible importante para el deporte y para la vida. Beber la cantidad adecuada 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 de fondo, 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.

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 de fondo

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. Enfóquese especialmente en los principales grupos de músculos involucrados en las raquetas de nieve, incluidas las piernas, los flexores de la cadera y los abdominales.

Específico para su deporte: Realización de los movimientos que realizará su atleta durante la práctica. Para el esquí de fondo, puede incluir elevaciones de pantorrillas, balanceo exagerado de brazos, 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.

Calentamientos de entrenamiento:

Ejemplo de calentamiento 1: Área de 20 m x 25 m	
Actividad aeróbica: 5-7 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Trote ligero: 2 minutos ○ Saltos de tijera ○ Elevaciones de rodillas/marcha en el lugar
Estiramiento dinámico: 15-20 repeticiones de cada una	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sprints cortos de 5-10 m: salidas de carrera ○ Relés rápidos ○ Rebote de lado a lado



Ejemplo de calentamiento 2: Área de 25 m x 30 m

Actividad aeróbica: 5-7 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Elevación de rodillas ○ Patadas ○ Rebote de lado a lado ○ Saltos de tijera hacia delante
Estiramiento dinámico: 15-20 repeticiones de cada una	<ul style="list-style-type: none"> ○ Balanceo de piernas hacia delante ○ Balanceos de piernas laterales ○ Giros de torso ○ Balanceo de brazos ○ Elevación de pantorrillas
Movimientos específicos del deporte: 5-10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sprints más largos de 15-20 m: salidas de carrera ○ Relés rápidos ○ Transiciones cuesta arriba y cuesta abajo

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.

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:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Comenzando desde la línea final, camine 100-200 m
Estiramiento: 30 segundos cada uno	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Camine de 3 a 5 minutos en un área plana
Estiramiento: 30 segundos cada uno	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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.
- Use el tiempo al final de la práctica para fomentar hábitos saludables en el hogar.

Posibles lesiones en el esquí de fondo

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.

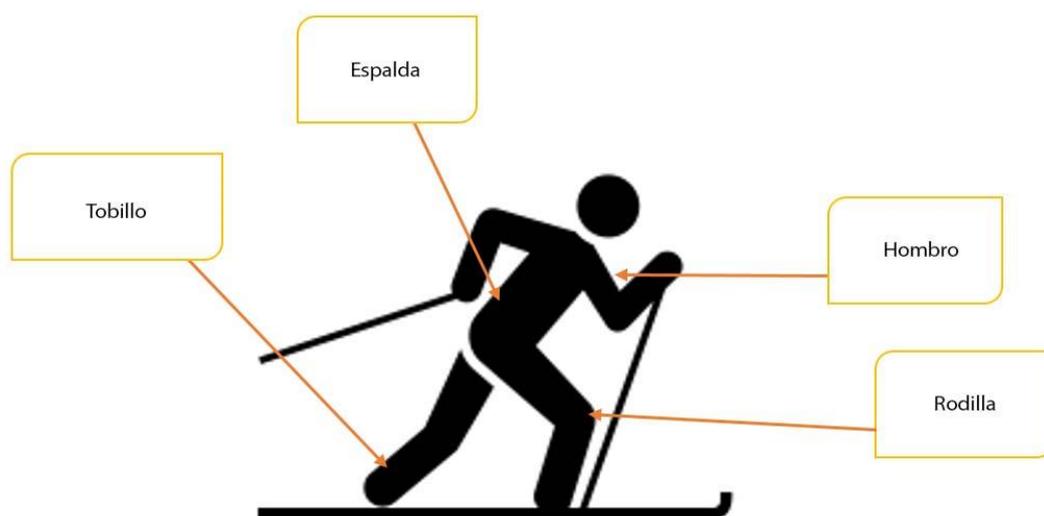


Figura 4: Lesiones habituales en el esquí de fondo

El gráfico anterior destaca cuatro de los sitios de lesiones más comunes para los esquiadores de fondo. De estos sitios de lesiones, es probable que el tobillo y la rodilla sean los más comunes, a menudo como resultado del uso excesivo debido a la naturaleza repetitiva del esquí. **Cualquier lesión que sufran los atletas durante el entrenamiento de OE debe atenderse inmediatamente por un profesional de la salud** (médico, enfermera y fisioterapeuta). 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.

La fuerza y la estabilidad del núcleo también deben ser una prioridad en el plan de entrenamiento de cualquier esquiador de fondo. Un núcleo fuerte ayuda a los atletas a mantener su postura, estabilidad y equilibrio atléticos, lo que reduce la probabilidad de lesiones. Los esquiadores de fondo deben tener una buena postura en todo terreno, especialmente durante el movimiento.

Acondicionamiento físico específico para el esquí de fondo

El acondicionamiento físico es la mejora de la salud física a través de ejercicios programados. El acondicionamiento específico del esquí de fondo es el uso de ejercicios específicamente relacionados con los movimientos usados por los jugadores para desarrollar la aptitud específica del esquí de fondo. 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 de fondo, 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 de fondo.

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 de fondo. Ejemplos de acondicionamiento *en nieve*:

- Rutas cuesta arriba y cuesta abajo
- Aceleraciones y desaceleraciones
- Zancadas diagonales
- Arrastre de pies

Acondicionamiento en tierra firme:

El acondicionamiento en *tierra firme* implica desarrollar fuerza, resistencia y flexibilidad en los músculos que se usarán más mientras se practica esquí de fondo. 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*:

- Ejercicios de fuerza en el torso
 - Plancha sostenida/plancha lateral
 - Elevación de piernas
 - Abdominales
 - Puentes con la cadera
- Ejercicios de fuerza con peso corporal
 - Lagartijas
 - Flexiones de tríceps
 - Sentadillas
 - Sentadillas en la pared
 - Estocadas: hacia delante y laterales
 - Elevación de pantorrillas
- Destrezas básicas de esquí de fondo
 - Distribución de la postura y el peso
 - Arrastre y deslizamiento
 - Uso de bastones



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 presentar 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 usar 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 usar 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!

La función del entrenador

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



**El papel del
entrenador**

Libro de estrategias de recursos

INGRESAR 

 **Gallagher** | **Olimpiadas Especiales** 

INTRODUCIDOR OFICIAL DE LA PROGRAMACIÓN INTERNACIONAL DE DEPORTE
Y ENTRENADORES DE OLIMPIADAS ESPECIALES

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 mal rendimiento.

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 participan 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.

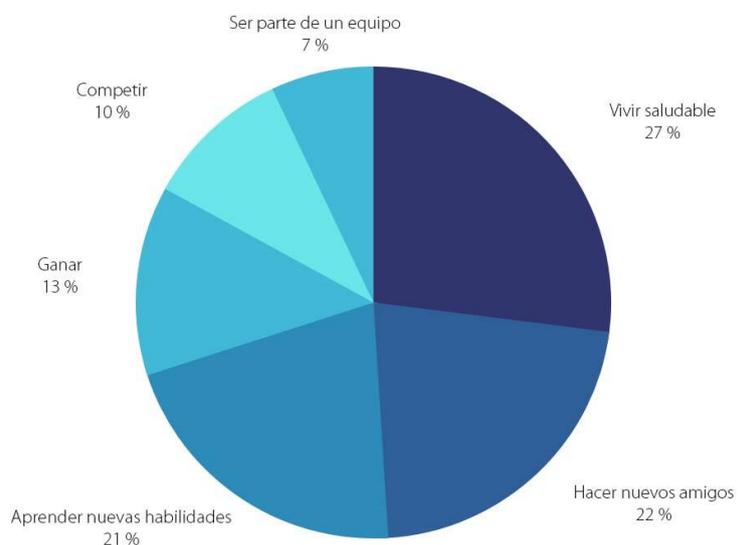


Figure vi: Resultados de la encuesta de satisfacción de los atletas: por qué los atletas participan en Deportes de Olimpiadas Especiales. Estos pueden considerarse fuentes de motivación para los atletas y deben tenerse en cuenta en su toma de decisiones como entrenador.

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 tableros 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 debilita 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 una 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

