



Asociación Española de Profesores y Entrenadores de Deportes de Invierno AEPEDI-España

Participación en el XXII Congreso de Interski celebrado en
Levi del 26 al 31 de marzo de 2023 (Finlandia)

DELEGACIÓN ESPAÑOLA:

Presidente y Comité Técnico: D. Diego Munuera.

Vicepresidente y Comité Técnico: D. Marcel Cardeña.

Secretario General y Comité Técnico: D. Angel Cebollero.

Jefe de Expedición y Responsable relaciones Internacionales: D. Francesc Herrera.

Coordinador Equipo de Esquí Alpino, Responsable comunicación: D. Samuel Suárez.

Ayudante: D. Josep M^a Fages.

EQUIPO DE ESQUÍ ALPINO:

Responsable de Equipo y Demostrador: D. Javier Abajo.

Responsable de Equipo y Demostrador: D. Pep Serra.

Demostradores:

- D^a. Mónica Belio.
- D. Javier Bellvehi.
- D. Alex Noguera.
- D. Pol Rocamora.
- D^a. Paloma Urieta.
- D. Pedro Urieta.

EQUIPO DE SNOWBOARD:

Responsable de Equipo y Demostradora: D^a. Paula Terra.

Demostradores:

- D. Jordi Font.
- D. Jokin Lasquibar.
- D. Daniel Seijas.

EQUIPO DE TELEMARCK

Responsable y Demostrador: D. Juan José Igea.

PONENCIAS:

Ponencias Gestión Deportes de Invierno Informática: BDR Informática.

Ponencia Plataforma Inteligencia Artificial SPORTYROOM.



INTERSKI 2023
CONGRESS



DOSSIER ESQUÍ ALPINO

El equipo de demostradores de esquí Alpino seleccionados por Aepedi para participar del Interski de Levi'23, tiene el gusto de presentar este dossier técnico con los detalles de la participación de España en el Interski celebrado del 26 al 31 de marzo de 2023.



El equipo de demostradores de esquí alpino participó en los 3 show runs, apertura, espectáculo y clausura, presentando tres bajadas sobre una base coreográfica similar con algunas variaciones entre cada una. De la misma manera participó también de las bajadas de technical demos en que se mostró tanto la progresión técnica de la base al paralelo, como la técnica de esquí perfeccionado tanto en radio corto como medio/largo .

Por último, pero no menos importante, el equipo presentó tres workshops y asistió a multitud de diferentes workshops de otros países.

Show Runs:

Opening ceremony:

Formación 2 filas paralelas con curvas radio corto, cruces radio medio, curvas crush radio largo, 1 fila, y parada en dos líneas enfrentadas.

Night show run:

Formación en V invertida con curvas radio corto, curvas crush radio largo, cruces radio largo, 1 fila, y parada en dos líneas enfrentadas.

Closing ceremony:

Formación en V invertida con curvas radio corto, cruces radio largo, 1 fila y parada en dos líneas enfrentadas.

[\(Link al vídeo de las bajadas\)](#)

Technical demos:

Las technical demos se dividieron en dos bajadas, en la primera el equipo demostró la progresión técnica desde giros en cuña a virajes en paralelo elemental.

En la segunda bajada el equipo se dividió para demostrar la técnica de esquí perfeccionado en curvas de radio medio-amplio y en radio corto.

[\(Link al vídeo de las bajadas\)](#)



Workshops presentados por España

Tal y como hemos comentado anteriormente, el equipo propuso y presentó 3 sesiones de trabajo a los demás países:

1. Nuestro enfoque para el desarrollo continuo de la técnica de esquí. “Mismo movimiento, pero en distinto lugar de la curva, para generar el apoyo en la curva”.
2. Nuestro enfoque de la técnica moderna del esquí nivel avanzado y curvas de alto rendimiento. “Virajes perfeccionados”.
3. Nuestro enfoque de diferentes virajes / tipos de cambio que los esquiadores avanzados deben dominar. “Virajes circunstanciales”.

En total, más de 300 profesionales, de casi todos los países presentes en el Interski 2023, asistieron a las sesiones impartidas por nuestro equipo.

Workshop 1

Nuestro enfoque al desarrollo continuo de la técnica de esquí: “Mismo movimiento, pero en distinto lugar de la curva, para conseguir generar el apoyo en la curva”.

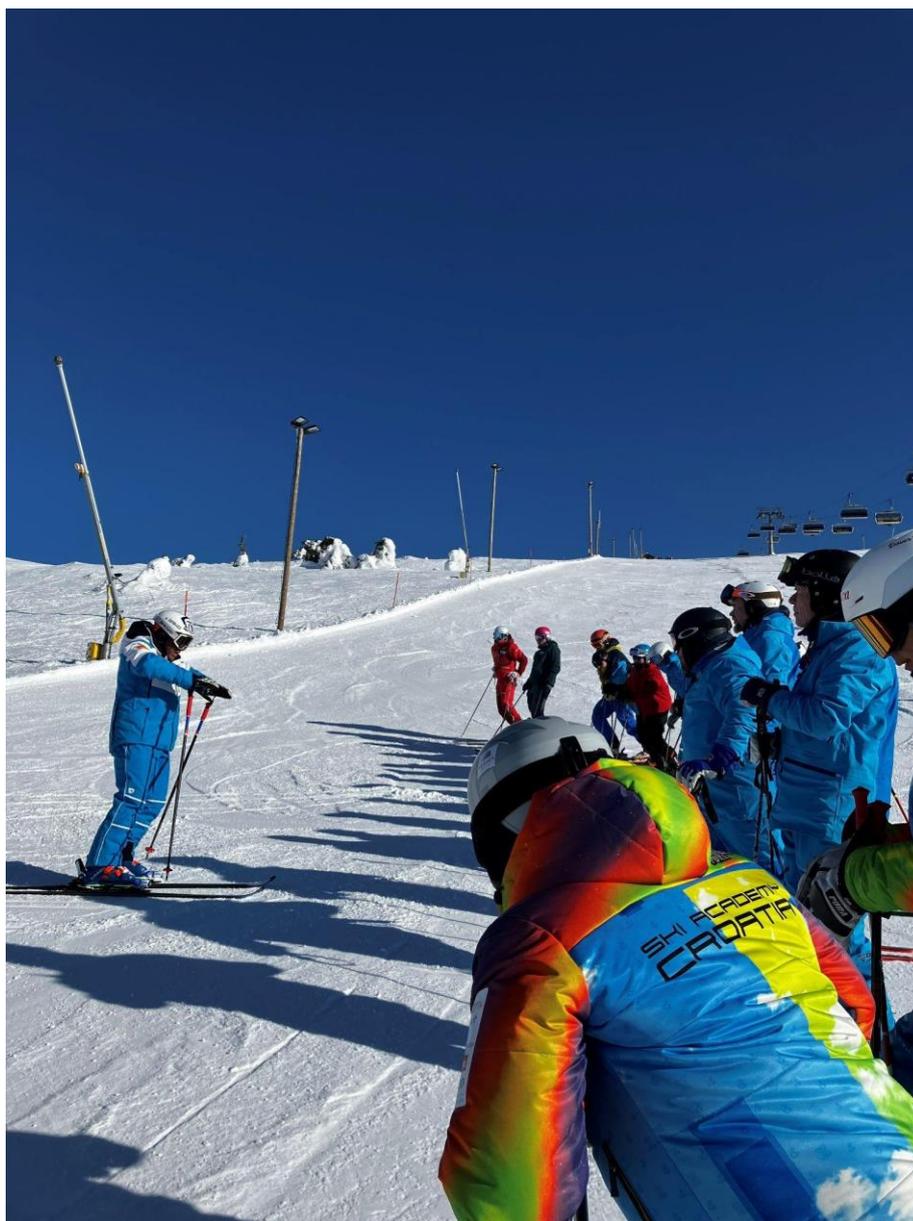
Presentación realizada:

Explicación del objetivo del workshop.

Mismo movimiento, pero en distinto lugar de la curva, para generar el apoyo en la curva.

La presión sobre el esquí exterior la producimos en un lugar diferente de la curva según el giro o viraje realizado, y según el nivel de ‘perfeccionamiento’ de la misma. Podríamos decir que el patrón de movimientos que realizamos para conseguir generar presión sobre el esquí exterior es el mismo en la cuña, en el fundamental, en el elemental y en los virajes conducidos, solo varía el lugar o momentos de la curva en que se produce.





Demostraciones/ejercicios:

Cuña básica

Importante. En la demostración de los giros en cuña, la fase de transición debe ser tranquila para que se vea claro que el apoyo llega, como muy temprano, a partir de la máxima pendiente. Preferiblemente se realiza en una pendiente bastante suave.

Explicación del movimiento de giros en cuña, donde focalizamos en el facilitar la fase de transición y conseguir un apoyo sobre esquí exterior firme mediante la extensión y tensión muscular de la pierna exterior (y cadena muscular cruzada).

Cuña avanzada “Forma 2”

Importante. En la demostración de los giros en cuña avanzados, la fase de transición debe ser más corta y dinámica para que se vea claro que el apoyo llega por encima de la máxima

pendiente. Preferiblemente se realiza en una pendiente bastante suave o un poco más inclinada que la anterior.

Explicación que el objetivo de hacer esta cuña es para que se vea ya desde el inicio el objetivo y planteamiento del workshop. En ambas demostraciones realizamos el mismo movimiento, pero en distinto lugar de la curva, para generar el apoyo en la curva.

Se aclara a la audiencia que nosotros optamos, en general, por la opción menos dinámica para priorizar el apoyo sobre esquí exterior, pero dependiendo de la habilidad del alumno podríamos hacer una cuña más parecida a la segunda.

V. fundamental

Importante. En la demostración del V. fundamental el apoyo debe llegar como muy pronto cerca de la máxima pendiente. Debemos evitar un movimiento marcado de extensión o flexión en el cambio. Realizaremos la demostración preferiblemente en una pendiente media/suave o un poco más inclinada que la anterior.

Explicación que en el V. Fundamental ya incorporamos “angulación” para mantener una “actitud básica de conducción”. Seguimos con el mismo objetivo, *mismo movimiento, pero en distinto lugar de la curva, para generar el apoyo en la curva.*

Paralelo Elemental

Importante. En la demostración del P. Elemental el apoyo debe llegar por encima de la máxima pendiente. Debemos intentar “evitar un movimiento de extensión o flexión marcado en el cambio”. Preferiblemente ejecutaremos la demostración en una pendiente media o un poco más inclinada que la anterior.

Explicación. En el P Elemental la “angulación” la incorporamos también ya por encima de la máxima pendiente para buscar pronto y mantener una “actitud básica de conducción”. Seguimos con el mismo objetivo, *mismo movimiento, pero en distinto lugar de la curva, para generar el apoyo en la curva.*

Virajes Perfeccionado radio medio grande

Importante que en la demostración del V. perfeccionado el apoyo llegue claramente por encima de la máxima pendiente. De nuevo, buscamos “evitar un movimiento de extensión o flexión en el cambio”. Preferiblemente lo demostraremos en una pendiente media.

Explicación. Queremos mostrar que durante toda la progresión desde las curvas más básicas hasta las perfeccionadas, la forma de dar la presión al esquí es la misma, solamente se adaptan los patrones y se ejecutan en distinto lugar.

Mismo movimiento, pero en distinto lugar de la curva, para generar el apoyo en la curva.

Una vez llegado a este punto incorporamos los virajes por extensión y por flexión para conseguir una mejor adaptación al terreno y tipos de nieve, en función de las condiciones existentes en el terreno.

La prioridad técnica en la progresión es conseguir un apoyo sobre el esquí exterior sólido y mantener un patrón de movimiento igual en todas las fases de la progresión, que se deberá adaptar a la velocidad, radio de curva y terreno.

Par finalizar se demuestra el Viraje Perfeccionado por Extensión y Viraje Perfeccionado por Flexión.



Workshop 2

Nuestro enfoque de la técnica moderna de esquí a nivel avanzado, curvas de alto rendimiento. “Virajes perfeccionados”.

Presentación:

Explicación del objetivo del workshop.

Explicación se centra en que nuestra técnica de esquí perfeccionado deriva de la que vemos en competición, adaptándola a lo que un esquiador sin la preparación física, técnica y mental de un corredor de top level puede conseguir. Nuestra línea técnica pretende llegar hasta esa etapa de forma continua y progresiva, manteniendo los mismos patrones de movimiento y actitudes desde los giros en cuña al esquí perfeccionado.

De esta manera buscamos partir de la base coherente, conocida y trabajada en el anterior workshop pero a la vez establecer una línea de progresión que nos permita, si así lo deseamos, llegar a un nivel técnico derivado del que consideramos el máximo exponente del rendimiento y la eficiencia: el esquí mostrado en alta competición.