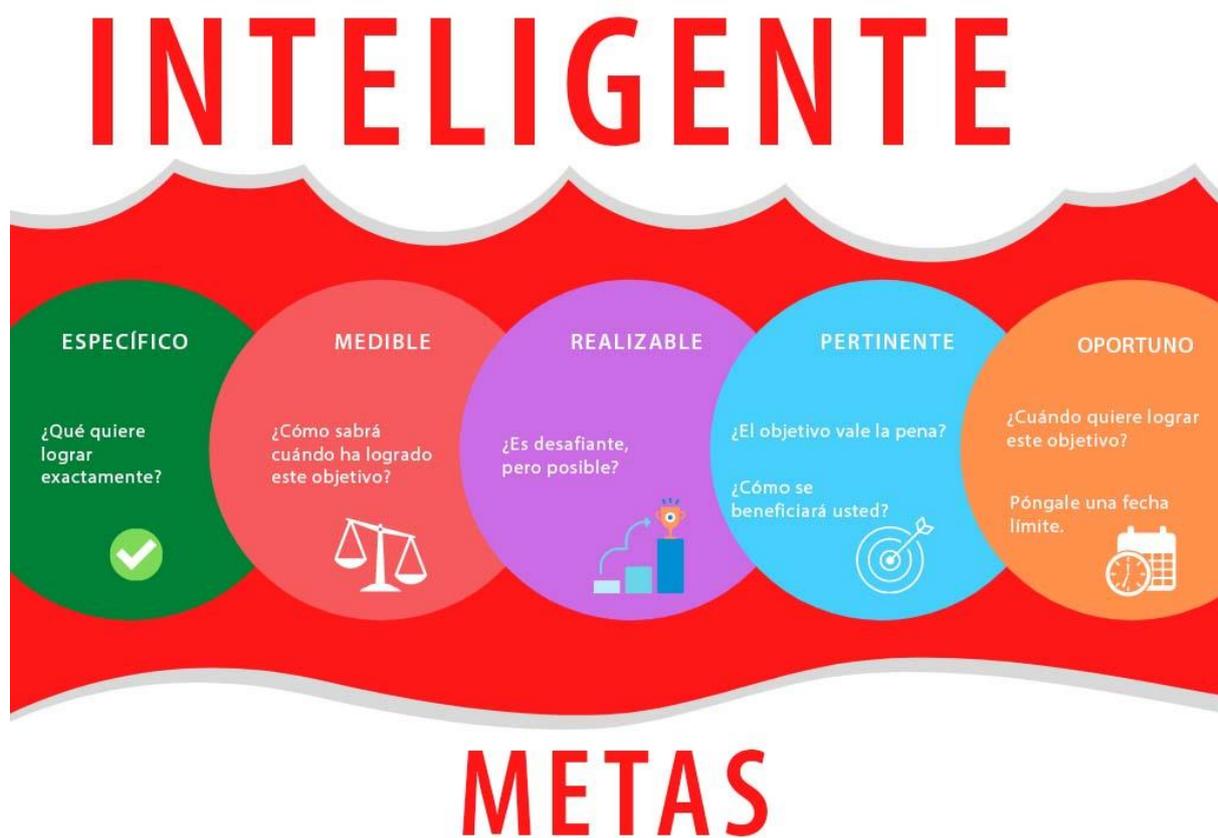
Los objetivos realistas, pero desafiantes para cada atleta son importantes para la motivación del atleta, tanto durante el entrenamiento como en la competencia. Alcanzar los objetivos en la práctica a través de la repetición en entornos que replican el entorno de la competencia infunde confianza. La 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. La función 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. Usados para establecer el plan de entrenamiento y competencia del atleta.
5. Flexibles
6. Escritos
7. Identificados como metas de rendimiento o metas 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)
- Pérdida 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 el estrés

Manual de estrategias del entrenador

Olimpiadas Especiales
Mentes Poderosas



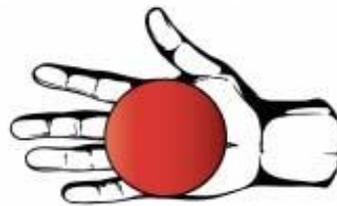
Mentes Poderosas es una actividad de aprendizaje interactivo centrada en el desarrollo de habilidades de afrontamiento adaptativas. La competencia brinda una oportunidad natural para desarrollar estrategias activas para mantener el bienestar emocional bajo estrés, tales como: Tener pensamientos positivos, 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 turnos/juegos

Estación 2

1 Piense bien.



2



- Durante la práctica y los juegos, haga afirmaciones positivas a los atletas
- Empiece las prácticas 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 Sopla la flor [molinillo].



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

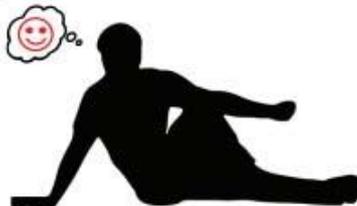


Estación 4

1 Pruebe algunos estiramientos



2 ¿Cómo se siente?



- Asegúrese de que los atletas mantengan estiramientos estáticos durante al menos 30 segundos
- Incorpore la respiración profunda en las rutinas de estiramiento
- Lleve a cabo estiramientos que también se centren en la relajación
- Anime a los atletas a hacer algunos estiramientos antes de irse a la cama cada noche

Estación 5

1 Apoye a otros



2 Busque el apoyo de los demás



- Haga ejercicios para el trabajo en pareja para permitir que los atletas establezcan conexiones
- Anime a los atletas a dar mensajes positivos a sus compañeros de equipo durante las prácticas y los juegos
- Recuerde a los atletas que su entrenador y compañeros de equipo están ahí para apoyarlos
- Anime a los miembros de la familia a que también incorporen estas estrategias con sus atletas

Estación 6

1 Elija las estrategias que le gusten



2 Use las estrategias en la vida diaria



Este concepto de Consejos de Mentes Poderosas para el estrés fue creado por Olimpiadas Especiales de Texas

- Anime a los atletas a visitar Mentes Poderosas en Atletas Saludables o Mentes listas para el juego en Estaciones de rendimiento
- Recuerde a los atletas que visitaron Mentes Poderosas que utilicen las habilidades que aprendieron en la práctica y los juegos
- Pida a los deportistas que practiquen estas estrategias en casa

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. Ofrezca 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 soccer.



Las imágenes también implican el uso de los sentidos (olfato, sonido, gusto, tacto y sentimiento) para crear una experiencia precisa en la 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. Cierra los ojos.
2. Toma unas cuantas respiraciones profundas y relajantes.
3. Repite una frase positiva "Estoy listo".
4. Imagínate a ti 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 + preparación psicológica = preparación para la competencia



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

- **Preparación psicológica:** 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 planifica competir
 - a. Asegúrese de que el entrenamiento prepare suficientemente a sus atletas para la competencia
 - b. Esto les dará a los atletas confianza para tener un mejor rendimiento en la competencia
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).



Figure vi: 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 cascasdestinationhealthy.wordpress.com.

Como entrenador, su función es 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 equiparán 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 Olimpiadas Especiales.
- No usaré lenguaje inapropiado.
- No maldeciré ni insultaré a otras personas.
- No pelearé con otros atletas, entrenadores, voluntarios o equipo.

Como entrenador, su función 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 función 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.

1	Maestro	5	Mentor
2	Demostrador	6	Psicólogo
3	Asesor	7	Planificador
4	Tutor		

Figure vii: Algunas funciones 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 rendimiento (ganar, perder o empatar)
 - a. Estiramiento
 - 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 rendimiento 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 recibir una recompensa y un refuerzo positivo.

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. Presentar elementos poco a poco
 - a. Comience con el establecimiento de objetivos
 - b. Estados de Mente Poderosa
 - c. Presentar rutinas previas al rendimiento
2. Use 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.

Enseñar destrezas de esquí de fondo

Las siguientes 12 técnicas y destrezas adicionales incluyen una descripción de la técnica, consejos de entrenamiento y ejercicios específicos.

Esquí clásico

1. Zancadas diagonales
2. Doble bastón
3. Patada de doble bastón

Técnica cuesta arriba

4. Rayado de espiga
5. Esquivar

Técnica de descenso

6. Cuña
7. Giro con paso

Destrezas adicionales

8. Giros de estrella

Técnica de patinaje

9. V1
10. V2 y V2 alternativo

Estas destrezas fundamentales de esquí son los componentes de las lecciones básicas de esquí. Se pueden enseñar a un nivel introductorio, recreativo y avanzado según el conjunto de destrezas de sus atletas. Al aprender estas destrezas básicas, los atletas adquirirán y desarrollarán habilidades en la nieve y un sentido de equilibrio, resistencia y coordinación. El aprendizaje de estas destrezas también permitirá a un atleta esquiar los diferentes tipos de terreno que se encuentran en un centro nórdico, desde secciones planas hasta subidas y bajadas.



Esquí clásico

El esquí clásico incluye zancadas en diagonal, doble bastón y patada de doble bastón. Las técnicas se enseñan desarrollando habilidades en la nieve a través de una progresión de movimientos. Por ejemplo, para dar zancadas en diagonal, un atleta debe aprender los conceptos básicos del equilibrio, deslizamiento sobre nieve y transferencia de peso. Considere las siguientes progresiones técnicas y combínelas con juegos de esquí para crear una lección divertida, motivadora y desafiante.

1. Zancadas diagonales

Las zancadas se pueden dividir en sus diferentes componentes para crear una progresión de habilidades: Postura atlética, balanceo de brazos y cambio de peso.

La posición inicial principal para el esquí de fondo es la postura atlética, también conocida como postura cómoda o posición de preparación. La postura atlética se hace a una variedad de deportes y asegura un comienzo estable y comprometido de un movimiento, en comparación con comenzar de pie.

Postura atlética del esquiador

- Los pies están separados al ancho de los hombros, con el mismo peso en ambos pies.
- Las manos se sostienen al frente.
- Hay una ligera flexión en las rodillas y los tobillos.
- Curvee los hombros e inclínese hacia delante para ejercer presión sobre el metatarso.

Esta posición también se llama "Postura de gorila". Al curvar los hombros y la parte superior de la espalda, permite que los brazos se balanceen libremente. Otra descripción visual podría ser la letra "C". La curva superior de la "C" se crea con los hombros curvados y la curva inferior de la "C" por la flexión en la parte inferior del cuerpo.

Ejercicios

- Revise el interior antes de agregar equipo o haga que sea parte del calentamiento.
- Use una imagen de tamaño real en la pared, como un póster en grande, para ayudar al atleta a ver cómo se ve la posición.
- Póngase en cuclillas mientras está parado, moviéndose dentro y fuera de la postura atlética.
- Coloque cinta roja en la bota de esquí donde se ubica el metatarso para crear una referencia visual de dónde deben ejercer presión sobre sus pies. Haga lo mismo con las botas de entrenador.



Balanceo de brazos

Luego viene el balanceo del brazo a zancadas en diagonal. Incluso si un atleta no usa bastones, este movimiento de la parte superior del cuerpo sigue siendo importante. El balanceo del brazo ayudará a mantener la parte superior del cuerpo enganchada y ayudará al atleta a mantener el equilibrio mientras está en las pistas, deslizándose cuesta abajo o haciendo un rayado de espiga.