Puntos clave de nuestra técnica:

Comentaremos a continuación los pilares básicos sobre los que se sustenta nuestra concepción de la técnica de esquí perfeccionado:

1. Equilibrio dinámico sobre el esquí exterior. Movimiento alternativo y simultáneo de las piernas (pedaleo). Teniendo en cuenta que la pierna exterior debe mantenerse 'tónica' durante la curva.
2. Mantener siempre el contacto esquí-nieve. Mantener una posición compacta en la transición entre curvas que nos permita poder iniciar la curva con la adecuada carga.
3. "No rotación no contrarotación" Entendiendo que lo que buscamos es respetar la simetría de los ejes, se busca una posición natural de alineamiento de los mismos sobre los pies.
4. Angulación progresiva desde que tenemos apoyo en el exterior La actitud de querer angular empieza desde el primer momento en que conseguimos la presión en el canto interno del esquí exterior, al inicio de la curva.

5. El movimiento debe ser constante para mantener una actitud dinámica de conducción.
Debemos tener continuidad de movimiento en toda la curva, no deben existir fases estáticas.

Demostraciones:

Buscaremos trabajar en virajes de radio medio o largo para facilitar la visualización y trabajo de los conceptos expuestos.

Importante. En toda sesión debemos realizar un cambio +/- neutro, buscar la carga en el inicio del viraje mediante el pedaleo, inclinación/angulación progresiva y la tensión muscular de la pierna exterior.

Se plantean una serie de ejercicios para trabajar los puntos claves descritos anteriormente e intentar que los asistentes al workshop trabajen esos conceptos e intenten esquiar buscando esas sensaciones.

1. Ejercicio:

Bajada focalizando el movimiento del pedaleo y manteniendo el foco en el apoyo del exterior y desde el inicio de curva.

2. Ejercicio

Bajada con los bastones en contacto con la nieve para mantener la cadera más o menos neutral y buscar el contacto con la nieve en la transición.

3. Ejercicio

El mismo, pero dando tensión a los bastones contra la nieve. Buscamos dar tensión en todo momento de la curva con todo nuestro cuerpo. Sentir que en la transición estamos encima de nuestros esquís para poder hacer cambios de presiones.

4. Ejercicio

Buscamos hacer unas curvas evitando 'ceder' y mantener la tensión muscular y extensión de la pierna exterior en la parte final de la curva.

5. Ejercicio

Para trabajar el alineamiento de los ejes bajamos con las manos en la cadera para sentir la cadera neutral.

6. Ejercicio

Trabajamos el movimiento de situarnos sobre el nuevo exterior desde el principio de la curva para entender la angulación como un movimiento de extensión de la parte interna de la cadera y elevación del hombro interior.

7. Bajada para poner todo en una misma bajada

8. Viraje de radio corto,

Esta demostración y prueba se acompaña de una explicación de que solo varía la orientación del tren superior con respecto a la técnica de virajes medios-largos.

Para cerrar el workshop, se da una explicación de la posibilidad de utilizar el movimiento vertical para adaptarse al terreno y nieve, remarcando la necesidad de adquirir el máximo de recursos para usarlos en diferentes momentos y circunstancias.



Workshop 3

En este workshop planteamos nuestro enfoque acerca de diferentes adaptaciones de los virajes y tipos de cambio que los esquiadores avanzados deben dominar, más allá de la línea técnica estándar presentada en los workshops anteriores.

Presentación:

Explicación del objetivo del workshop.

Este workshop parte de hacer, para lo que no pudieron asistir a los anteriores, un primer resumen de lo explicado en los dos primeros workshops, tanto a nivel de metodología de trabajo de base y progresión metodológica, como de técnica de esquí perfeccionado, para añadir que, dentro de nuestra metodología global de la enseñanza usamos también otros tipos de movimientos, tipos de curva y transiciones entre curvas que complementan nuestra la 'línea' estándar habitual de trabajo.

Entre estas variaciones complementarias consideramos los virajes por extensión, los virajes por flexión y los virajes que usamos como recursos metodológicos para aportar a los alumnos mayor cantidad de recursos y habilidades que les harán esquiadores más completos, hábiles y eficientes.

En el caso de los cambios por extensión o por flexión, además de explicar técnicamente cómo se desarrollan esos movimientos, se detalla como su uso se aconseja en función de la necesidad de adaptarse a los diferentes terrenos que encontramos en diferentes zonas esquiables de la montaña.



Bajadas y trabajo realizado en la pista:

Para que los participantes no solamente entendieran el objetivo que tenemos al trabajar esos diferentes tipos de virajes, sino que pudieran también compartir nuestra manera de efectuarlos (siempre en técnica perfeccionada de esquí), planteamos los siguientes ejercicios:

Demostración: Virajes por extensión.

Ejercicio: virajes por salto.

Demostración: Virajes por flexión.

Ejercicio: bajada en la pista de bumps.

Virajes de recurso pedagógico-técnico: Viraje apertura paralela al monte, tip tap, etc.

Para acabar el workshop de forma divertida y amena, situamos a los participantes en parejas y les propusimos un pequeños juego:

Juego de habilidad: bajada en espejo, un esquiador inicia la bajada combinando diferentes tipos de virajes, ritmos, ejercicios y la persona que sigue debe conseguir imitar. A media bajada los esquiadores intercambian posiciones. El objetivo es conseguir 'despistar', usando el mayor número de recursos posibles (saltos, piruetas, tipos de cambio, cambios de ritmo) al esquiador que te está imitando.



Anexo: Asistencia de España a los workshops impartidos por otros países

El equipo español presente en Levi participó de los siguientes workshops de otros países:

Australia: APSI Teaching Approach

Croacia: MORE FEEL, LESS DRILL - A journey through the elements of Croatian Ski School

Suiza: Swiss Technical Progression

Chequia: Is there only one right teaching tool?

Austria: The Austrian way: Explanation of the Austrian ski Curriculum; from green to blue to red and black - Theme 1. Carving short turns

Bulgaria: Optimizing the Methodology of Teaching Alpine Skiing for Beginners

Holanda: The Dutch Ski Experience way: consequences of providing snowsports in a country without mountains

Argentina: Technical Concepts

Suecia: Self leadership for ski instructors

Alemania: Ski – Be – Learn - A human centered approach in snowsports



Australia

APSI Teaching Approach

Fecha: 27-3-23

Título del workshop: APSI technical approach

Temática del workshop: (técnica, metodología, nuevas tecnologías, varios)

A quién va dirigido: Profesores de esquí alpino

Explicación y desarrollo del workshop:

Australia (Jeremy O'Sullivan) nos presentó su idea de progresión técnica desde las primeras curvas hasta el esquí más perfeccionado.

En cada fase del aprendizaje se combinan de una cierta manera los 4 principales 'skills': stance (posición), edging (canteo), pressure (presión) y rotation (rotación). Su idea parte de que cada tipo de curva y en cada fase del aprendizaje se combinan estos 4 conceptos usando una fórmula, o receta diferente (en las fases iniciales, por ejemplo, se usa mucha rotación y poco canteo).

La progresión parte de curvas completamente derrapadas, y pasa por curvas en las que se produce una 'conducción derrapada', para llegar al 'railing' que son curvas conducidas en las que el alumno no busca la variación del radio de curva (se deja llevar por el radio de los esquís), al 'full carving' (conducción completa) en que el alumno ya es capaz de trabajar mejor las curvas conducidas (mayor nivel de canteo, y acaba en lo que llaman una conducción 'combinada' en que existe un componente rotacional importante al inicio de curva para luego conducir de forma limpia la segunda parte de la curva (parecido al concepto de 'stivot', pero con una marcada aligeración de los esquís por flexión en el cambio que facilita el direccionamiento de los mismos casi en el aire, manteniendo las espátulas en la nieve pero aligerando las colas).

El workshop se desarrolló de forma que Jeremy explicó cada fase de su progresión, la demostró y todos la pudimos probar, aunque si poner el foco en corregirnos ni comentar demasiado nuestras pruebas (éramos muchos)

A nivel técnico, en las curvas completamente derrapadas el nivel de rotación es muy alto, el nivel de presión y canteo es muy bajo, y se produce una huella derrapada muy amplia (hay mucho componente de derrapaje lateral), parten de una posición de piernas algo más separada en la base que se cierran a medida que avanzan en la progresión técnica. OJO, no confundir separación de piernas con separación de pies, ya que en las fases avanzadas de la progresión trabajan con un nivel alto de ángulos respecto a la nieve (sobre todo en curvas medias y amplias) y se produce una diferenciación grande de la flexión de ambas piernas, llevando los pies a separarse aunque las piernas sigan juntas.

Conclusiones

Remarcar que trabajan las curvas menos perfeccionadas con un alto nivel de rotación y los esquís muy planos (comparado con nosotros) para luego ir progresivamente aumentando el nivel de presión y canteo en las fases siguientes.

Como elementos diferenciales respecto a España, trabajan con las piernas muy juntas (aunque hablan de 'separación natural respecto a las caderas'), y trabajan en fases avanzadas con una flexión muy marcada en el cambio que usan para aligerar mucho los esquís.

Usan mucho la traza dejada por el esquiador en la nieve como método de evaluación del nivel.

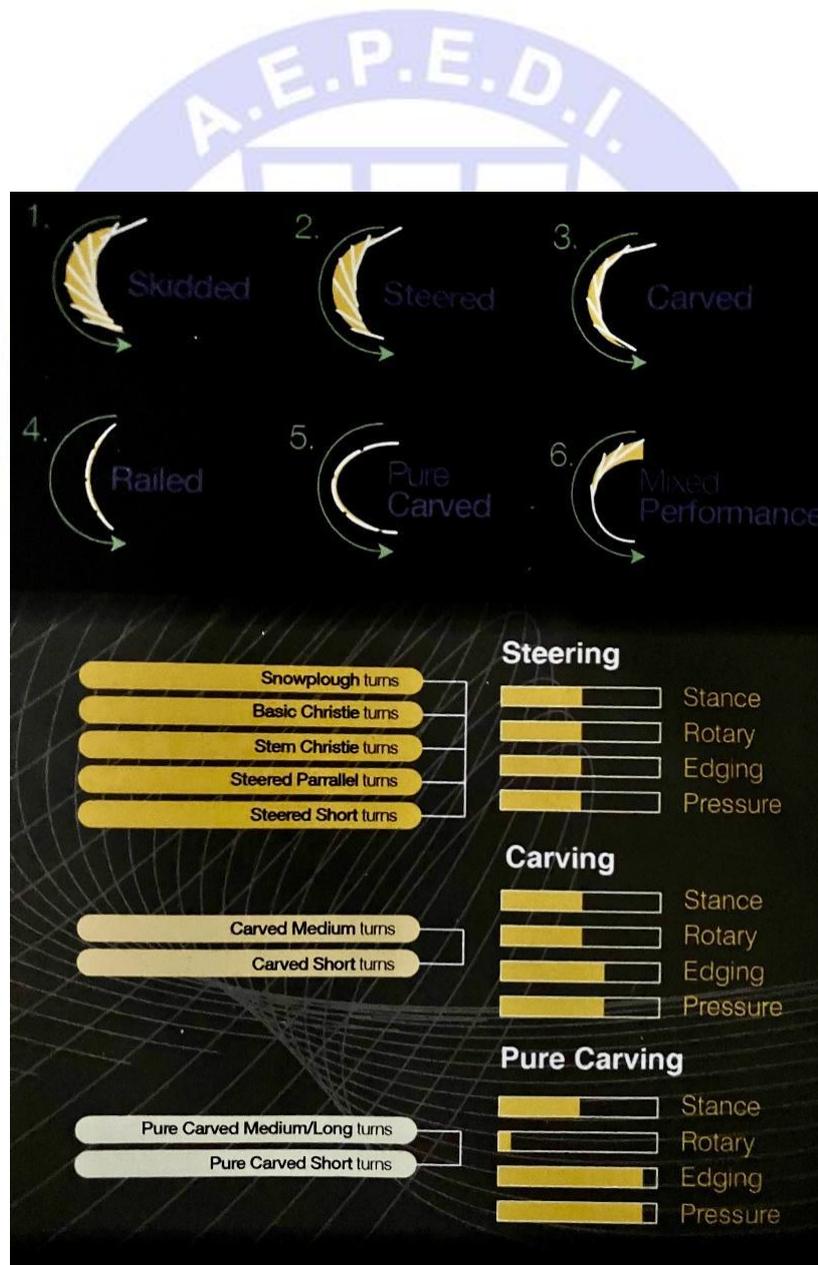
Enlaces de interés:

<https://www.youtube.com/watch?v=Xpx2l73ta1g>

<https://www.youtube.com/watch?v=JgBKHoJOG04>

<https://www.youtube.com/shorts/6MAzl6RM-6g>

Imagen:



Croacia

MORE FEEL, LESS DRILL - A journey through the elements of Croatian Ski School

Fecha: 28-3-23

Título del workshop: Less drill, more feel

Temática del workshop: (técnica, metodología, nuevas tecnologías, varios)

A quién va dirigido: profesores esquí alpino

Explicación y desarrollo del workshop:

En este workshop el equipo croata nos explicó su progresión técnica de la cuña al paralelo conducido, poniendo el foco en cómo la elección adecuada de la pista y el momento para iniciar una evolución en el alumno, puede provocar que esta suceda de manera natural, sin necesitar efectuar ejercicios de progresión.

En este sentido revisamos los diferentes pasos en su progresión, viendo como la correcta asimilación de los movimientos y patrones, y, sobre todo la correcta elección del terreno, llevaba al alumno a evolucionar de forma muy continuada y natural.

En las curvas más básicas (giros en cuña, fundamental y paralelo básico), el componente rotacional era muy importante, así como los movimientos de flexión y extensión. Por otra parte, la introducción del clavado de bastón era mucho más tarde de lo que lo hacemos habitualmente en España, entrando en el momento que el alumno aprende el 'paralelo dinámico'. (un paralelo elemental con menos componente de derrape y en que se inicia a proyectar el CM hacia la siguiente curva en el cambio).

Conclusiones:

A nivel conceptual, el uso del terreno y el contemplar la madurez técnica adecuada del alumno para provocar una progresión sin necesitar ejercicios es algo que también nosotros usamos como herramienta en nuestras clases.

Remarcaron al final del workshop que, obviamente, usan los ejercicios cuando es necesario, pero que intentan apostar por un modelo más natural en que el alumno 'sienta' más y progrese en base a lo que sea capaz de notar en su esquí, más que a base de repetir ejercicios.

En este sentido, y como resumen, la diferencia más notable no estaba en el objetivo sino en el modelo técnico que usan para ello, en el que existe un paso más (el paralelo derrapado dinámico), y en qué basan su patrón de movimientos al inicio de la progresión técnica en muy poco canteo y mucha rotación, y más adelante en un movimiento de extensión y flexión mucho más marcado que el nuestro.

Suiza

Swiss Technical Progression

Fecha: 28-3-2023

Título del workshop: Swiss Technical Progression

Temática del workshop: Técnica

A quién va dirigido: Profesores y entrenadores

Explicación y desarrollo del workshop:

Suiza nos presenta la progresión de giros en cuña hasta paralelo perfeccionado. En cierta forma, tiene un parecido a nuestro primer y segundo workshop, de hecho hablan de:

- Que los movimientos son los mismos desde la cuña hasta el paralelo perfeccionado
- Como primer concepto hablan de la fluidez y la intensidad, en todo momento deberá haber fluidez y la intensidad variará según el tipo de viraje, velocidad, fuerza etc....
- Nos comentan tres elementos clave:
 - Movimiento independiente de flexión y extensión de las piernas “pedaleo”
 - Transferencia del centro de masa del cuerpo, con la extensión de la pierna interior futura exterior cuando aún está en el canto viejo hasta el nuevo canto, provocando una elevación del CM y bascula hacia el interior de la nueva curva y hacia la pendiente. Por otro lado, la pierna exterior futura interior se flexiona.
 - Orientación de la parte superior del cuerpo. (La tendencia a tener la parte superior del cuerpo encarada hacia la pendiente cuanto más corto es el radio exagera este factor).

También dan una pincelada de las fases de la curva:

Fase iniciación (pedaleo) y movimiento del CM hacia arriba y a la pendiente

Fase 1 continuidad de los movimientos en fase de iniciación.

Fase 2 incremento del canteo y orientación del tren superior.

Conclusiones:

El modelo técnico suizo tiene muchas similitudes con el nuestro.

Como principal diferencia estuvimos comentando que en las demostraciones de virajes en paralelo elemental, ellos no trabajan tanto el pedaleo como la flexión y extensión simultánea de las piernas, de forma que la carga en la segunda mitad de la curva viene dada, principalmente, por la flexión de los ejes. En este sentido, el demostrador (Lazlo Nef) puso de relevancia que aún en ese ‘tipo’ de esquí, ellos ponen el foco en el movimiento independiente de las dos piernas más que en el ‘pedaleo’ como tal.

Links:

<https://youtu.be/j0ExiOzMQY0>

https://issuu.com/snowsports/docs/lecture_interski_levi_2023_f_r_academy/14

Chequia

Is there only one right teaching tool?

Fecha: 29-3-2023

Título del workshop: Is there only one right teaching tool?

Temática del workshop: Metodología

A quién va dirigido: Profesores y entrenadores

Explicación y desarrollo del workshop:

El workshop está enfocado a entender y usar el foco interno y externo en aprendizaje, en ver cómo los utilizamos, y cual consideran mejor utilizar según el momento de desarrollo del deportista / alumno.

Que es el foco externo y interno: El foco externo requiere centrarse en el efecto del movimiento deseado sobre un implemento, como puede ser el sistema +LEVEL o el entorno, mientras que un foco interno requiere que la persona intérprete y se centre en sus propios movimientos corporales (Wulf et al., 2001).

El foco externo obedece más a orden directa, análisis y ejercicios concretos y sobre la ejecución de movimientos determinados.

El foco interno obedece más a preguntas abiertas, descubrimiento guiado, sentir lo que se hace y tomar conciencia del movimiento y requiere un mayor diálogo entre profesor/ entrenador y las sensaciones del alumno.

El workshop se desarrolla haciendo dos grupos de trabajo un grupo donde trabajara desde el punto de vista de foco externo y el otro desde el punto de vista de foco interno. Se plantea el mismo trabajo hacer sobre un mismo alumno y carencias desde cada foco.

Se van desarrollando las 2 clases en paralelo con las dos metodologías y se ponen en común. A medio workshop se cambian las funciones de cada grupo, el que focaliza en foco interno pasa a externo y viceversa.

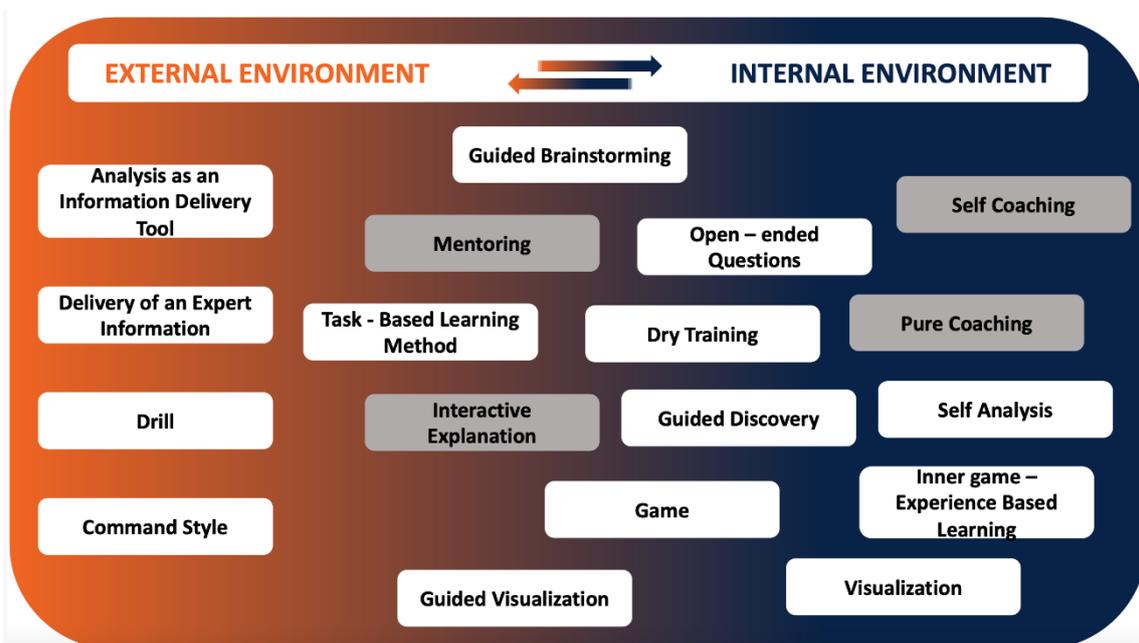
Durante el desarrollo del workshop se puede observar cómo en diferentes ocasiones es difícil mantener un solo tipo de foco y que también según la edad/ perfil de los profesores pueden tener más tendencia en utilizar uno u otro.

Nos transmiten que desde el foco interno se puede conseguir más motivación para el aprendizaje del alumno y ellos mantienen que primero se debe empezar desde el foco interno y se pasa al externo.

Link: [Auto \(teachingtools.website\)](https://teachingtools.website)

TEACHING TOOLS

„We trust in these principles, because people are born with the ability of learning from experience.“



Move from internal to the external teaching tools in these cases:

If the clients' level of understanding is so low, that there is no knowledge development in internal environment, 2 My skills for the certain tool are too low to be able to develop the clients' understanding. 3. Process is time inefficient, 4. Influence of external circumstances 5.

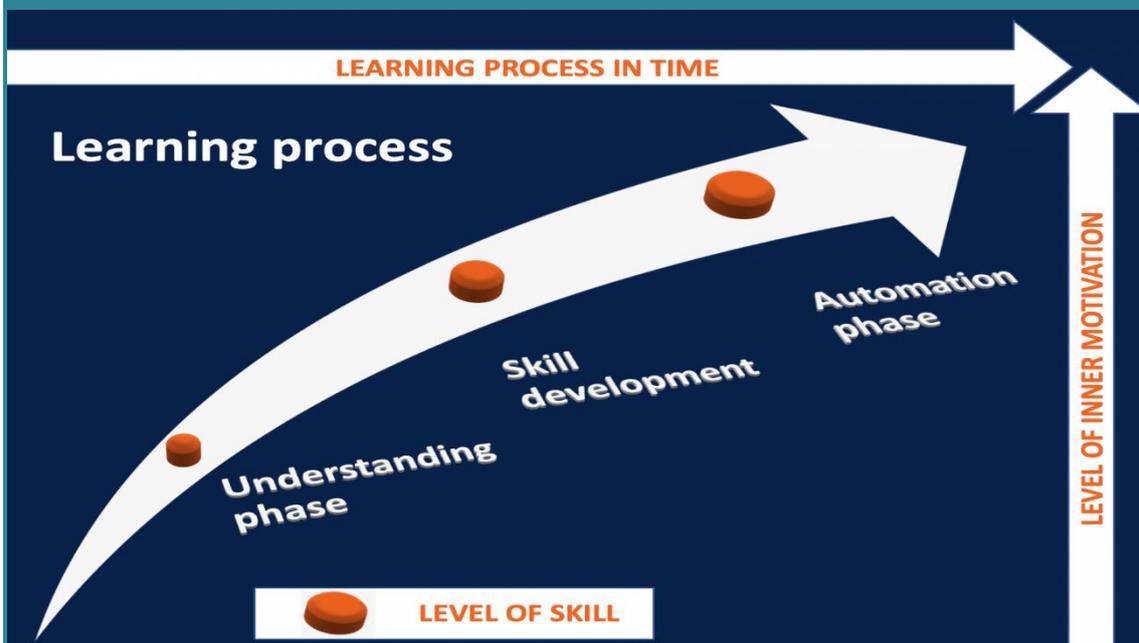
As we proceed through the phases of Learning Process we always move towards the external learning environment

Move from external to the internal teaching tools in these cases:

1. If we use the external environment without completing the **understanding phase**, we return into the internal learning environment
2. To support the understanding of the relationship between new achieved skill and old known skills

LEARNING PROCESS

In our workshop we connect the external and internal learning environment with the phases of learning. Using the tools from both environments have their place and time. In the beginning of learning process we start with the tools from internal learning environment. This way improves clients' understanding of the skill, they are working on. As the clients' skill rises, also their inner motivation increases. This causes higher desire to improve in the trained skill. At this moment we start to work mostly with the tools from outer learning environment to keep increasing the skill and knowledge of relationship to the other skills.



Conclusion and outcome of the workshop

1. We have described all the teaching tools we are using in our education system and placed them into the scheme between two poles: External and internal learning environment.
2. Every teaching tool has an appropriate time and place of use.
3. We always start at the internal learning environment. Based on described principles we move to the outer learning environment. Part of the learning process is the increasing of inner motivation

Austria

The Austrian way:

Explanation of the Austrian ski Curriculum; from green to blue to red and black

- Theme 1. Carving short turns

Fecha: 28-3-2023

Título del workshop: The Austrian way: Explanation of the Austrian ski Curriculum; from green to blue to red and black, Theme 1. Carving short turns

Temática del workshop: Técnica

A quién va dirigido: Profesores y entrenadores

Explicación y desarrollo del workshop:

Dentro del currículo de esquí austriaco dividen la formación en cuatro módulos diferenciados por colores verde, azul, rojo y negro. Una vez que se alcanza el nivel negro, obtienen el certificado de instructor de esquí.

Austria presentó un workshop en el cual explicaban cómo realizan la progresión para realizar virajes cortos desde pistas muy sencillas a pistas más complicadas. Este contenido ellos lo engloban en el nivel negro dentro de los módulos de aprendizaje.

El objetivo final del workshop era llegar a realizar virajes cortos conducidos aprovechando y sacándole el máximo rendimiento al material específico para este tipo de virajes.

Para ello, partimos de una posición estable de tronco y alta, trabajando con carga en ambos pies, siendo mayor en el pie exterior desde el techo de la curva.

A diferencia de nosotros, ellos no hablan del trabajo del clavado de bastón hasta que no tienen los virajes cortos asimilados y con buena ejecución de pies. Una vez que la ejecución es correcta, es cuando introducen el bastón para completar los virajes.