- Comience con la postura atlética con los brazos colgando relajados frente al cuerpo.
- Balancee un brazo hacia delante a la altura de los hombros, mientras balancea el otro hacia atrás, no del todo a la altura de los hombros.
- Repita, alternando los brazos para crear un ritmo.



Consejos de entrenamiento

- Los brazos se balancean como un péndulo, los codos ligeramente doblados y los hombros permanecen relajados.
- Empiece lentamente para asegurar la técnica y la coordinación suficientes.
- Un atleta puede tener una tendencia a no balancear los brazos en un movimiento paralelo. Si este es el caso, reduzca la velocidad del movimiento y ayude a realizar el movimiento correcto.

Ejercicios

- Imite a un atleta o haga que practique frente a un espejo para obtener información visual adicional.
- Haga que el atleta piense en sostener un vaso de agua en la mano. A medida que mueven el brazo hacia delante, están "derramando" el agua.



- Mire al atleta y pídale que sujete los extremos de los bastones. El entrenador sostiene los extremos opuestos de los bastones e inicia el movimiento de balanceo diagonal del brazo. Esto ayuda al atleta a "sentir" la naturaleza del movimiento del brazo y la sincronización. Esto también se puede hacer parado detrás del atleta, pero si está al frente, le da una imagen como de espejo para emular.



Cambio de peso

La tercera destreza que se debe agregar a la postura atlética y al balanceo de brazos es el cambio de peso. Este movimiento es clave tanto para las técnicas clásicas como para las de skate. Cambiar el peso corporal de un pie al otro mientras se mantiene el equilibrio en una postura atlética es importante porque crea movimiento e impulso en los esquís. La siguiente progresión es como un movimiento de caminar deliberado con énfasis en la transferencia de peso de un pie al siguiente.

- Comience con la postura atlética.
- Dé un paso adelante con el pie derecho como si fuera a caminar.
- Levante el talón izquierdo del suelo y transfiera más peso a la pierna delantera derecha.
- Estírese hacia delante con el brazo izquierdo y hacia atrás con el brazo derecho.
- Mantenga el equilibrio en esta posición.
- Cambie el peso dando un paso hacia delante con el pie izquierdo.
- Levante el talón derecho del suelo.
- Estírese hacia delante con el brazo derecho y hacia atrás con el brazo izquierdo.
- Mantenga el equilibrio en esta posición.
- Alterne lados y cree un ritmo.

Consejos de entrenamiento

- Esta destreza de combinación requerirá coordinación y concentración. Desafíe a sus atletas para ver quién puede moverse más lento.
- Use un asistente si un atleta tiene problemas para mantener el equilibrio.
- Empiece con movimientos pequeños y lentos.
- En el perfil del atleta en esta posición, la nariz, las rodillas y los dedos de los pies se alinearán.

- La secuencia "pie, rodilla, nariz" puede ser un buen recordatorio de la posición del cuerpo.

Ejercicios

- Desarrolle el equilibrio: párese sobre una pierna a la vez.
- Desarrolle el equilibrio: párese sobre un esquí a la vez.
- Conecte este movimiento con un movimiento de baile.
- Paso de ejercicio (avanzado): ver video 2



Cambio de peso y balanceo de brazos en esquís

Cuando el atleta esté listo y pueda demostrar la postura atlética, el balanceo de brazos y el cambio de peso, pruébelo en combinación y con esquís.

- Empiece con los esquís puestos, en la pista clásica y en la postura atlética.
- Camine sobre esquís con un balanceo de brazos correspondiente.
- Haga los ajustes necesarios para que el brazo y la pierna opuestos se muevan hacia delante al mismo tiempo.

Consejos de entrenamiento

- Para hacer la transición de caminar a deslizarse, haga que los atletas "arrastren" para sentir el movimiento de sus esquís en la pista.
- La secuencia "nariz, rodilla, pies" refuerza la posición correcta del cuerpo. Si el atleta está demasiado erguido o demasiado atrás, no podrá depender de su capacidad de equilibrio total.
- Mantener las rodillas flexionadas les dará el mayor control y creará la posición más estable.
- Movimientos sincronizados: refuerza el movimiento coordinado de brazos y piernas.



Zancada diagonal con bastones

Una vez que un atleta se sienta cómodo moviéndose en las pistas, vuelva a presentar sus bastones. Enfatice que al principio es fácil usar los bastones como soporte lateral adicional. Sin embargo, con una postura atlética hacia delante y un movimiento de bastones ideal, podrán usar los bastones para hacerlos avanzar. Anime a un principiante a esforzarse por avanzar lo mejor que pueda.

- Empiece con una postura atlética en la pista.
- Sostenga los bastones por la mitad y repita el movimiento diagonal del brazo.
- Cuando un atleta pueda hacer esto, colóquese los bastones y verifique que las correas estén ajustadas y debidamente atadas.
- Comience con el movimiento básico de caminar y luego agregue lentamente el balanceo del brazo y finalmente plante los bastones.
- Ahora estarán esquiando tipo caminata en la pista.



Para aquellos atletas que estaban listos para intentar patear y deslizarse, pídeles que intenten el mismo movimiento con los bastones. La misma posición y movimientos corporales fundamentales se aplican cuando se usan y no se usan bastones.

- Mantenga los brazos relajados y ligeramente doblados, balanceándose en sentido opuesto al movimiento de la pierna a lo largo del cuerpo.
- Bastón junto al esquí y un poco más allá de la punta de la bota, no detrás.

La zancada diagonal es un punto de partida fundamental para todas las técnicas nórdicas. Se puede usar en subidas planas, graduales y elevadas. Caminar requiere coordinación, pero si un atleta puede demostrar suficientemente esta técnica, podrá aplicar el mismo sentido de equilibrio y coordinación a otras técnicas.

Trabajar en esta técnica básica desafiará sus destrezas motoras físicas y les enseñará el control corporal y la conciencia necesarios para maniobrar con seguridad sobre los esquís. Además, ¡poder deslizarse libremente sobre la nieve será mucho más divertido!



Patear y deslizarse

"Patear" con un esquí y con el otro es lo que impulsa al atleta hacia delante en diagonales. Cuando el atleta "patea", comprime el esquí contra el suelo para que la cera o las escamas de pescado entren en contacto y se adhieran a la nieve. Esto les da una plataforma desde la que avanzar. Pruebe el método de patear y deslizarse si sus atletas están dispuestos y listos para aprender a dar zancadas en diagonal.

Consejos de entrenamiento

- Con los esquís fuera, haga que los atletas salten con el mismo brazo opuesto, coordinación de piernas opuestas. El poder que necesitan para "saltar" es el mismo poder que necesitarán para "patear" en la fase de zancadas.
- De vuelta en los esquís y en la pista, haga que sus atletas comiencen en la posición atlética. Al inclinar el cuerpo hacia delante, debe mantener el equilibrio sobre el metatarso del pie para prepararse para la patada. Cambie su peso sobre el esquí derecho y "patee" hacia abajo y salte hacia delante sobre el esquí izquierdo.
- Repita. Ejercicios de zancadas

Principiante

- Al interior: de pie sobre platos de papel, muévase por el suelo dando zancadas para experimentar la sensación de deslizarse o resbalarse.
- Camine, corra, deslícese. Repita esta progresión para reforzar cómo deslizarse.

Intermedio

- Alterne entre pasos cortos y pasos largos en terreno plano. Este ejercicio ayuda al atleta a alargar la zancada y aumentar el deslizamiento.
- Sin bastones, camine con los brazos en alto. Este ejercicio ayuda a reforzar las caderas altas y la presión ejercida sobre el esquí para crear una patada.

Avanzado

- Continúe desarrollando el equilibrio. Camine, corra, luego mantenga un deslizamiento en equilibrio sobre un esquí.
- Dé zancadas sin bastones en terreno plano y gradual cuesta arriba y luego elevado cuesta arriba. Desafíe al atleta a establecer su patada, mantener el cambio de peso y esforzarse por deslizarse.

2. Doble bastón

Se puede pensar en esquiar como un movimiento que se repite una y otra vez. Cuando un atleta esté aprendiendo, anímelo a dar cuatro zancadas coordinadas y plantar los bastones, luego cinco zancadas, seis y así sucesivamente. Al esquiar largas distancias, podrán hacer ese movimiento cientos de veces una vez que lo aprendan. Sin embargo, la mayoría de las pistas de esquí tendrán terreno desigual y curvas. La técnica clásica puede cambiar en consecuencia para seguir avanzando a través de esos obstáculos. El cambio de técnica también usará diferentes músculos. El cambio de zancadas a doble bastón es un ejemplo de ello.

La técnica de doble bastón se usa principalmente en terrenos planos y ligeros descensos donde el deslizamiento es fácil y el esquiador puede aprovechar la gravedad. Al aprender la técnica, el atleta desarrollará una fuerza específica en la parte superior del cuerpo y el centro. Empiece con la postura atlética en la pista y un equilibrio en ambos esquís.

- Levante ambos brazos a la altura de los hombros y coloque ambos bastones junto a los esquís. La planta de bastón debe estar un poco más allá de la atadura del esquiador.
- Inclínese hacia delante sobre los bastones, usando los músculos centrales y la parte superior del cuerpo empuje hacia abajo y a través de los bastones.
- Los brazos se extienden un poco más allá del cuerpo para completar el empujón.
- Levante el cuerpo de nuevo a la postura atlética.
- Levante los brazos a la altura de los hombros y repita el movimiento de bastones.

Haga que los atletas piensen en un tren que se mueve a lo largo de las vías del tren. Su movimiento de doble bastón es como la subida y bajada de los pistones. Una vez que obtienen este movimiento, están creando locomoción impulsada por humanos. Saber cómo hacer el doble bastón también es útil para aprender a hacer la técnica básica de skate, V1.