Ejercicios que se realizaron el workshop:

- Virajes al monte, realizando una progresión en abanico, saliendo en diagonal hasta terminar realizándose a la máxima pendiente. Hacia ambos lados. Objetivo: esquís paralelos y realizar el viraje sobre el canto del esquí.
- Realizar virajes cortos sobre el canto trabajando únicamente con los pies, las tibias y las rodillas. Llevando el tronco alto y estable. Empezar en pistas sencillas con poca inclinación e ir pasando a mayor inclinación cerrando más los virajes.
- En posición de velocidad en una pista de inclinación media trabajar lo mismo que en el ejercicio anterior.
- Virajes cortos en mayor inclinación, con mayor velocidad y clavado de bastón.
- Ejercicio de virajes cortos arrastrando los bastones sobre la nieve. El bastón se debe de agarrar por las empuñaduras, llevando las palmas de las manos mirando hacia delante.

Bulgaria

Optimizing the Methodology of Teaching Alpine Skiing for Beginners

Fecha: 29-3-2023

Título del workshop: Optimizing the Methodology of Teaching Alpine Skiing for Beginners

Temática del workshop: Técnica y metodología

A quién va dirigido: Profesores

Explicación y desarrollo del workshop:

Realizan explicación de la importancia del equilibrio en los primeros pasos en la práctica del esquí.

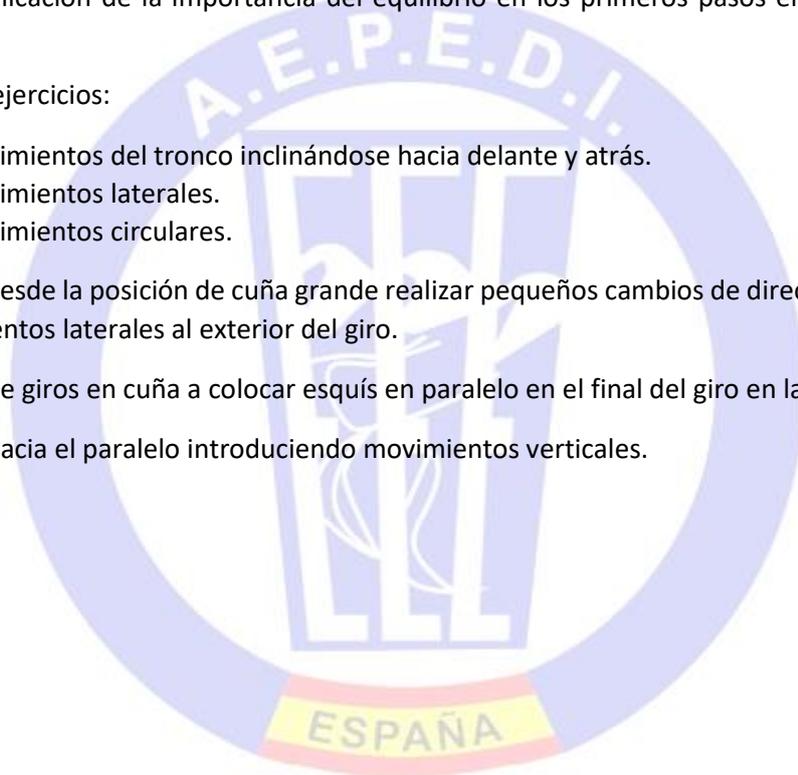
Realizamos ejercicios:

1. Movimientos del tronco inclinándose hacia delante y atrás.
2. Movimientos laterales.
3. Movimientos circulares.

Progresión desde la posición de cuña grande realizar pequeños cambios de dirección solamente con movimientos laterales al exterior del giro.

Progresión de giros en cuña a colocar esquís en paralelo en el final del giro en la diagonal.

Progresión hacia el paralelo introduciendo movimientos verticales.



Holanda

The Dutch Ski Experience way: consequences of providing snowsports in a country without mountains

Fecha: 27-04-2023

Título del workshop: The Dutch ski experience way

Temática del workshop: Metodología

A quién va dirigido: Profesores

Explicación y desarrollo del workshop:

Explican la progresión utilizada en Holanda para el aprendizaje del esquí alpino.

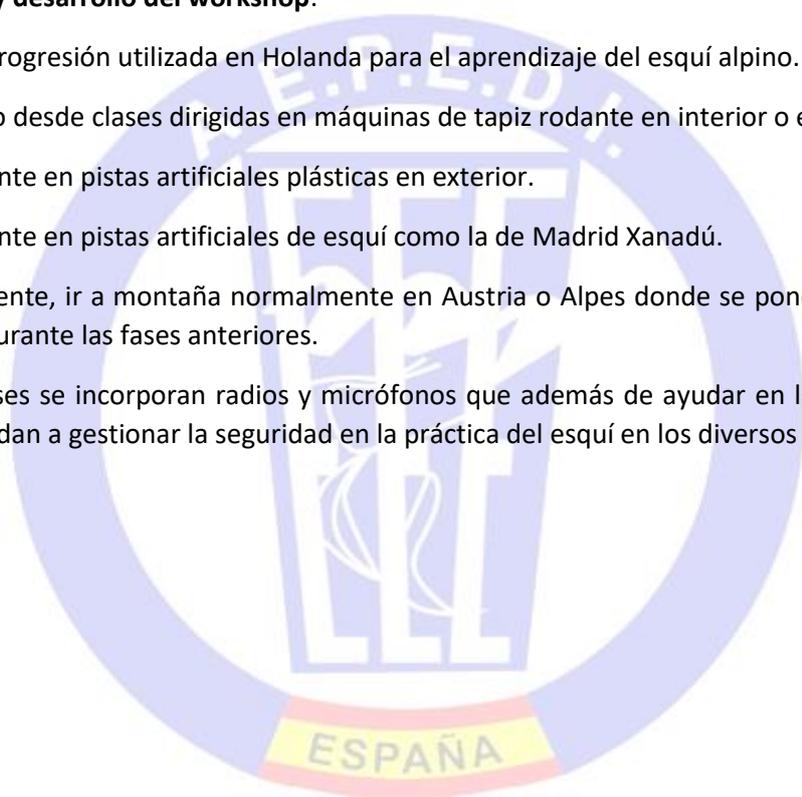
Comenzando desde clases dirigidas en máquinas de tapiz rodante en interior o exterior.

Posteriormente en pistas artificiales plásticas en exterior.

Posteriormente en pistas artificiales de esquí como la de Madrid Xanadú.

Para, finalmente, ir a montaña normalmente en Austria o Alpes donde se pone en práctica lo aprendido durante las fases anteriores.

En estas clases se incorporan radios y micrófonos que además de ayudar en las correcciones técnicas ayudan a gestionar la seguridad en la práctica del esquí en los diversos centros.



Argentina

Technical Concepts

Fecha: 31-3-2023

Título del workshop: Technical Concepts

Temática del workshop: Técnica

A quién va dirigido: Profesores y entrenadores

Explicación y desarrollo del workshop:

El workshop que presentó Argentina fue el desarrollo de los conceptos técnicos que usan como fundamento de la enseñanza de la técnica.

El primer tema que se desarrolló fue la anticipación visual. Esto se presentó mediante unos ejercicios de planificación de tiempo y espacio para la ejecución de un número determinado de curvas. Es decir, debíamos calcular cuantas curvas en diferentes radios haríamos desde a un punto a otro. También se explicó el concepto de visión central y periférica, para incidir en la importancia que tiene para la adaptación al terreno, y adecuar nuestros movimientos dentro del espacio tiempo lo que permitió generar conciencia en la planificación de la ejecución.

Luego desarrollaron sus tres condiciones intrínsecas: la eficiencia, la búsqueda del pasaje directo en el cambio de cantos y la carga óptima constante.

La eficiencia se relaciona con el aprovechamiento de las fuerzas externas, lo que permite una mayor fluidez en la esquiada y una menor necesidad de hacer uso de las fuerzas propias. Para lograr esquiatar eficientemente, también se habló de una 'actitud básica de equilibrio' que esté en ventaja mecánica y facilite la ejecución de las acciones.

El pasaje directo del centro de masa de una curva a la otra se relaciona con la trayectoria que el CDM realiza en línea recta durante el cambio de cantos.

La búsqueda de carga óptima es constante durante toda la curva. Se desarrolló el concepto de depresión y compresión como las dos partes fundamentales de la vuelta que requieren acciones de extensión/carga y flexión/absorción como resultado de la falta de presión en la primera y exceso de presión en la segunda, para compensar esas diferencias existentes por la divergencia de las trayectorias del centro de masa y los esquís.



TECHNICAL **CONCEPTS**



WWW.
ADDRESS
.COM

COMPENSATION CONCEPT
VEHICLE CONCEPT
FUNDAMENTAL ACTIONS CONCEPT



WWW.
ADDRESS
.COM

Argentinian Technical Concepts:

- **Efficiency:** taking advantage of external forces to minimize use of internal forces (efforts)
- **Direct edge change**
- **Constant optimal load**

WWW.AADIDESS.COM

EFFICIENCY

EXTERNAL FORCES:

Constant: Gravity

Variables:

- ✓ Slope gradient
- ✓ Linear Velocity
- ✓ Centripetal Force
- ✓ Snow compression characteristics

EFFORTS (INTERNAL FORCES):

- ✓ Visual anticipation
- ✓ Edging
- ✓ Loading
- ✓ Rotary
- ✓ Functional tension

WWW.AADIDESS.COM

FUNDAMENTAL ACTIONS

VISUAL ANTICIPATION

EDGING Control

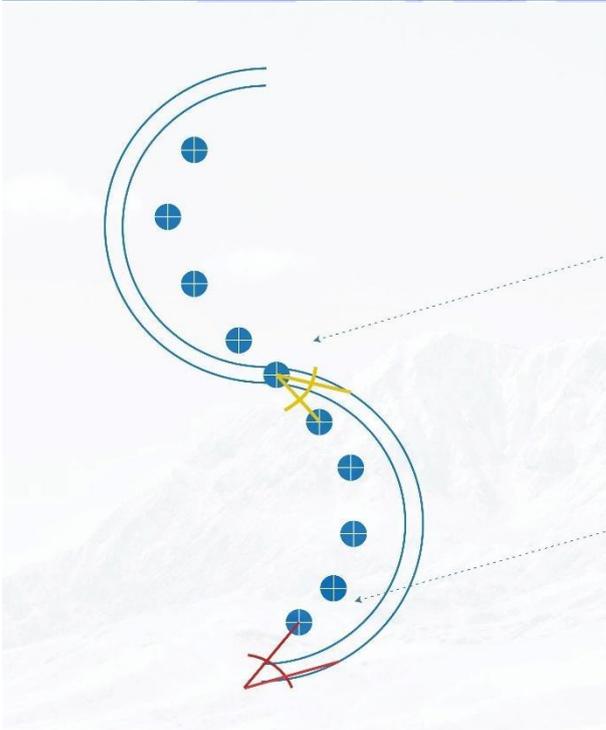
LOAD Control

DIRECTIONAL Control (Rotary)

PRESSURE CONTROL



WWW.AADIBESS.COM



Divergency angle:
compensate loading
CENTER OF MASS / SKIS

Convergency angle:
compensate absorbing
CENTER OF MASS / SKIS



WWW.AADIBESS.COM

DESIGN AND TRAJECTORIES

Edge angle increases as the ski velocity rises

Anticipation:
edge angle decreases, as velocity diminishes

Directional inflexion point.

Edge angle increases as the ski velocity rises

WWW.AADIDESS.COM

DESIGN AND TRAJECTORIES Neutral Phase

Edge angle increases as the skis velocity rises

Anticipation
edge angle decreases, as velocity diminishes

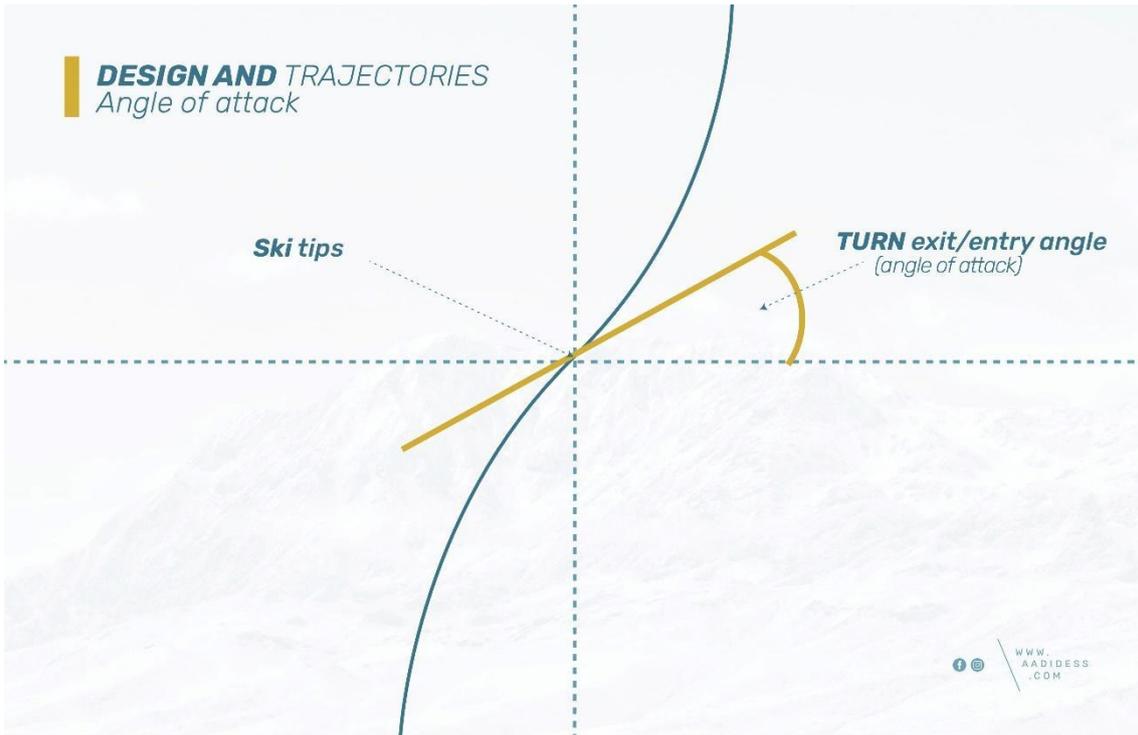
TURN initiation

Neutral Phase
due to ski and CM trajectories meeting, centripetal force ceases and is recreated to turn.

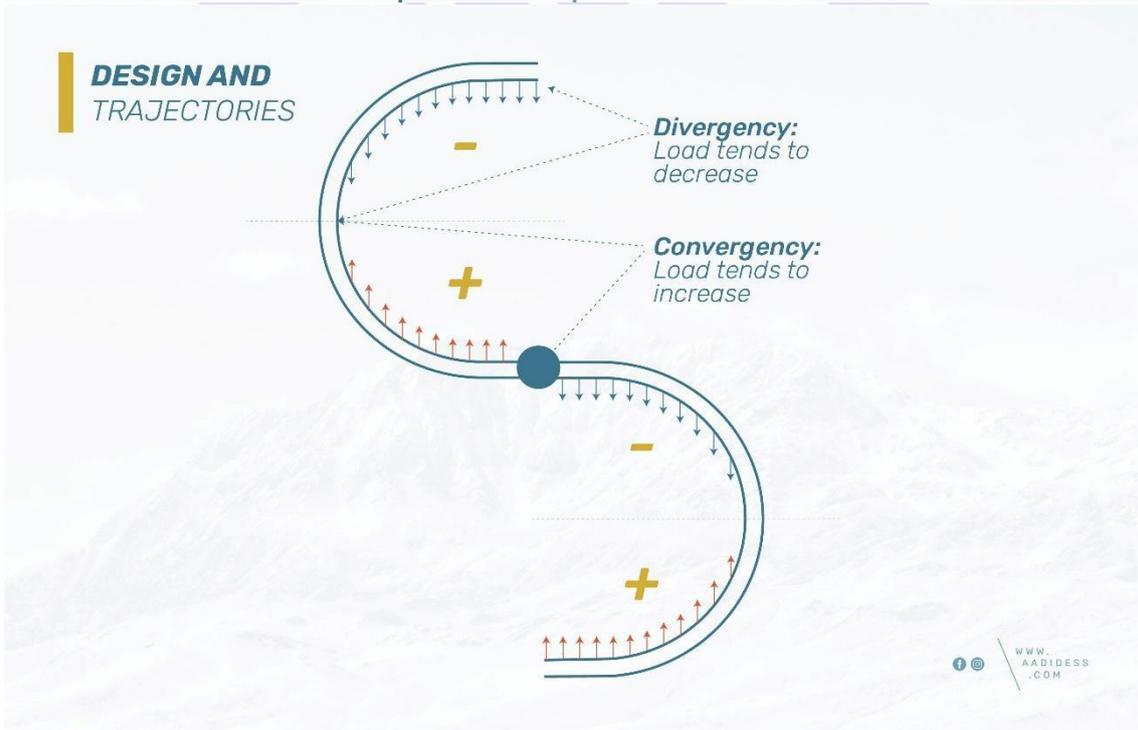
Edge angle increases as the skis velocity rises

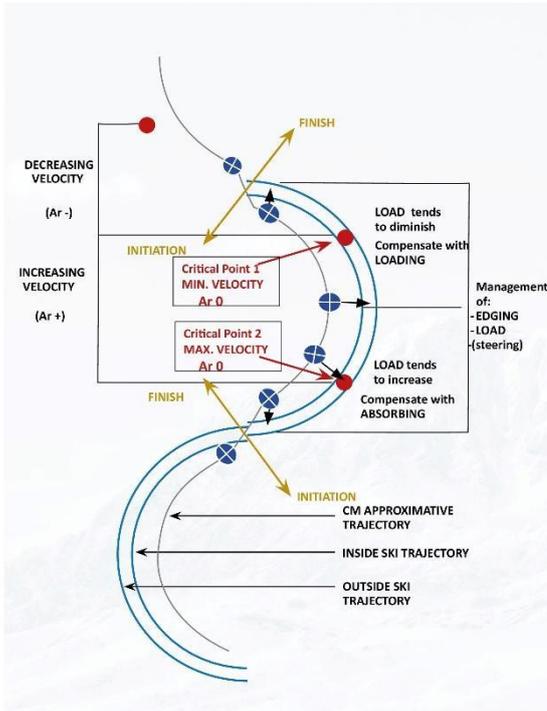
WWW.AADIDESS.COM

DESIGN AND TRAJECTORIES
Angle of attack



DESIGN AND TRAJECTORIES





Given values: Hard surface, Longitudinal friction= x Transversal friction= 0

Active loading: gradual extension.

Passive loading: isometric tension (Functional Tension)/Directly Proportional to Ground Reaction.

Passive absorption: Gradual flexion.

Edge angle: Directly proportional to puntual velocity.

Direct edges change: unloading and untipping of downhill ski while engaging uphill ski by loading it on the new edge.

WWW.AADIDESS.COM



Suecia

Self leadership for ski instructors

Fecha: 27-03-23

Título del workshop: Liderazgo propio para profesores y escuelas de esquí

Temática del workshop: Metodología

A quién va dirigido: Profesores

Explicación y desarrollo del workshop:

La misión y objetivo de este Workshop es presentar el camino que sigue el “CONSEJO DEL ESQUÍ SUECO” para mantener el conocimiento en las escuelas de esquí y reclutar nuevos líderes de los deportes de invierno. Para ello, realizan clínicas, charlas y pretenden ser modelos a seguir para los líderes de profesores de esquí en las estaciones.

Pretenden motivar e inspirar a los líderes suecos de los deportes de invierno con el objetivo de que permanezcan en las escuelas y en el mundo del esquí. El equipo de demostradores sueco pretende ser accesible y visible, y espera mantener y aumentar la calidad de los líderes suecos de deportes de invierno y brindar una experiencia aún mejor para los invitados en los años venideros.

EL CONCILIO DE ESQUÍ DE SUECIA

Consta de cuatro organizaciones:

SLAO: La organización de las estaciones de esquí de Suecia. Educan a los profesores de esquí y al resto del personal de la zona de esquí.

Friluftsförbundet: Una organización sin fines de lucro para actividades al aire libre. Educan a instructores que a menudo trabajan como voluntarios en áreas de esquí más pequeñas.

Svenska Skidförbundet: la asociación sueca de esquí, que se centra en la competición. Son los responsables de la formación de los entrenadores.

Svenska skidlärföreningen: una organización miembro para todos los instructores de deportes de invierno y miembro de ISIA e IVSI.

Estas cuatro organizaciones son miembros iguales del consejo de esquí sueco. Las organizaciones no compiten entre sí, sino que se complementan entre sí con sus diferentes grupos objetivo.

El consejo de esquí cooperará en diferentes proyectos en los que las organizaciones tienen un interés común, por ejemplo, la educación de los líderes en el mundo de la nieve.

Snowsport Suecia y el equipo de demostradores de Snowsport Suecia son un proyecto común dentro del consejo de esquí sueco. Es un nuevo modelo de trabajo para el desarrollo a largo plazo de los deportes de invierno. Las personas seleccionadas para trabajar en Snowsport Suecia son los miembros del equipo de demostradores sueco; todos ellos con diferentes antecedentes, conocimientos, experiencias y contactos que son útiles para llevar a más personas a la nieve. Los miembros del equipo de demostradores se seleccionan a través de un proceso de solicitud y se contratan por un período de cuatro años. Todos tienen un título internacional de instructor de esquí, están representados en varias escuelas de esquí en Suecia, participan activamente en varios equipos de entrenamiento y son apasionados del desarrollo de los deportes de nieve suecos.

Los deportes de nieve son una industria interesante incluso para otras empresas y organizaciones. Por lo tanto, Snowsport Suecia creó una red corporativa centrada en las oportunidades comerciales que ofrece la nieve.

A los miembros de Snowsport Sweden Network, se les ofrece la oportunidad de desarrollarse comercialmente a través de la educación, la información, conociendo clientes potenciales y creando más contactos en nuevos campos comerciales. Durante un año, los miembros de la red son invitados a varias reuniones de la red, así como a viajes con diferentes temas. Se les brinda la oportunidad de comercializar sus productos y servicios dentro de la red y de utilizar el equipo de demostradores para actividades o eventos de la empresa, como capacitación del personal, inauguraciones ... ¡Principalmente en la nieve, pero también fuera de la nieve si lo desea!

Interski

Una de las misiones del equipo de demostradores es representar a Suecia en Interski.

Durante esa semana, los demostradores de todos los rincones del mundo se reúnen para intercambiar experiencias y conocimientos mediante la realización de talleres, conferencias, demostraciones y otras actividades.

La misión de Suecia es compartir la manera de ejecutar y desarrollar los deportes de nieve en Suecia y recuperar conocimientos e información de otros países, que serán útiles en el desarrollo continuo de las organizaciones y escuelas de esquí suecas.

Tres objetivos importantes para Snowsport Suecia:

- Reclutamiento de profesores de esquí
- Buscar su bienestar
- Continuidad de estos profesores en el mundo de los deportes de nieve.

Conclusión:

La conclusión que saqué yo y los compañeros de otros países que acudieron a este workshop, es que el mensaje que se nos transmitía era “la preocupación que tiene el Consejo sueco por la falta de profesionales en el mundo de la nieve, en escuelas de esquí del país, y la continuidad de estos en su profesión.”

Trabajamos mucho el tema del feedback entre compañeros y con el cliente haciendo varias bajadas y explicando nuestras sensaciones esquiando detrás de otros miembros del grupo... planteamos objetivos técnicos en concordancia con las necesidades que veíamos que tenía nuestro cliente después de haber esquiado delante y detrás de él y haber comentado con él sus sensaciones.

Ninguno de los compañeros que participamos en este workshop, finalizamos con un mensaje claro. Faltó para todos nosotros una conclusión final.



Snowsport Sweden for the Swedish ski organizations

Since Snowsport Sweden represents- and works for the organizations within the Swedish Ski Council, it involves further education and training for snow sports leaders. It can also involve the development of educational materials. When the demo team participate at Interski, the mission is to return the knowledge and experience gained from all the world's ski countries, back to the Swedish snow sport leaders. The goal is to improve the product for our guests and improve current educational materials.



Snowsport Sweden for the ski schools

Snowsport Sweden works actively for the ski schools in Sweden. The mission is to maintain knowledge in the industry and recruit new snow sports leaders. It is achieved by holding clinics, lectures and being role models for snow sports leaders at the ski areas.

When the demo team are having their training camps in various ski resorts, they always meet the ski school in that area, to inspire and motivate the instructors to develop. It's a great way to motivate and inspire the Swedish snow sports leaders, and to get them to stay in the ski industry. By being accessible and visible, the demo team hope to maintain and increase the quality of the Swedish snowsport leaders, and to provide an even better experience for the guests for years to come!

THE SWEDISH SKI CONCIL

Consists of four organizations:

SLAO: The organization for the Swedish ski areas and resorts. They educate the professional instructors and other ski area staff.

Friluftsförbundet: A nonprofit organization for outdoor activities. They educate instructors that most often work as volunteers in smaller ski areas.

Svenska Skidförbundet: The Swedish Ski association, which focuses on competition. They are responsible for the coaches education.

Svenska skidlärarföreningen: A member organization for all snowsport instructors and member of ISIA and IVSI.

Together these four organizations are equal members and of the Swedish Ski council.

The organizations are not in any competition with each other, instead they complement each other with their different target groups. The purpose of the Swedish ski council is to cooperate in different projects that the organizations have a common interest in, for example education for snow sport leaders and recruitment of new skiers. Some of these projects involve the Swedish full cert exam, production of educational material, various projects to get more people on snow. The Swedish Ski council is a member of Interski.





Snowsport Sweden and the Snowsport Sweden Demo Team

Is a good example of a common project within the Swedish ski council. It's new work model for a long-term development of snow sports. The people selected to work for Snowsport Sweden are the members of the Swedish demo team. All with different backgrounds, knowledge, experiences, and contacts that are useful in getting more people on snow. The demo team members are selected through an application process and are contracted for a period of four years. All have an international ski instructor degree, are represented at various ski schools in Sweden, are active in various training teams and are passionate about the development of Swedish snow sports.