Ejercicios

Principiante

- Plante los bastones justo al frente de las botas de esquí e inclínese hacia delante. Explique cómo el peso de su cuerpo crea poder y los mueve hacia delante.
- Saltos de rana (salto hacia delante con dos patas) sin esquís. Empiece con algo pequeño y luego vaya lo más lejos posible. Conviértalo en un juego o una destreza que puedan mejorar con cada lección de esquí. Esto ayuda a enseñar el movimiento del cuerpo hacia delante con doble bastón.



Intermedio

- Distancia de doble bastón: coloque conos a lo largo de una pista para determinar la distancia que el atleta tiene que intentar hacer el doble bastón sin detenerse. ¿Qué tan lejos pueden llegar?
- Doble bastón con velocidad: establezca marcadores de distancia similares y haga que el atleta haga un doble bastón con un tempo más alto. Calcule la diferencia entre rápido y lento.

Avanzado

- Doble bastón sobre la cima de una colina antes de bajar. Esto ayuda a trabajar en las transiciones en un esquí o una competencia largos y ayuda al atleta a mantener la velocidad.
- Bastón con un brazo: intente hacer el movimiento de doble bastón con un solo brazo/bastón a la vez. Este es un ejercicio de fuerza y ayuda a enfatizar el uso de la espalda y los hombros en el movimiento de bastones.
- Arranque con doble bastón. Practique el doble bastón con velocidad y potencia para usar al comienzo de una competencia.



3. Patada de doble bastón

Se usa cuando la velocidad del esquiador es demasiado rápida para dar una zancada diagonal eficaz y demasiado lenta para un movimiento ordinario de doble bastón.

- Extienda ambos brazos hacia delante en preparación para plantar dos bastones mientras empuja la nieve con un pie. Extienda la otra pierna naturalmente hacia atrás, levantando el esquí ligeramente de la nieve.
- Plante los bastones y comience la fase de potencia con doble bastón y junte ambos pies.
- Las caderas están sobre los dedos de los pies y el peso se transfiere a los bastones a medida que la parte superior del cuerpo se flexiona hacia la nieve.
- Cuando las manos estén a la altura de las rodillas, empuje hacia atrás con los brazos.
- Una vez que los brazos están completamente extendidos hacia atrás, el esquiador regresa a una posición erguida y se prepara para la siguiente fase de planta de doble bastón.
- Repita la maniobra alternando la patada.



Técnica cuesta arriba

El objetivo final de un atleta será poder subir en diagonal la mayoría de las colinas graduales. En el proceso de aprendizaje, hay otras dos técnicas que un esquiador puede usar para escalar una pendiente de cualquier grado: rayado de espiga y evasión.

4. Rayado de espiga

Esta técnica se usa cuando la pendiente se vuelve demasiado elevada para mantener los esquís paralelos en una pista. Cuando este sea el caso, planifique con anticipación y cambie las técnicas antes de que comience la pendiente pronunciada. Haga que el esquiador salga de la pista y se coloque en una posición de "V", con las puntas de los esquís muy separadas y los extremos de los esquís casi tocándose. Indique al atleta que ejerza presión sobre el interior de los esquís empujando hacia abajo en la colina con las rodillas. Esto les dará la tracción necesaria que necesitan para escalar la pendiente.

- Comience en una postura atlética, pero con los pies y los esquís en posición de "V". Tenga en cuenta que es necesario aplicar más presión en la parte interior de los pies y en el borde interior de los esquís para mantener al esquiador en su lugar.
- Plante los bastones a los lados del cuerpo justo fuera del esquí en "V", cuesta abajo.
- Dé un paso adelante y suba la colina con el esquí derecho, mientras empuja el bastón de la mano izquierda para apoyarse.
- Una vez estable, cambie el peso y suba la colina con el esquí izquierdo y empuje el bastón derecho para apoyarse.

Consejos de entrenamiento

- A medida que la colina se vuelve más elevada, el atleta necesita ensanchar la "V".
- Cuando el esquiador haya escalado la colina, pídale que mire hacia atrás y observe el patrón de "espiga" que ha creado en la nieve.
- Si es necesario, ayude a colocar los esquís del atleta, flexione las rodillas y coloque los bastones a un lado. Cuando aprenda a ir cuesta arriba por primera vez, párese detrás para apoyarse y para evitar cualquier movimiento cuesta abajo.





Ejercicios

Principiante

- Imagine que camina como un pato, subiendo la colina. Esto enfatizará el cambio de peso y el movimiento cuesta arriba.
- Pruebe sin bastones y mantenga sus manos detrás de la espalda. Esto requerirá una posición corporal y un equilibrio correctos.

Intermedio

- Desafíelos a escalar la colina en menos pasos que antes.
- Desafíelos a "correr" colina arriba en la misma formación para ver si pueden acelerar su ritmo.

5. Esquivar

Una forma alternativa, aunque no necesariamente más fácil, de escalar una colina es dar un paso lateral.

El rayado de espiga requiere fuerza y coordinación en la parte interna de la pierna para mover brazos y piernas alternando. Dar un paso al costado es más sencillo. También funciona como una forma de moverse lateralmente por terreno plano.

- Determine el lado dominante del atleta (¿con qué mano escribe?).
- Antes de que comience la colina, haga que su atleta salga de las pistas clásicas para colocarse en posición horizontal contra la colina con su lado dominante en la cuesta arriba.
- Mantenga una postura a la altura de los hombros y los bastones firmemente plantados a los pies del atleta.
- Cambie ligeramente el peso sobre la pierna y el bastón cuesta abajo y suba la cuesta con la pierna y el bastón que van cuesta arriba.
- Cambie ligeramente el peso sobre la pierna y el bastón cuesta arriba y suba la cuesta con la pierna y el bastón que van cuesta abajo.
- Mire hacia la colina para asegurarse de que se dirijan en la dirección correcta a lo largo del sendero Y para asegurarse de que otros esquiadores no bajen la colina.

Consejos de entrenamiento

- Muévase en pequeños incrementos para mantener el equilibrio. Compárelo con una oruga diminuta, que se mueve una pulgada a la vez.



- Haga que los atletas mantengan las rodillas flexionadas para mantener el equilibrio tanto en la posición estática como cuando suban la colina.
- Haga que los atletas imaginen que están subiendo una escalera de lado, solo un paso a la vez.



Ejercicios

Principiante

- Use un mapa visual del suelo que indique la ubicación y el movimiento de sus esquís. Piense en un mapa de suelo para los pasos de baile.
- Practique en una escalera en casa o en la cabaña de esquí. Imite los mismos movimientos corporales para subir las escaleras. Mantenga las manos hacia arriba y hacia delante y permanezca en la postura atlética.

Intermedio

- Elija dos puntos, primero en los planos y luego en una cuesta arriba, para que sus atletas se pongan de lado.
- Alterne entre esquivar con y sin bastones para trabajar en el equilibrio lateral y la estabilidad.

Avanzado

- En una colina, haga la transición de una posición de paso lateral a un rayado de espiga.



- En una colina, haga la transición de una posición de paso lateral a una posición cuesta abajo.

Técnica de descenso

Ir cuesta abajo con esquís de fondo es emocionante, pero también intimidante. Al enseñarles a sus atletas una cuña o un quitanieves competente, siempre sabrán que tienen una forma de controlar su velocidad.

Para un esquiador principiante, la cuña es la forma principal de controlar la velocidad en una pendiente. Los esquís del atleta forman una cuña en forma de "V" con las puntas juntas y las colas separadas. La posición en ángulo de los esquís del atleta funciona como freno, frenando su descenso. Comience sin bastones hasta que el atleta se sienta cómodo y competente. A medida que la posición de la parte inferior del cuerpo cambia según el propósito de la cuña, la parte superior del cuerpo permanece igual. Indique a sus atletas que mantengan las manos hacia arriba y hacia delante, como si estuvieran conduciendo el volante de un autobús. Este recordatorio es importante porque la mayoría de las veces, donde van las manos, el cuerpo las seguirá.

6. Cuña

Deslizamiento de cuña para controlar la velocidad

- Haga que el esquiador salga de las pistas clásicas y mire cuesta abajo.
- Separe los talones y junte la punta de los esquís para formar una cuña.
- Mire hacia delante, flexione las rodillas y mantenga las manos hacia arriba y hacia delante. (Si usa bastones, manténgalos apuntando hacia atrás).
- Gire ligeramente las rodillas y los tobillos para aplicar presión en los bordes interiores de los esquís.
- Deslícese lentamente en una quitanieves cuesta abajo.



Consejos de entrenamiento

- Practique cambiar de una "V" grande a una "V" pequeña para cambiar su velocidad.
- Dependiendo de la habilidad del atleta, anímelo a cambiar de esquís paralelos a una cuña. Palabras descriptivas como "rebanada de pizza" y "fideos" pueden ayudar al atleta a visualizar la diferencia entre deslizarse sobre dos esquís planos y quitar la nieve en una cuña.



Parada de cuña

- Usar una cuña o un quitanieves para detenerse por completo es una forma segura de frenar en una pendiente. Demuestre y practique primero en terreno plano.
- Haga lo mismo como se indica en el deslizamiento de cuña.
- Aplique más presión en el interior de los esquís para frenar su deslizamiento hasta detenerse.



Consejos de entrenamiento

- Anime a los atletas a mantener las manos en alto, el cuerpo ligeramente hacia delante y las rodillas flexionadas hacia adentro para controlar esta técnica.

Giro de cuña

La cuña también es una forma para que un atleta cambie de dirección en una pendiente cuesta abajo o con un cambio en el terreno del sendero. Se hace un giro cuando la cuesta abajo lleva peso, lo que lleva al atleta a través de la línea de caída (la dirección en la que una pelota rodaría cuesta abajo). Por ejemplo, al doblar la rodilla derecha y aplicar presión al esquí derecho, el cuerpo del atleta responderá girando hacia la izquierda.