Three target groups for Snowsport Sweden and the Demo Team

- Swedish Ski organizations
- Swedish Ski schools
- Snowsport Sweden corporate network

Three important goals for Snowsport Sweden

- Recruitment
- Wellness
- Sustainability



Snowsport Sweden Coperate Network - A business opportunity

Snowsports are an interesting industry even for other companies and organizations. Therefore, Snowsport Sweden created a corporate network focusing on business opportunities offered on snow.

As a member of the Snowsport Sweden Network you are offered an opportunity to develop commercially through, education, information, by meeting potential customers and by creating more contacts in new business fields. During a year the network members are invited to several network meetings as well as trips with different themes. They are given the opportunity to market their products and services within the network and to use the demo team for company activities or events, such as staff training, kick-offs, or inspiration days. Primarily on snow, but also on off snow in other arenas if desired!



Interski

One of the missions for the demo team is to represent Sweden at Interski, which is an international ski congress that is organized every four years somewhere in the world. For a week, snow sports leaders from all corners of the world gather to exchange experiences and knowledge by holding workshops, lectures, ski shows and other activities.

The mission for Sweden is to share how we run and develop Swedish snow sports. It also means bringing back knowledge and information from other countries, that will be useful in the continuing development of the Swedish ski organizations and ski schools.



Alemania

Ski – Be – Learn - A human centered approach in snowsports

Fecha: 30-03-23

Título del workshop: SKI- BE- LEARN

Temática del workshop: Metodología

A quién va dirigido: Profesores

Explicación y desarrollo del workshop:

Este workshop nos enseña a diferenciar entre lo que es un buen profesor de esquí y un PROFESOR DE ESQUÍ EXCELENTE.

Un profesor de esquí es aquel que imparte las clases correctamente basándose en la técnica y plan de enseñanza; un profesor de esquí excelente es aquel que imparte las clases enseñando correctamente la técnica pero teniendo en cuenta, además, otros factores.

El centro de la clase es el alumno.

Los profesores excelentes adaptan las lecciones a sus alumnos, se involucran individualmente con cada uno de ellos tanto técnicamente como a nivel social y emocional. Este tipo de profesores se inspiran y emocionan por la manera que tienen de enseñar: “ Despiertan emociones, ponen una sonrisa en la cara de sus alumnos y les hacen amar los deportes de nieve”

Un profesor de esquí excelente tiene que tener una amplia formación en distintos aspectos, no sólo formación técnica:

- COMPETENCIA SOCIOEMOCIONAL: empatía, competencia de interacción y cooperación; liderazgo y resolución de conflictos.
- COMPETENCIA METODOLÓGICA: habilidad analítica, creatividad, recoger y estructurar la información.
- EXPERIENCIA: Conocimiento técnico y didáctico; habilidad para evaluar y saber aplicar la técnica específica que necesita nuestro alumno. Experiencias propias
- AUTOCOMPETENCIA: autoreflexión, autocontrol y control de los intereses y posibilidades nuestras y de nuestros alumnos.

1: PON A TU ALUMNO EN EL CENTRO DE ATENCIÓN

2: CREA UNA ATMÓSFERA POSITIVA CON EL GRUPO:

- _ Conocer los nombres
- _ Desarrollar una base de confianza
- _ Mantener alguna rutina fija

- _ Utilizar las fortalezas de tus alumnos para desarrollar la clase
- _ Romper el hielo
- _ Fomentar las relaciones entre el grupo
- _ Preguntar sobre las expectativas: p. ej: ¿Qué quieres aprender hoy?...

3: ADOPTA UN PAPEL ACTIVO COMO PROFESOR, HAY QUE SER UN MODELO A SEGUIR:

- _ Ser abierto y dar confianza
- _ Comunicarse de forma clara y comprensible
- _ Mostrar actitud respetuosa con los alumnos
- _ Encontrar puntos en común: edad, aficiones...
- _ Transmitir confianza y seguridad
- _ Elegir puntos de enfoque técnicos apropiados
- _ Progresión en la ejecución de los movimientos
- _ De fácil a difícil
- _ De lo conocido a lo desconocido
- _ Variación de terreno y tipos de nieve
- _ Variación de materiales utilizados y auxiliares

4: CONCLUSIÓN Y CIERRE:

- _ Descansos activos
- _ Ejercicios de reflexión y meditación corta
- _ Desafío en equipo
- _ Juegos de cierre

El ambiente dentro del grupo, así como la relación entre profesor y alumno tiene una influencia decisiva en el éxito del aprendizaje

DESARROLLO PRÁCTICO DE LA CLASE:

PRESENTACIÓN Y CALENTAMIENTO: en un círculo, el líder o profesor empieza diciendo su nombre y actividad o deporte que le gusta practicar ejecutando y poniendo en escena los gestos que lo describen. (por ej: yo soy Paloma y me gusta el ciclismo y muevo los brazos y las piernas como si en bici fuera); el compañero de grupo que tengo al lado tiene que recordar quien soy yo y mi afición gesticulando también, presentarse él y nombrar su deporte favorito representando también...así sucesivamente hasta terminar el círculo. A base de repetir nombres y aficiones...nos queda grabado y conocemos a nuestros compañeros...gracias a la repetición de los gestos...hacemos a la vez calentamiento físico.

La profesora pregunta a uno de mis compañeros del grupo por las expectativas que tiene de la clase de hoy; él le responde que quiere esquiar mucho.

La profesora organiza el trabajo por parejas: teniendo en cuenta que somos todos profesores, propone una actividad en la que tenemos que bajar haciendo virajes cortos uno delante de otro y a mitad de pista cambiar. Quien va detrás tiene que ver como ejecuta el trabajo el compañero que le precede y poner con él en común los aspectos técnicos que se asimilan y aquellos en los que se diferencian.

Otra actividad diferente pero siguiendo la misma línea y continuando con los virajes cortos es la siguiente: por parejas ...uno al lado del otro vamos realizando virajes cortos y cada uno de los esquiadores va contando de manera alternativa del 1 al 3 en tres idiomas distintos en cada cambio de dirección: “uno, two, trois....de esta manera se trabaja la coordinación”



DSV TEACHING PHILOSOPHY

SKI – LEARN – BE

A HUMAN-CENTERED APPROACH IN SNOWSPORTS



Imprint

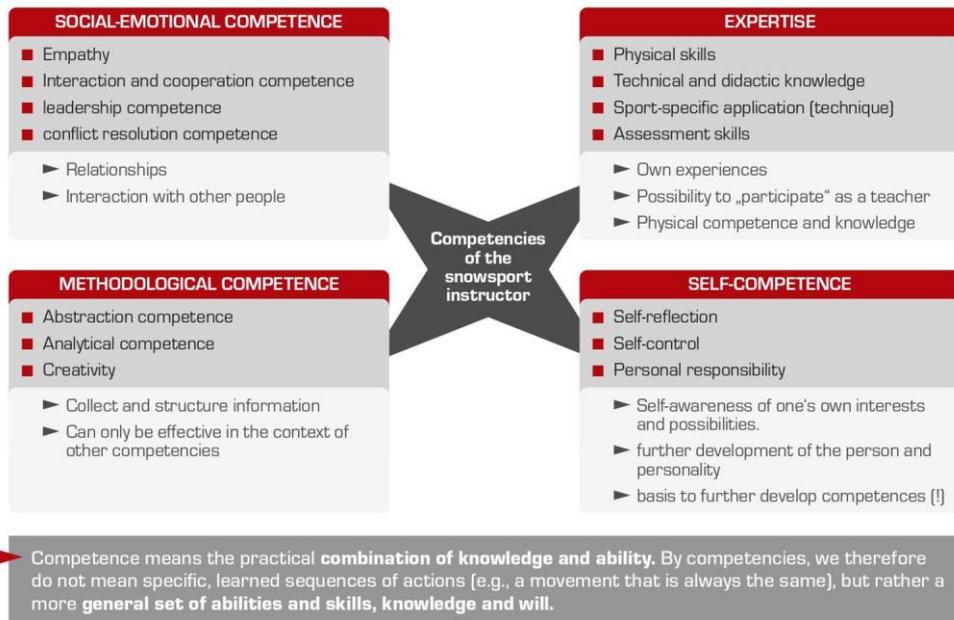
© Deutscher Skiverband e.V., 2023

Fotos Michael Mayer

Contact ausbildung@deutscherskiverband.de

All rights reserved. This DSV teaching philosophy is a joint work of the authors, who have transferred their respective copyrights to the publisher. The work or any part thereof may not be distributed, either privately or commercially, without the prior written consent of the publisher, reproduced, copied, reprinted or translated, nor stored in any form, in particular photomechanically or on sound storage media, without the prior written consent of the publisher.

The teaching philosophy has been prepared with the greatest possible care, nevertheless no guarantee is given for the correctness of the content. Its application, especially the practical parts, is the sole responsibility of the user. Any liability on the part of the authors, the publisher or the publisher is excluded to the extent permitted by law.



3

Our Philosophy of Teaching

Aspects of successful snowsport lesson



Successful instructors **inspire and emotionalize** by the way they teach. They arouse emotions, put a smile on the students' faces and make them burn for snow sports.



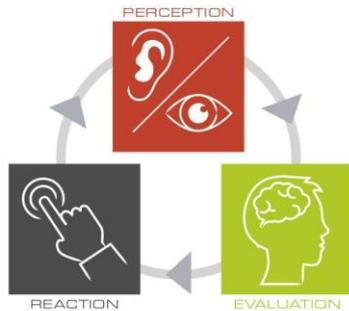
Successful instructors tailor lessons to their students. They engage **individually** with each student - ski technically as well as on a social and emotional level.



In addition, successful teachers always keep the focus on content in mind and take a seemingly playful, **goal-oriented** approach. In this way, they successfully lead the students to their goal.

4

Perception - Evaluation - Reaction (W-E-R circuit*)



To be applied on:

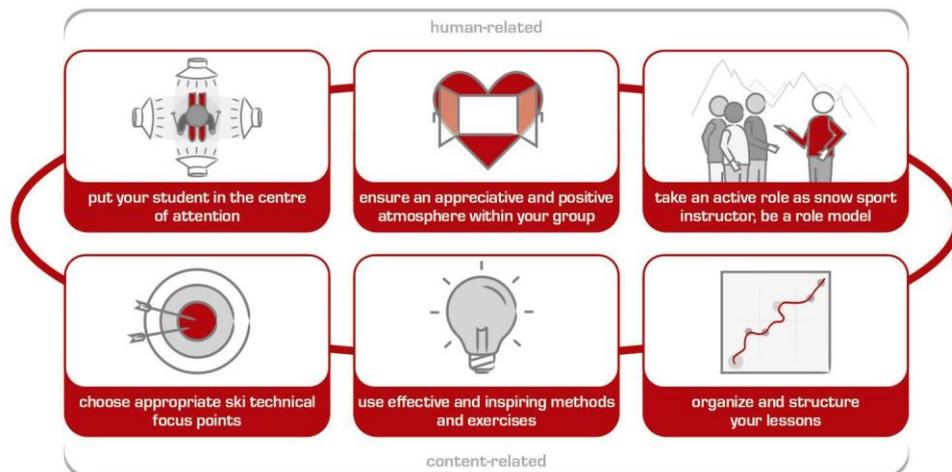
- Physical and mental condition of the **student**
- Interaction in the **group**
- Behavior and external appearance of the **teacher**
- **Ski technical** aspects
- Applied **methods** and selected **exercises**
- **Structure** and **organization** of the lessons

▶ The W-E-R circuit* is an overarching tool for an enthusiastic, individual and goal-oriented teaching. The tool is applied not only to technical movements, but to all human- and content-related aspects of the snowsport lesson.

* W-E-R circuit = **W**ahrnehmen - **E**inordnen - **R**eagieren

6

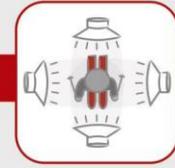
Our Teaching Concept Enables the implementation of our teaching philosophy



Successful snowsport lessons can only be created by combining the 6 building blocks

5

1. Place your student in the center of attention



- Clarify the **expectations** of each student
- Get your student into an **active role**
- Give **attention to everyone**
- Respect **differences** and be **unbiased**
- React on **individual prerequisites**
- Speak in the „**language**“ of your student
- **Observe** closely and **support** everyone **individually**
- Create **wow moments** and make **positive memories**



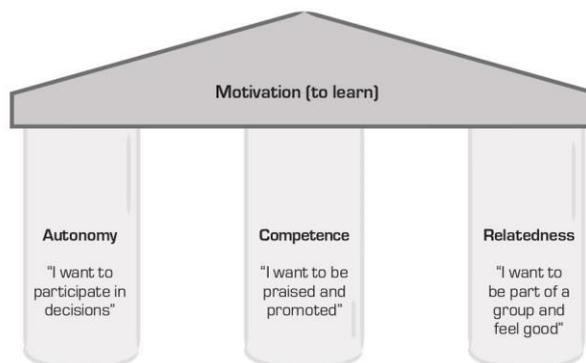
- ▶ The student should become an active player and not a spectator

7

1. Place your student in the center of attention



A. Needs and motives of the student as a basis for learning



- ▶ It is essential to tailor lessons to the **needs of each individual student**, as this creates **motivation**, which at the same time forms the **basis for learning success** and **well-being**.