Recuerde al atleta que debe mantener la parte superior del cuerpo erguida y hacia delante con las manos hacia delante.

El lenguaje descriptivo, como "volante", ayuda a describir la posición de sus manos y "conducir un autobús", ayuda a describir el movimiento alrededor de una curva, como "girar un autobús". Liderar con las manos ayudará mucho al atleta a controlar su dirección. Si el esquí interior de un atleta se queda atrás, se debe a una rotación

en las caderas. Vuelva a concentrarse en mantener una posición cuadrada de la parte superior del cuerpo, mirando hacia abajo.

Como ocurre con todas las técnicas de esquí de fondo, se trata de aprender un movimiento y repetirlo una y otra vez. Cuando un atleta se sienta cómodo girando en ambas direcciones, anímelo a vincular sus giros. Comience girando contra la línea de caída y justo antes de que el atleta disminuya la velocidad, ponga el peso del otro esquí para hacer un giro hacia el otro lado contra la línea de caída.

Ejercicios

Principiante

- Hacer un trozo de "tarta" con sus esquís en terreno llano.
- Haga que sus atletas practiquen con las manos en las rodillas para ayudar con la presión hacia delante, retrocediendo poco a poco.
- Cuando trabaje en una colina, enseñe esta destreza al mismo tiempo que el rayado de espiga y la evasión.
- Practique esquiar por la longitud de entrada de la colina manteniendo los esquís en una posición de "V".
- Vea cuántas veces abren y cierran la "V" en el camino cuesta abajo.
- Comience con esquís rectos, "fideos", y cambie a la cuña, "pizza".

Intermedio

- Esquíe en una cuña con los bastones sostenidos horizontalmente al frente imaginando que necesitan mantener una bandeja de leche y galletas estable durante todo el camino cuesta abajo. Esto enfatiza el mantenimiento de una posición de la parte superior del cuerpo hacia delante y estable.
- Cree una guía de giro con conos o bastones para que el atleta la siga cuando aprenda a girar con una cuña.

Avanzado

- "Revisión de frenos": párese a mitad de camino cuesta abajo y haga que los atletas se detengan por completo usando la cuña.



- Establezca un campo de slalom abierto de par en par por una colina con conos para desafiar a sus atletas a hacer giros cuesta abajo.



7. Giro con paso

Cuando un atleta se sienta cómodo yendo cuesta abajo con esquís de fondo y esté listo para avanzar después de un quitanieves, anímelo a dar un paso para girar en lugar de deslizarse por la curva.

- Primero practique dando un paso a través de un giro a la derecha y un giro a la izquierda en un terreno plano.
- A continuación, pruebe con un giro cuesta abajo gradual. Acérquese a la curva lentamente con un quitanieves o con más velocidad con los esquís rectos.
- Mantenga las rodillas dobladas y muévase con pequeños pasos alrededor de la curva hasta que el camino se endereza.
- Mantenga las manos hacia arriba y hacia delante para "conducir el autobús" en la vuelta.

Los giros con paso requerirán más confianza y control del esquí para funcionar. Sea paciente y continúe animando al atleta a dar un paso ligero y rápido para mantener su cuerpo en movimiento durante la curva. Recuérdeles que mantengan las manos hacia delante. Este simple recordatorio de la posición del cuerpo es clave para mantener la parte superior del cuerpo girada en la dirección del viaje. También les ayuda a mirar hacia delante. Donde vayan sus manos y ojos, también lo hará su cuerpo. Practique en terreno gradual y un turno a la vez. Considere colocar conos en un sendero abierto para que sus atletas puedan esquiar.





Destrezas adicionales

8. Giros de estrella

Los giros de estrella permiten al atleta cambiar de dirección con los esquís. Esta forma circular de giro ayuda al atleta a acostumbrarse a cambiar el peso corporal de un esquí a otro. Este movimiento también es una buena herramienta de práctica para maniobrar las puntas y las colas de los esquís. El objetivo de un giro de estrella es rotar dando un paso en una dirección mientras se mantienen juntas las colas o puntas de los esquís. La siguiente progresión consiste en cambiar de dirección hacia la derecha, pivotando desde las colas de los esquís.

- Párese en una posición relajada y equilibrada, sin bastones.
- Levante la punta del esquí derecho y deje la cola del esquí sobre la nieve.
- Coloque el esquí más hacia la derecha, creando una forma de "V" con los esquís.
- Manteniendo las colas en su lugar, levante la punta del esquí izquierdo y colóquelo paralelo a la derecha.
- Continúe dando pequeños pasos hasta la dirección deseada, o para un círculo completo.

Luego, señale el patrón de "estrella" que hizo el esquí del atleta en la nieve. Anime al atleta a intentar este movimiento en direcciones opuestas y mientras gira sobre las puntas de los esquís. Al agregar bastones, asegúrese de que el movimiento de bastones siga el movimiento de la pierna para que el atleta también pueda trabajar en la coordinación del equipo con el movimiento.



Ejercicios

- Comience pidiendo a sus atletas que roten en círculo. Luego desafíalos a mantener juntas las puntas o las colas.
- El objetivo es hacer un giro de estrella de 360 grados. Pida a los atletas que vean cuántos grados pueden rotar.
- Dibuje un círculo en la nieve y desafíe a tus atletas a girar dentro del círculo.



Técnica de patinaje

9. V1

V1 es la técnica básica de skate y un buen punto de partida para aprender a patinar. Para aprender esta nueva técnica, divídala en movimientos de la parte superior e inferior del cuerpo. Comience sin bastones ni esquís para demostrar la posición óptima del cuerpo en un movimiento de caminar, luego haga la transición a los esquís para aprender a empujar y deslizarse. Sus atletas estarán familiarizados con el inicio de una técnica sin bastones ni esquís después de haber aprendido la progresión básica del esquí clásico. Quitar el equipo ayuda al atleta a concentrarse únicamente en el movimiento que necesita aprender.

Una vez de vuelta en los esquís, la formación en "V" se usa como señal verbal en la posición de esquí de técnica de skate. Asegúrese de diferenciar entre una cuña en "V", que está al revés, y un skate en "V" que está al derecho.

Movimientos de la parte inferior del cuerpo

Este movimiento de ida y vuelta será lo que sus atletas quieran intentar replicar en los esquís.

- Comience sin esquís o bastones en la postura atlética con las rodillas flexionadas y los brazos extendidos al frente.
- Separe los pies a la altura de los hombros con los dedos de los pies ligeramente hacia adentro y los talones ligeramente hacia afuera, para simular una posición en "V" de los esquís.



- Balancee hacia delante y hacia atrás de la pierna derecha a la izquierda para sentir el cambio de peso.
- Luego, balancee hacia la derecha y dé un pequeño paso diagonal hacia delante con el pie izquierdo.
- Balancee hacia la izquierda y dé un pequeño paso diagonal hacia delante con el pie derecho.

Consejos de entrenamiento

- A diferencia del esquí clásico en las pistas, el esquí de skate usa los bordes para moverse de un esquí a otro.
- Practique hacer rodar el esquí hacia un borde y empujar contra el esquí.
- Enfatique la importancia de las rodillas flexionadas al aplicar presión y control para rodar y empujar el esquí.
- Al igual que en el esquí clásico, la alineación correcta en el lado del bastón dominante es nariz, rodillas, pies.

Movimientos de la parte superior del cuerpo

V1 es una combinación del movimiento de patinaje de la parte inferior del cuerpo y un movimiento de doble bastón compensado en un lado. El movimiento es asimétrico porque la técnica está dirigida por un lado de bastón dominante. En el lado derecho, por ejemplo, el cambio de bastón y el traslado al esquí derecho ocurren al mismo tiempo. Al empujar hacia el lado izquierdo, el atleta solo se desliza sobre el esquí izquierdo.

Coordinar la parte superior del cuerpo con los movimientos de la parte inferior del cuerpo es clave para coordinar el patinaje. Al combinar los dos, comience a aprender sin bastones, luego un bastón en la mano del lado de los bastones y termine usando dos bastones.

- Comience en la postura atlética con las rodillas flexionadas, los esquís en "V" y los bastones hacia delante.
- Al mismo tiempo, dé un paso en diagonal hacia la derecha con el pie derecho y plante el bastón derecho a la derecha del pie derecho.
- Dé un paso hacia el lado izquierdo y deslícese.
- Dé un paso atrás hacia la derecha y plante los bastones para empujar en el lado derecho.
- Repita el mismo movimiento de bastones de derecha a izquierda.



Cuando el atleta domine este movimiento V1, vuelva a esquiar y repita.

Consejos de entrenamiento

- Recuerde a sus atletas que mantengan las rodillas flexionadas para mantener el equilibrio mientras transfieren el peso de un lado a otro.



Ejercicios

Principiante

- Practique primero el cambio de peso lateral sin esquís.
- Practique el cambio de peso lateral con esquís con el objetivo de deslizarse sobre cada esquí.
- Ve a Patinaje de maratón a continuación.
- Mientras practica el cambio de peso, ponga las manos detrás de la espalda para desarrollar el equilibrio.
- Esquíe con el vientre hacia delante para enfatizar las caderas altas frontales.

Intermedio

- Agregue un esquí y deje que el atleta sienta el deslizamiento sobre la nieve cuando se suba al esquí.
- Ve a Patinaje de maratón a continuación.
- Organice un juego de rayuela en la nieve. Coloque los cuadrados en un patrón para imitar un movimiento de patinaje. Los atletas pueden caminar o saltar por la rayuela.
- Juegue esquís de skate, como el fútbol soccer.

Avanzado

- Agregue un bastón, luego dos.
- Haga la transición de sus señales de entrenamiento de dar un paso a empujar y deslizarse.

El patinaje de maratón es una forma alternativa de enseñar a sus atletas la sensación de empujar un esquí y deslizarse sobre el otro.

- Coloque el esquí izquierdo en la pista de la derecha, con la rodilla izquierda flexionada y lista para deslizarse.
- Coloque el esquí correcto en un ángulo alejado de la pista.
- Plante los bastones un poco más allá de las botas y por fuera de los esquís.
- Al mismo tiempo, doble y haga rodar el esquí derecho hasta el borde y empuje.
- Repita para ganar suficiente velocidad para practicar empujar y deslizarse.



10. V2 y V2 alternativo

Si un atleta domina el esquí clásico y es capaz de aprender la técnica de patinaje V1, considere animarlo a aprender V2 y V2 alternativamente. Estas nuevas técnicas de patinaje mejorarán su técnica de esquí en general y mantendrán el deporte divertido y desafiante. Para obtener instrucciones detalladas sobre el entrenamiento, busque entrenadores y clubes de esquí de fondo locales.

V1, transición a campo abierto, transición a V2



Juegos de Esquí

Los juegos de esquí sirven para múltiples propósitos a la hora de aprender a esquiar y mejorar la técnica.



Juegos de esquí:

- Enseñan destrezas fundamentales de esquí.
- Enseñan la cooperación dentro de un grupo.
- Contribuyen al mejoramiento físico.
- Son creativos e imaginativos.
- Pueden modificarse para incorporar todas las habilidades de esquí.
- Involucran a todos los miembros del grupo.
- Enseñan el espíritu deportivo.
- Y lo más importante, ¡son divertidos!

Los juegos complementan las lecciones de técnica de esquí y brindan un entorno diferente para que un atleta aprenda destrezas fundamentales. Los juegos a menudo se juegan sin bastones, lo que alienta a los atletas a trabajar en equilibrio y comodidad en la nieve. Los juegos también requieren velocidades variables en la nieve, lo que estimula al atleta a moverse a un ritmo diferente al de una lección de técnica. Los objetivos del juego, como lanzar una pelota o seguir al líder, pueden ayudar a desarrollar la coordinación corporal y motivar al atleta a aprender a maniobrar con los esquís. Empiece en terreno llano y sin obstáculos. Cuando sus atletas estén listos para avanzar en sus destrezas, incorpore una cuesta arriba o cuesta abajo, o más velocidad en las superficies planas.

La técnica del esquí a menudo se enseña de forma individual y se centra en la superación personal. Los juegos de esquí equilibran una lección de esquí y vuelven a unir a todos. Por supuesto, haga modificaciones según el nivel de habilidad de su grupo. Puede dividir el grupo más grande en grupos más pequeños para combinar destrezas similares y maximizar la diversión y el juego. Los juegos de esquí también son una oportunidad para incorporar activamente asistentes, padres e incluso esquiadores cansados de jugar. Se les puede asignar posiciones de anotación o de vítores que ayuden a apoyar los juegos que se están llevando a cabo.

Consejos de entrenamiento

- Juegue juegos por períodos cortos de tiempo para mantener alto el interés, la energía y el entusiasmo. Sepa cuándo pasar a un nuevo juego o volver a la lección de esquí. Sepa cuándo tomar un descanso para tomar agua o descansar.

- Dependiendo del nivel de habilidad, use juegos sin contacto como luz roja, luz verde en lugar de las atrapadas, hasta que sus atletas sean más competentes con los esquís.
- Incorpore los juegos de esquí en una lección de esquí con un propósito y combínelos con la destreza del día.
- Juegue sin bastones. Sin embargo, si usa bastones, recuerde a los atletas que mantengan las puntas de los bastones hacia abajo.

1. Tiburones y pececillos

Alinee los esquiadores con el rol de "pececillos" en la "playa" y elija un esquiador para que sea el "tiburón". El objetivo es que los "pececillos" esquíen hasta un lugar seguro en el otro lado.

El "tiburón" toca a tantos como sea posible para crear más "tiburones". Invite al "tiburón" a gritar una palabra o frase inicial para atraer a los "pececillos" a que intenten cruzar. Continúe hasta que solo quede un "pececillo".

Destrezas

Pensar mientras se mueve con esquís, equilibrio general, coordinación de la parte superior e inferior del cuerpo, velocidad del esquí y giros con pasos.

Consejos de entrenamiento

- Use un área designada e indique las zonas de seguridad con conos, marcadores o cuerdas de colores brillantes.
 - Juegue con sus atletas animándolos a disfrutar de la persecución y desafiando o moviéndose de un extremo al otro.
 - Supervise a sus atletas y asegúrese de que disfruten del desafío de la velocidad y el atrapar al otro. Cambie a otro juego si algunos se sienten frustrados con la velocidad y el contacto.
- "Todos ganan": fomente el espíritu deportivo entre el grupo para que todos los involucrados puedan compartir el éxito.
 - Prepárese para los juegos antes de la lección para que los juegos se puedan integrar a la perfección en la lección sin esperar o jugar de más. Tenga todos los accesorios adicionales o el área de juego preparada de antemano.
 - Comuníquese a su grupo cuándo jugarán y use el juego como recompensa. A medida que su grupo se familiarice con el esquí más adelante en el invierno, desles la opción de qué juegos les gustaría jugar para que puedan participar en la creación de una lección de esquí positiva.
 - Use una campana, un silbato, música o un sonido divertido para comenzar y terminar un juego.
 - Cuando divida en grupos o equipos, elija, por ejemplo, nombres divertidos, personajes de películas, comidas favoritas, colores favoritos.



- Los juegos se pueden realizar en un área o se pueden usar para ayudar al grupo a progresar a lo largo del sendero o para llegar a un destino determinado.

Juegos y ejercicios

2. Luz roja, luz verde

Organice a los esquiadores en una línea. Elija un esquiador para que sea el "semáforo" y haga que se detenga a 10 pasos delante del grupo (o elija una distancia fácil para que los esquiadores puedan esquiar). Cuando el esquiador que la hace de "semáforo" dice "adelante", levanta los brazos por encima de la cabeza y el grupo de esquiadores se dirige hacia el "semáforo". Cuando el esquiador que la hace de "semáforo" dice "alto", se para con los brazos extendidos hacia los lados y el grupo de esquiadores debe congelarse en su posición. El esquiador con el rol de "semáforo" alterna aleatoriamente entre parar y seguir, variando el tiempo para cada uno. El primer esquiador en pasar al esquiador que la hace de "semáforo" gana. O, el esquiador que esquíe más lejos al final del juego gana.

Destrezas

Los esquiadores trabajan en la destreza de escuchar, aprenden a escucharse entre sí y al entrenador, y la destreza de esquiar durante tiempo.

Consejos de entrenamiento

- El atleta que no tenga ganas de jugar puede ser el "semáforo" y permanecer inmóvil durante este juego.
- Asegúrese de que su voz sea lo suficientemente fuerte para que todos la escuchen.
- Haga que agiten banderas de colores para mejorar la señal visual.

3. Búsqueda del tesoro

Esparza objetos brillantes, juguetes o "tesoros" en un área designada. Use los tesoros como recompensa, un refrigerio, por ejemplo, o un mensaje para hacer un determinado truco o decir una rima. Organice a los esquiadores en una línea de salida, dales una señal de "Adelante" y déjelos que intenten encontrar todos los tesoros escondidos.

Destrezas

En la nieve: la coordinación del cuerpo. La "búsqueda" de cosas ocultas es estimulante mentalmente, al igual que los tesoros.

Consejos de entrenamiento

- Designe un área específica para que los esquiadores no se alejen demasiado.



4. Relé en "círculo"

Los esquiadores esquían hasta un bastón, esquían alrededor de él una vez y luego regresan a su grupo. Esquiar en círculo es solo un ejemplo de destreza. Los relés se pueden modificar para enfatizar cualquier destreza que desee. Un formato de relevo cambia el entorno de aprendizaje y es otro estímulo para aprender una nueva destreza. Los desafíos de relevos también demuestran al atleta el propósito, como poder girar en círculo, de una destreza en el esquí cotidiano.

Destrezas

Todas las destrezas de esquí, velocidad de esquí, espíritu deportivo.

Consejos de entrenamiento

Sea creativo y use esta actividad como una herramienta de enseñanza, o reconozca cuando sus atletas solo quieren divertirse y déjelos elegir la tarea de relevo.

5. Pista de obstáculos

Cree una pista de obstáculos en función de ciertas destrezas en las que estén trabajando los esquiadores. La duración y la complejidad del curso deben estar en sincronía con la capacidad de esquí del grupo para que siga siendo divertido, desafiante y, al final, gratificante para todos. Use diferentes marcadores, como bastones, conos, bancos, letreros de senderos o aros de hula hula, para que los esquiadores puedan atrapar, esquiar alrededor y esquiar a través o debajo de ellos. Empiece en terreno llano y sin obstáculos.

Destrezas

Todas las técnicas y deportividad.

Consejos de entrenamiento

- Use un área designada.
- Mantenga el curso simple y las instrucciones comprensibles.
- Úselo para practicar destrezas como detenerse, girar, agacharse y esquivar.
- Haga un curso humano. Alinee a los esquiadores como bastones en una pista de slalom con suficiente espacio para esquiar entre ellos. El primer esquiador de la fila puede esquiar alrededor de los "bastones" y detenerse al final para formar otro "bastón". Luego, el segundo esquiador hace lo mismo, y así sucesivamente.
- Anime al grupo a animar a sus compañeros de equipo, cuando tengan éxito y cuando necesiten apoyo para superar una maniobra difícil.
- Hágalo en un terreno diferente si la habilidad del grupo justifica el desafío, para practicar el rayado de espiga, la evasión y el quitanieves.