8

1. Place your student in the center of attention



B. individual prerequisites of the students



Who is the student?

Which **pre-experience in movement/sports** has the student?

How/ through which **channel** does the student learn new movements

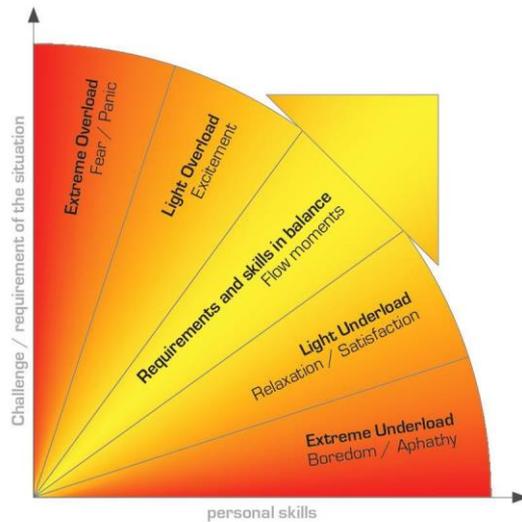
► It is essential to tailor lessons to the **needs of each individual student**, as this creates **motivation**, which at the same time forms the **basis for learning success and well-being**.

9

1. Place your student in the center of attention



C. Balancing requirements and capabilities



- Yellow area:
Flow moments can be experienced regardless of the student's skill level if **exercises are appropriate to the student's abilities**.
- Orange areas:
 Outside comfort zone, dare **something new** or **relax & enjoy** or **consolidate** what has been learned
- Red areas:
avoid!

10

2. Ensure an appreciative and positive atmosphere within your group



- Know the **names**
- **Break** the ice
- Encourage **personal exchange**
- Agree on **rules** with your group
- Use fixed **rituals**
- Develop a basis of **trust**
- Create shared responsibility in the group
- Use your **students' strengths** for the group



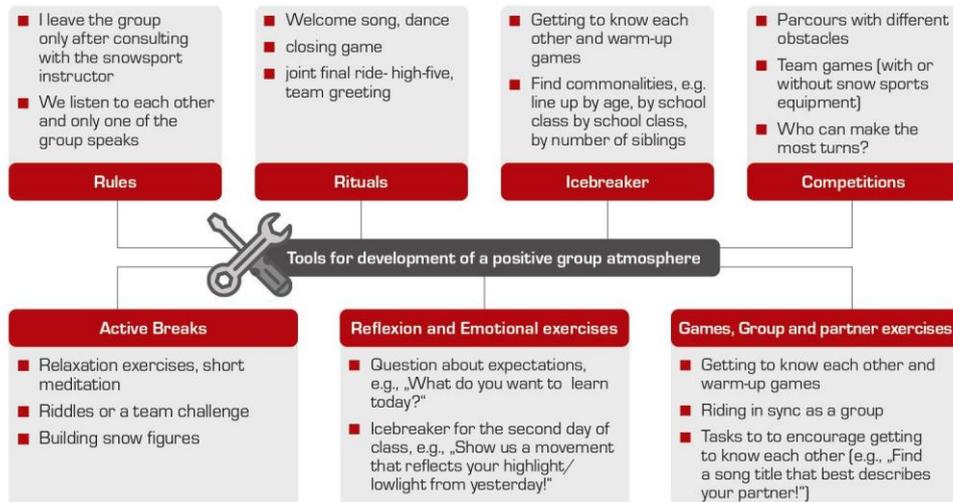
► The atmosphere within the group as well as between ski instructor and student has a decisive influence on learning success

11

2. Ensure an appreciative and positive atmosphere within your group



A. Tools for the development of a positive atmosphere within the group

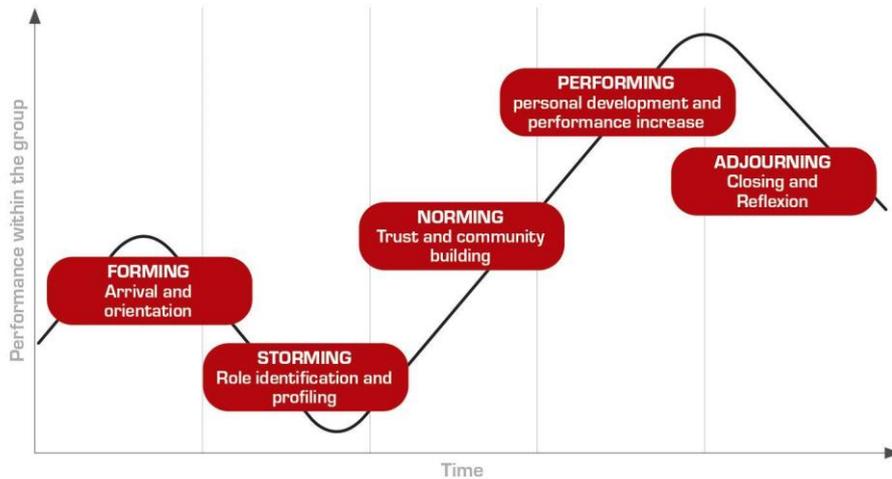


12



B. Group dynamic processes for a positive learning atmosphere

Tuckman's stages for group development (1965)



13

3. Take an active role as snow sport instructor, be a role model



- Be **open, authentic and confident**
- Communicate **clearly** and understandably
- **Interact** continuously with your students
- Teach at **eye level**
- Show a **respectful attitude** towards your students
- Convey **confidence** and emotional security
- **Respect** your boundaries as well as those of your peers and the environment

► The snowsport instructor takes over different roles depending on the needs of the students



14



A. From the classical to the modern understanding of instructor roles



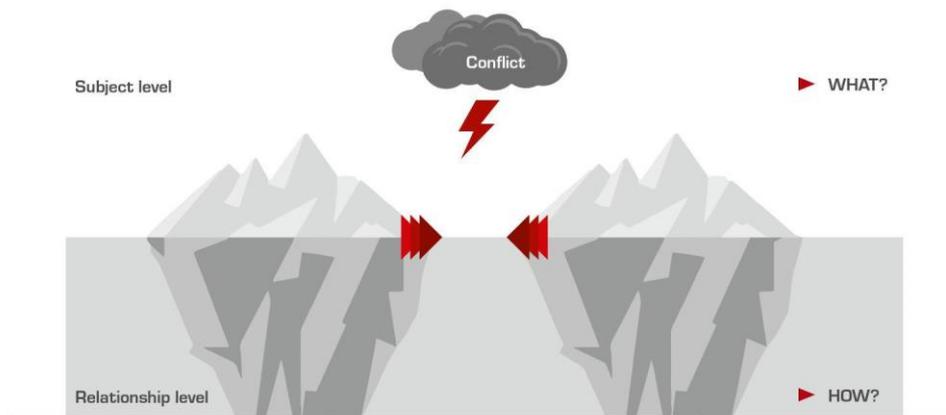
- **Offering and accompanying**
(instead of limitless freedom or total control)
- **Feedback of Perception**
(instead of reprimand, sanction and criticism)
- **Combining perception und advice**
(instead of pointing out weaknesses and admonishing)
- **Discussing und encouraging**
(instead of prescribing solutions and making rules)

► The role of the snowsport teacher has evolved: More **openness, student-centeredness** of the teacher and more **independence and self-responsibility** of the students.

15



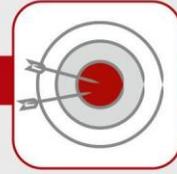
B. Successful communication in snowsports



► What is **said** influences our communication just as much as what is **not said**. For example, silence or our **body language** can express indifference or appreciation

16

4. Choose appropriate ski technical focus points



- Choose the **lesson goals** depending on your students expectations
- Determine the **skills and abilities** your students need to develop in order to achieve their goals
- Take into account not only **motoric skills** but also **cognitive and social-emotional skills**
- Divide the way to the goal into several intermediate stages (**sub-goals**).



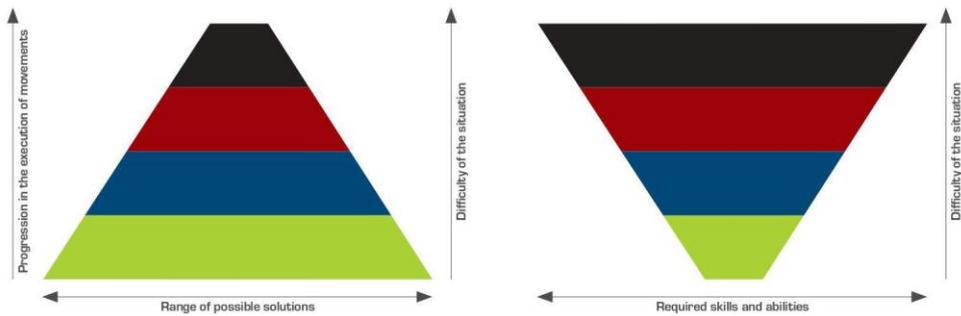
► Knowledge about skiing technique is the key to an effective and target-orientated ski lesson

17

4. Choose appropriate ski technical focus points



A. Progression in the execution of movements



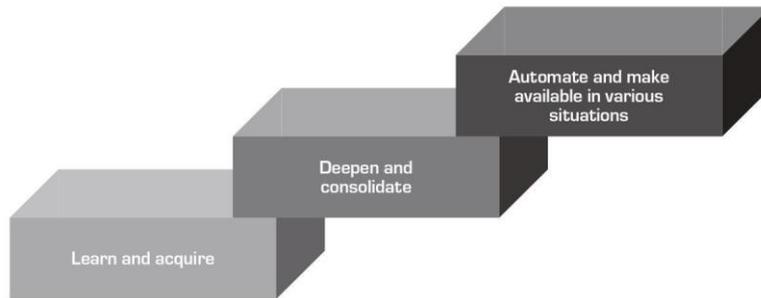
► As the **difficulty of the situation** increases, the **range of possible solutions** to master it safely, sovereign and with fun is getting smaller and smaller.

► As the **difficulty of the situation** increases, so does the demand for the **required skills and abilities**.

18



B. Phases of motoric learning

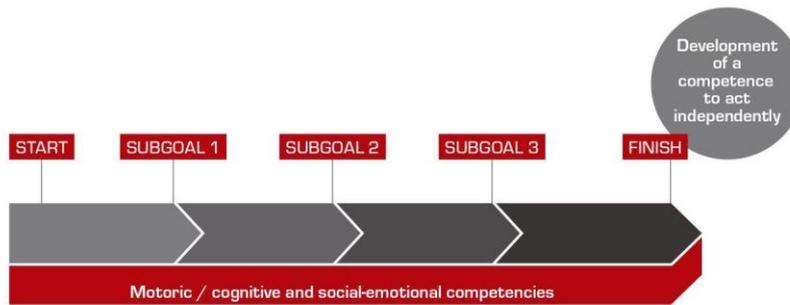


▶ When **learning** new movements, students go through these three phases

19



C. Start and finish as guardrails of the lesson



▶ The creation of **action competencies** is our goal. This is preferably achieved through the start - way - goal approach. The achievement of partial goals is of great importance here

20

5. Use effective and inspiring methods and exercises



- Choose your tasks **purposefully**
- Use **different** teaching methods
- Choose the right **learning terrain**
- Create „aha“ effects
- Enable **learning success**
- Do something **new, unexpected, special**



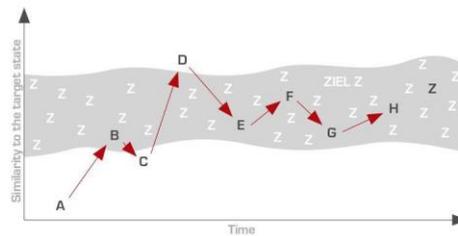
► Different and enthusiastic methods make learning more efficient and sustainable. Students can adapt their skills to different situations more easily if you create effects

21

5. Use effective and inspiring methods and exercises



A. Methodical approaches in snow sports



► Traditional approaches are guided by the **methodological principles**:

- From easy to difficult
- From known to unknown
- From simple to complex

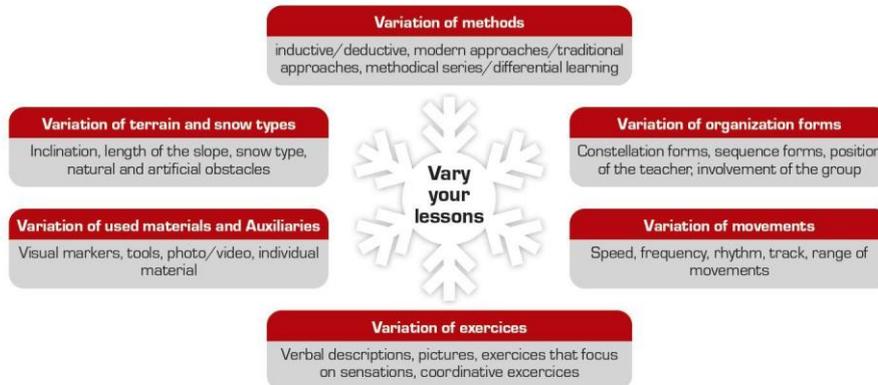
► Modern approaches emphasize more strongly the **variation of requirements**. Students are improving by finding increasingly better solutions. They use adaption processes to find their **own best solution**.