6. "¿Qué hay a la vuelta de la esquina?"

Prepare dos o tres estaciones a lo largo del sendero, campo o área de esquí designada. Cada estación representa una tarea sorpresa que el atleta debe completar antes de pasar a la siguiente. Las tareas pueden variar desde simples hasta desafiantes dependiendo del nivel de energía, entusiasmo y destreza del grupo. Las tareas pueden reflejar destrezas de esquí, como "hacer un giro de estrella", o pueden reforzar otras experiencias, como "nombrar un animal que puedan ver en invierno".

Destrezas

Todas las técnicas de esquí necesarias para viajar de un punto a otro, habilidades



de comprensión, giros en pasos, paradas, sentir la pista de esquí.

Consejos de entrenamiento

- Use este juego para permanecer en un área o para ayudar a progresar en un nuevo sendero.
- Puede ayudar a controlar la distancia/tiempo que el atleta esquiva entre cada estación. Esto podría inspirarlos a seguir moviéndose hasta que lleguen a la siguiente estación, así como animarlos a tomar un descanso antes de continuar.
- Prepárelo de antemano, especialmente si requiere esquiar a una distancia lejos del punto de partida.
- Si está tomando un nuevo sendero o esquiendo en una nueva área, comunique claramente cuándo termina este juego para que sus atletas sepan cuándo regresar al punto de partida y tengan una idea de la duración de la actividad.
- Combine tareas verbales, visuales y cinestésicas para que este juego pueda apelar a diferentes estilos de aprendizaje.

7. Seguir al líder

A medida que su grupo se vuelva más cohesionado y confiado, incorpore una sección de "Seguir al líder" en su lección. Deje que sus atletas lideren, eligiendo en qué dirección, qué técnica o tarea realizar. Esto se puede hacer en movimiento y con esquís, o sin esquís y en un círculo como "Simón dice".

Destrezas

Todas las técnicas de esquí, especialmente las que les gustan a sus atletas y que saben que pueden liderar, destrezas de comunicación dentro del grupo.

Consejos de entrenamiento

- Tenga a sus asistentes listos para ayudar con la comunicación de destrezas.
- Establezca un límite de tiempo o una meta de distancia para que todos los involucrados tengan un sentido de control sobre la duración de esta actividad.
- Anímelos cuando todos los atletas puedan seguirlo.
 - Cambie de líder para que los diferentes atletas se familiaricen con las diferentes funciones.
- Esta podría ser una forma proactiva de liderar una sesión de calentamiento o enfriamiento una vez que el grupo esté familiarizado con los estiramientos y la rutina.

8. Juego de la habichuela en relevos de biatlón

Coloque tres cubos con tres pufs o pelotas de tenis a una distancia cómoda de lanzamiento del cubo. Divida al grupo en mitades o tercios. El objetivo es que los primeros esquiadores se acerquen a los pufs o pelotas de tenis y pongan tantas en el cubo como sea posible (o al menos una, cambie la regla según sea necesario) y esquíen de regreso a sus equipos para que se vaya el segundo esquiador.

Destrezas

Coordinación de manos y ojos, destrezas de combinación para esquiar y lanzar, y un enfoque finito en meter el puf en el cubo.



Consejos de entrenamiento

- Los asistentes pueden ayudar a volver a colocar todos los pufs o pelotas de tenis en el punto de lanzamiento, o "línea de fuego" para usar la terminología del biatlón.
- Describa el biatlón a sus atletas. Biatlón esquí nórdico y tiro, es otra forma de esquí nórdico. Los esquiadores esquían con rifles en la espalda y disparan .22 rifles largos en cinco blancos negros en un campo de tiro designado. Gana el biatleta que le da a la mayor cantidad de objetivos y esquía más rápido de principio a fin.
- Los baldes de boca ancha o las torres al revés funcionan bien.

9. Pato, pato, ganso

Los esquiadores forman un círculo, miran hacia el centro y separan los brazos a la altura de los brazos. Se elige un esquiador para que sea el "zorro" y salga del círculo. El esquiador esquía alrededor del círculo tocando o señalando a cada esquiador diciendo: "Pato, pato, pato..." hasta que llaman a alguien "Ganso". El "ganso" es ahora y persigue al otro esquiador alrededor del círculo. El otro esquiador está a salvo si regresa al lugar abierto en el círculo. Si el "ganso" atrapa al esquiador, entonces vuelve a ser "zorro".

Destrezas

Equilibrio, coordinación, capacidad de escuchar y paso en los esquís.

Consejos de entrenamiento

- Use un espacio abierto sin obstrucciones.
- Combine un grupo de atletas que tengan habilidades e intereses de esquí similares.

10. Liebres y sabuesos

Divida el grupo en liebres y sabuesos (conejos y zorros, ratones y urracas o elija dos animales que puedan ver a lo largo del camino). Los sabuesos perseguirán a las liebres. Las liebres llevarán pañuelos o cintas de colores brillantes; la mitad está metida en el bolsillo de su chamarra o pantalón, la otra mitad está colgando libre. Los sabuesos "atrapan" a las liebres cuando agarran su bufanda. El sabueso con más bufandas al final del juego gana. Cambie las funciones y vuelvan a jugar.

Destrezas

Coordinación de la parte superior e inferior del cuerpo, use los esquís como una forma de llegar a cierto punto y trabaje en el equilibrio y el cambio de dirección.

Consejos de entrenamiento

- Designe un área de juego específica.
- Las bufandas de colores brillantes, las tiras de tela o la cinta fluorescente de topógrafos son excelentes accesorios para los juegos.

Planificación

Preparación para una lección de esquí eficaz

A continuación se muestra una lista de verificación de los puntos importantes a tener en cuenta para una lección eficaz. La preparación es clave, especialmente para poder adaptarse y ajustarse en consecuencia para un entorno de entrenamiento seguro, el equipo que funcione correctamente y el mantenimiento de la comprensión de las habilidades de los atletas.

Antes de la lección

- Prepárese: Conozca bien su lugar y sistema de senderos.
- Prepárese: Conozca las habilidades y metas de sus atletas.
- Tenga una lección sólida, pero flexible en relación con las habilidades y metas de los atletas.
- Si usa cera para patadas, determine la cera óptima para las condiciones del día.
- Comunique claramente a los voluntarios y al equipo de asistencia sus funciones y responsabilidades de acuerdo con su plan de capacitación.
- Cuando sea posible, tenga todo el equipo y las estaciones preparados antes de que lleguen los atletas.
- Presente y conozca a los entrenadores, el equipo de asistencia y los atletas.
- Revise el programa previsto con todos. Mantenga informados a los atletas de los cambios en el horario o las actividades.
- Modifique el plan de acuerdo con el clima, la instalación con el fin de adaptarse a las necesidades de los atletas.
- Verifique que el equipo y la vestimenta del atleta estén completos y sean apropiados para la técnica de entrenamiento y el clima del día.

Durante la lección

- Cuando hable con los atletas, colóquelos en un semicírculo frente a usted y haga contacto visual.
- Hable con sencillez y claridad. Sea conciso con la explicación de su destreza. No dé largas demostraciones y explicaciones.
- Anime a los atletas a imitar la técnica del entrenador.
- Mantenga los ejercicios y actividades apropiados en el nivel de sus atletas.
- Mantenga a todos en movimiento.

- Haga preguntas a los atletas para asegurarse de que todos sepan lo que se espera de ellos.
- Mantenga la "diversión" en los fundamentos.
- Cambie de actividad antes de que los atletas se aburran y pierdan el interés.
- Dedique el final de la práctica a una actividad divertida en grupo que pueda incorporar desafío y diversión, dándoles siempre algo que esperar al final de la práctica.
- Tome el descanso necesario y los descansos para tomar agua.
- Esté atento a la fatiga y escuche a los atletas que dicen que tienen frío.
- Esté atento a las señales de advertencia de congelación (cambio en el tono de la piel de las mejillas, la nariz y las orejas).

Después de la lección

- Resuma la sesión y anuncie los arreglos para la próxima sesión.
 - Reconozca el progreso logrado y los desafíos que enfrentaron los atletas.
- Recopile un informe de progreso o una evaluación de cada atleta para informar el próximo plan de lección.

Las pautas mencionadas anteriormente y las siguientes son recomendaciones sobre cómo impartir una lección de esquí de fondo. Sin embargo, le corresponde al entrenador adaptar las pautas para que se ajusten a su estilo de entrenamiento, el estilo de aprendizaje de los participantes y las necesidades y habilidades individuales del grupo.¹ Cada centro nórdico es diferente y requiere adaptaciones específicas y conciencia del equipo para que las lecciones de esquí para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo se desarrollen de manera eficaz, fluida y segura.

Plan de lección básico

Una lección de esquí de fondo es una combinación de calentamiento y enfriamiento, instrucción de destrezas, juegos y desafíos de mejoramiento físico. La diversidad de una lección ayuda a los atletas a aprender destrezas de diversas formas, inspirados por la máxima: aprender haciendo. Los atletas se benefician del desarrollo de habilidades y el aprendizaje de nuevas destrezas a través de una variedad de modos, como ejercicios y juegos, además del esquí. Un plan dinámico también mantiene a los atletas activos, comprometidos y curiosos sobre lo que sucederá a continuación. Sea flexible y creativo, pero considere la siguiente configuración como su pauta básica:

¹ NENSA



Calentamiento	10-15 min
Instrucción o revisión de destrezas	15-20 min
Hora de practicar la destreza	10-15 min
Descanso para tomar agua/ir al baño	
Juegos de esquí/componente de mejoramiento físico	10-15 min
Enfriamiento	10 min

Una lección típica debe durar entre 45 y 90 minutos, dependiendo de la habilidad, condición física y nivel de entusiasmo de su grupo.

Prácticas típicas sobre nieve: tres lecciones de muestra

Muestra 1	Muestra 2	Muestra 3
Enseñe a los atletas las rutinas de calentamiento y estiramiento.	Descripción general del plan de calentamiento, estiramiento y práctica.	Descripción general del plan de calentamiento, estiramiento y práctica.
Presente nuevas actividades en la nieve.	Repase las técnicas enseñadas anteriormente.	Repase las técnicas enseñadas anteriormente.
Práctica y ejercicio de técnica.	Presente una nueva técnica de esquí.	Presente una nueva técnica de esquí.
Juegue un juego activo.	Esquíe un tramo más largo incorporando la nueva técnica cuando sea apropiado.	Practique la nueva técnica y realice ejercicios de técnica.
Esquíe un tramo corto.	Enfriamiento/Práctica de repaso/Comentarios.	Tenga carreras de relevos o juegue un juego.
Enfriamiento/Práctica de repaso/Comentarios.		Esquíe un tramo corto.
		Enfriamiento/Práctica de repaso/Comentarios.



Reglas y normas

Enseñar reglas de esquí de fondo

Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a los corredores novatos a tener éxito durante sus primeras competencias. El mejor momento para enseñar las reglas del esquí de fondo es durante la práctica. 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 de fondo. Un entrenador debe mantener copias actualizadas de las [Reglas deportivas oficiales de Olimpiadas Especiales](#) y de las [Reglas de la Federación Internacional de Esquí \(FIS\)](#).

Señales y marcadores de pistas para esquí de fondo

Los senderos pueden estar marcados con números, símbolos, letras y señales codificadas por colores. Conozca y comprenda las marcas de sus senderos locales. Los senderos se clasifican como:

Más fácil: **Círculo verde** ●

Más difícil: **Cuadrado azul** ■

Más difícil: **Diamante negro** ◆

Señales de precaución o advertencia

Las señales de advertencia deben colocarse en el tablero del sendero, en el comienzo del sendero y, según sea necesario, en el sendero. Estos carteles tienen un uso tanto permanente como temporal. Ejemplos de esto podrían ser cuesta abajo elevada, curvas cerradas o poca cobertura de nieve en el sendero más adelante.

Deportividad

El buen espíritu deportivo es el compromiso tanto de los entrenadores como de los atletas 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.

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

- Siempre sea un buen ejemplo a seguir para otros.
- Instruya a los participantes en la deportividad ideal.
- Respete el juicio de los funcionarios.
- Trate a todos con respeto.
- Desarrolle y haga cumplir los estándares de deportividad.
- Felicite a los atletas cuando demuestren buen espíritu deportivo.

Expectativas de los atletas

- Trate a todos con respeto.
- Haga el máximo esfuerzo en cada carrera.
- Practique las destrezas con la misma intensidad que las realizaría en una competencia.
- Haga su mejor esfuerzo para terminar cada carrera.
- Siempre anime a sus compañeros de equipo.
- No tome represalias (verbal o físicamente) en ningún momento.

Reglas oficiales de deportes de invierno de Olimpiadas Especiales para esquí de fondo

Se deben consultar las [Reglas oficiales de la competencia de esquí de fondo de Olimpiadas Especiales](#) para cualquier pregunta sobre las reglas o las normas.

División

Es importante que todos los entrenadores y atletas comprendan claramente las reglas y los 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 competencias están estructuradas para que los atletas compitan con otros atletas de habilidad similar en divisiones equitativas. Históricamente, Olimpiadas Especiales ha sugerido que todas las divisiones se creen de modo que la variación entre los tiempos más rápidos y más lentos 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.

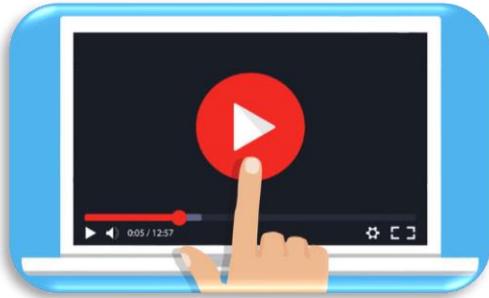
Cómo se implementa la división

La habilidad de un atleta es el factor principal en la división de las competencias de Olimpiadas Especiales. Para el esquí de fondo, la división funciona mejor cuando los



entrenadores presentan tiempos de esquí preliminares precisos para una distancia específica.

Esto asegura que los atletas se coloquen en la división ideal.



Determinación de divisiones apropiadas:

- Género
- Edad
- Habilidad

Haga clic aquí para ver un video sobre la división de Olimpiadas Especiales

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 contra las infracciones 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.

Consulte con el equipo de gestión de la competencia o el jurado antes de una competencia 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.

La función 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 infringieron las Reglas oficiales de esquí de fondo mientras sus atletas competían. Es extremadamente importante que no haga protestas solo 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.



División de Olimpiadas Especiales

Igual que todos los atletas, los atletas de Olimpiadas Especiales aman **la emoción de la competencia** y les encanta empujar sus límites para lograr un nuevo récord personal.



Olimpiadas Especiales usa un sistema único llamado **"división"** para darles a los atletas de todos los niveles la oportunidad de participar en una competencia emocionante.



¿CUÁNTOS ATLETAS O EQUIPOS HAY EN UNA DIVISIÓN?

mínimo de: **3** máximo de: **8**

¿CÓMO SE ESTABLECEN LAS DIVISIONES?

No debería haber más de un **15 %** de diferencia entre el atleta o equipo más capacitado y el atleta o equipo menos capacitado en cada división

¿POR QUÉ DIVIDIR?

La división hace que las competiciones de Olimpiadas Especiales sean justas, empoderadoras y emocionantes

Una competencia equitativa hace que los atletas y los equipos se esfuercen más y sigan avanzando. Se trata de atletas que se enfrentan a un desafío y lo dan todo.

Lo único que deben hacer ... es DARLO todo.



Vea nuestro video en spedolympics.org/divisioning



Glosario de términos

Término	Definición
Postura atlética	Una posición dinámica con las rodillas flexionadas y los brazos extendidos que prepara el cuerpo para el movimiento atlético.
Técnica clásica	Técnica tradicional de esquí de fondo, también llamada zancadas diagonales.
Enfriamiento	Período de tiempo al final de una sesión de entrenamiento o competencia que incluye esquiar o trotar con facilidad y estiramientos.
Zancadas diagonales	Técnica de esquí de fondo en la que el brazo y la pierna opuestos se mueven juntos como al caminar. A esto también se le llama esquí clásico.
Doble bastón	Plantar ambos bastones juntos, ligeramente por delante de los pies e iniciar el deslizamiento hacia delante aplicando fuerza hacia abajo en ambos bastones simultáneamente. La parte superior del cuerpo sigue los brazos doblando la cintura. Una variación es la patada de doble bastón.
Esquí alpino	El esquí más cercano al final de la pendiente mientras está parado sobre la línea de caída.
Bordeado	Girar el esquí sobre su borde provocando que se hunda en la nieve.
Línea de caída	Una línea imaginaria que desciende por la ladera de una colina. La ruta que seguiría una pelota si se le permitiera rodar libremente por una pendiente.
Planeo	El resultado de la técnica del esquí y el esfuerzo para mover el esquí por la nieve.
Rayado de espiga	Una técnica para subir cuesta arriba; los esquís permanecen en posición de "V".
Esquí interior	El esquí más cercano al interior de una curva.
Giro de estrella hacia adentro	Paso con giro pivotando sobre las puntas de los esquís.
Patada	El movimiento necesario para colocar la cera en la base del esquí para empujar hacia delante sobre el otro esquí para deslizarse.
Patada de doble bastón	Una maniobra en las pistas, que combina un doble bastón con un empujón de una pierna.
Patinaje de maratón	Una maniobra que combina un doble bastón con el empuje de un esquí divergente.
Giro de estrella hacia afuera	Paso con giro pivotando sobre las colas de los esquís.
Esquivar	Un método para subir la pendiente manteniendo los esquís paralelos a la línea de caída y usando los bordes.
Patinaje	Técnica de esquí en la que los esquís parten en forma de V y el esquiador se desliza sobre un esquí a la vez. A esto también se le llama estilo libre.
Pista	La capacidad del esquí para ir recto.



Rastreo	Cuando un esquiador más rápido se encuentra con un esquiador más lento y debe salir de las pistas clásicas para pasar al compañero esquiador.
Senderos	Ranuras en la nieve en las que se colocan los esquís mientras se esquía.
Esquí cuesta arriba	El esquí más cercano a la cima de la pendiente mientras está parado sobre la línea de caída.
V1	Una técnica de patinaje, que combina el doble bastón y patinaje. El esquiador lanza dos bastones una vez por cada dos pasos de patinaje. El movimiento del brazo y la pierna se sincronizan.
V2	Una técnica de patinaje, que combina el doble bastón y patinaje. El esquiador hace un doble bastón con cada paso de patinaje. El tiempo entre los movimientos de brazos y piernas es escalonado.
V2 alternativo	Una técnica de patinaje similar a la V1. El doble bastón ocurre una vez cada dos pasos, pero el bastón no está sincronizado con los movimientos de patinaje.
Cuña	Una maniobra cuesta abajo para controlar la velocidad, girar o detenerse. Los esquís están inclinados hacia adentro (puntas juntas) y se clavan en la nieve. También conocido como quitanieves.
Transferencia de peso	Cambiar el peso corporal de un esquí a otro.