22

52



B. How to find effective and inspiring methods and exercises



► It is important to offer students a **choice of different learning opportunities** by selecting and modifying methods individually based on the needs of the student: Vary your lessons, vary your methods, vary the exercises!

23

6. Organize and structure your snowsport lessons



- **Plan** your lessons from home
- Give your lessons a **red thread** and make your approach **transparent**
- Consider the **methodological principles**
- Design a **daily schedule**, arrange **breaks** and **learning phases**
- Choose suitable forms of **organization**
- Pay attention to the **safety** of your group

► Structure provides orientation and emotional security to the student. It is a prerequisite for successful learning



24



A. 3 x 3 of snowsport lessons

3 x 3		Aspects of planning		
		Student	Terrain	Weather and snow
Filter	At home			
	In the ski resort	Planning Scheme 3x3		
	On the slope			

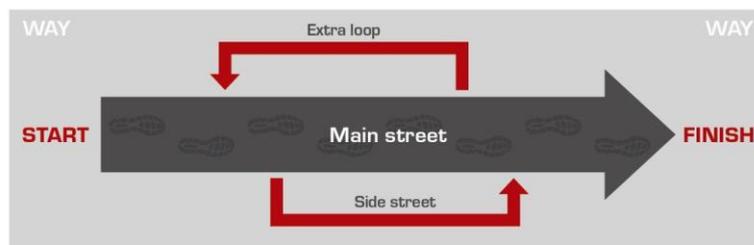
► The planning takes place **several times**: Planning starts **at home**. It is actualized when after **the arriving at the ski resort**, and then continuously during of the lessons **on the slope**.

25



B. Main and side streets

Several roads lead to a target

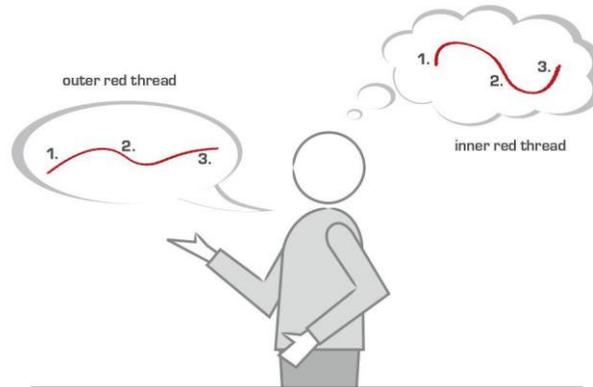


► As snow sports instructors, we have to react flexibly to situational changes. We sometimes have to deviate from the **planned lesson structure - the „main street“** and use an **alternative approach (side street)**.

26



C. Inner and outer red thread



▶ The structure of the snowsport lessons is called „red thread“. Since we as snow sports instructors do not make every detail of our approach transparent to the students, we refer to this as the „**inner red thread**“. The structure that we make transparent to the student is the „**outer red thread**“.

27



Deutscher Skiverband e.V.
Haus des Ski
Hubertusstraße 1
D-82152 Planegg
www.deutscherskiverband.de

Dossier Snowboard

El equipo de demostradores de Snowboard seleccionados por AEPEDI para participar en el Inteski Levi 2023, ha preparado este dossier con los detalles de la participación del equipo de snowboard de España en este Interski celebrado del 26 al 31 de marzo de 2023 en Finlandia.



Este equipo de demostradores participó en los 3 show runs: apertura, espectáculo y clausura, compartiendo pista con los compañeros de esquí y telemark en las bajadas de apertura y clausura, creando entre todos dos coreografías similares que detallaremos más adelante.

En la bajada de espectáculo el equipo de snowboard de España preparó una bajada innovadora combinando distintas figuras.

También participamos en las bajadas de technical demos en las que demostramos la progresión técnica de los virajes de iniciación desde el primer cambio de canto hasta el viraje por extensión.

Adicionalmente, presentamos un workshop titulado Respirando Snowboard, así como asistimos a algunos de los diferentes workshops que presentaron otros países presentes en este Interski.

Show Runs:

Opening Ceremony:

En esta bajada salimos detrás de nuestros compañeros de esquí, nos adaptamos a sus radios de giro haciendo una formación en dos filas una de goofys y la otra de regulars, nos juntamos todos en una fila con curvas de radio largo y realizamos la parada en dos líneas enfrentadas.

Night Show Runs:

Empezamos en una fila, iniciamos la bajada haciendo un salto mediante un pop todos a la vez buscando la línea de máxima pendiente, nos separamos en dos filas una de goofys y otra de regulars sincronizando 10 virajes de radio corto/medio, pasamos a radio largo cruzándonos en el centro de las diagonales hasta que nos colocamos por parejas y nos damos las manos realizando juntos 4 virajes de radio medio, un giro de 360 derrapado y unimos las dos parejas creando un círculo compuesto por los 4 riders que gira sobre sí mismo. Desmontamos el círculo creando una línea horizontal en la pista, seguidamente dos de los riders hacen un descenso en línea de máxima pendiente y sincronizan flat trick: nose press 270 backside terminando por colocarse en la nieve y disponiendo sus tablas para que los otros dos miembros del equipo las puedan utilizar como rampas para hacer un salto y concluir de esta manera la bajada de espectáculo del equipo demostradores de snowboard de España.

Closing Ceremony:

Bajamos junto con nuestros compañeros de esquí y telemark creando una formación en V invertida con curvas de radio corto, cruces de radio largo para luego crear una fila y parar en dos líneas enfrentadas.

[\(Link al vídeo de las bajadas\)](#)

Technical Demos:

Realizamos una bajada de Technical Demos que dividimos en 4 partes, cada uno de los demostradores de snowboard realizó uno de los virajes, siendo estos: el primer cambio de canto, el viraje base de forma pasiva, el viraje base de forma activa y el viraje por extensión.

[\(Link al vídeo de las bajadas\)](#)



Workshops:

Workshop presentado por España: **Respirando Snowboard**

Demostradores: Daniel Seijas, Jokin Laskibar, Jordi Font y Paula Terra.

País que dicta el workshop: España

Fecha: 30/3/2023

Título del workshop: Respirando snowboard.

Temática del workshop (técnica, metodología, nuevas tecnologías, varios)

A quién va dirigido: A todos los riders, instructores y entrenadores.

Explicación y desarrollo del workshop:

Nuestro workshop fue diseñado para compartir experiencias y sacar una conclusión entre todos los participantes, debido a que no hay estudios relacionados con la respiración en la práctica del snowboard pensamos que era una buena oportunidad para hacer algo parecido a un estudio de campo con todos los riders venidos de todas partes del planeta para aprender juntos en este Interski. Participaron más de 50 riders de distintas nacionalidades y el feedback que hemos obtenido de todos ellos es más que positivo.

El objetivo principal del workshop era descubrir aquellas aplicaciones que nos ofrece la respiración durante la práctica del snowboard, para ello nuestro equipo de demostradores preparó un guión con distintos ejercicios para realizar en la pista para que los participantes pudieran:

- poner atención a su respiración durante la práctica del snowboard.
- diferenciar de qué forma afecta la respiración a nuestros movimientos técnicos.
- ver cómo puede beneficiar la respiración a nuestra capacidad de gestión durante la práctica del snowboard.

Los ejercicios que propusimos fueron:

- Aumentar la velocidad en un terreno plano mediante el desplazamiento del centro de gravedad sobre el eje longitudinal, propusimos variantes en la respiración y compartimos las sensaciones de todos los riders.
- Ejecutar un ollie en parado, propusimos variantes en la respiración y compartimos las sensaciones de todos los riders.
- Realizar una bajada de arriba a abajo sin paradas con viraje corto por flexión y/o extensión, propusimos variantes en la respiración y compartimos las sensaciones de todos los riders.
- Realizar una bajada con virajes largos parando cada 4 virajes y volviendo a empezar, propusimos variantes en la respiración y compartimos las sensaciones de todos los riders.
- Realizar una bajada libre adecuando la respiración de la forma que cada rider sintiera que le era más optima.



Finalmente juntamos a los dos grupos e hicimos una puesta en común de todas las sensaciones y conclusiones a las que había llegado cada uno de los participantes.

Conclusiones:

La conclusión general que pudimos obtener al realizar este workshop es que la respiración tiene un papel importante en la práctica del snowboard, es un campo muy poco estudiado y todos los participantes hemos sentido la necesidad de explorar más acerca de ello. Hemos podido comprobar que a la mayoría de los riders les funciona mejor la expiración en el momento de la máxima carga y angulación, sin embargo hay riders que sienten que les ayuda más inhalar en el momento de máxima carga. Todos los riders coincidieron en que poniendo atención y coordinando la respiración con el gesto técnico mejora su ejecución. Por lo tanto podemos decir que cada rider tiene una forma personal y diferente para buscar efectividad al compaginar su respiración con sus gestos técnicos.

Otra conclusión que hemos analizado es el hecho de que cuando una comunidad unida por una misma pasión se une y comparte experiencias y aprendizajes cada uno de los individuos de esa comunidad se enriquece. Es por eso que queremos transmitir la importancia de participar en un evento tan enriquecedor como es el Interski y no solo eso, la importancia de compartir en cada uno de nuestros valles, en todas las estaciones de deportes de invierno, en cada uno de los telesillas en los que subamos deberíamos aprovechar la oportunidad de compartir y así crecer como deportistas, profesionales y también como comunidad.



Asistencia de España a los whorshops presentados por otros países

Snowboard Adaptado

Demostrador: Gina Van Der Werf

País que dicta el workshop: Holanda

Fecha: 31/3/2023

Título del workshop: Snowboard Adaptado.

Temática del workshop (técnica, metodología, nuevas tecnologías, varios)

A quién va dirigido: Instructores , formación snowboard adaptado.

Explicación y desarrollo del workshop:

Este taller de snowboard se centró en la práctica en terrenos para principiantes, seleccionados cuidadosamente por el equipo Holandés para buscar el objetivo experimentar la progresión del Snowboard adaptado. La progresión es exactamente la misma que para una clase de principiante .

Empezamos como una clase normal explicando el material en este caso se llama Twinride.



El TWINRIDE es una silla adaptada para Snowboard con alumnos con una disfunción en el tren inferior. No será válido si tenemos disfunción en los brazos.

Twinride lo podemos montar en una tabla bidireccional de esta manera el alumno podrá tener el mismo control de goofy que de regular.

Twinride está pensado para poder trabajar los 3 ejes siendo el vertical el más difícil y a tener un nivel avanzado.

Al colocarnos en la silla tenemos que mantener el tronco bien recto y mirar hacia donde queremos ir, hay que tener en cuenta que tenemos un bloqueo en la cadera y esta es la que nos va a transmitir los movimientos.

Las barras laterales donde ponemos las manos transmitimos la torsión , el sistema de aprendizaje se hace con torsiones y no hay rotaciones

(Ver video de la explicación de Jordi)

(Ver video de la demostración de Gina)

Info del product: www.prodaptive.nl

El equipo de demostrador Holandés no profundizo mucho en explicaciones técnicas ni ejercicios repetitivos, puntualmente nos iban dando claves previas y análisis posteriores a nuestras bajadas fomentando la discusión de que técnicas podrían ser mejores en cada tipo de bajada o terreno.

En resumen, este taller de snowboard fue genial en términos de práctica y enfoque tan dinámico que lleva a los practicantes a dosis altas de diversión, sin explicaciones técnicas muy detalladas, pero con una comunicación bastante clara de las claves a explorar.

Conclusiones:

Este workshop es ideal para el snowboard adaptado poco conocido en escuelas de Snowboard.

El enfoque en el descubrimiento guiado implica que el participante tiene la oportunidad de aprender a través de la exploración guiada recibiendo instrucciones más directas. Esto fomenta un aprendizaje garantizando la seguridad que estimula unas sensaciones que serán beneficiosas en el aprendizaje del deporte.

La sensaciones que llega a sentir una persona con una discapacidad con el twinrider solo se transmiten cuando les miras a los ojos ;)



Ride with us!! Sesión de aprendizaje guiada

Demostrador: Jeff Chandler, Jenevieve Pilotto, Dominique Oshaneck.

País que dicta el workshop: Canadá

Fecha: 31/3/2023

Título del workshop: Ride with us!!! Sesión de aprendizaje guiada.

Temática del workshop (técnica, metodología, nuevas tecnologías, varios)

A quién va dirigido: Instructores en formación.

Explicación y desarrollo del workshop:

Este taller de snowboard se centró en la práctica en terrenos variados, seleccionados cuidadosamente por el equipo canadiense para buscar el objetivo de mejorar nuestras habilidades técnicas adaptándolas a diferentes tipos de terrenos.

El equipo de demostradores canadienses no profundizó mucho en explicaciones técnicas ni ejercicios repetitivos, puntualmente nos iban dando claves previas y análisis posteriores a nuestras bajadas fomentando la discusión de que técnicas podrían ser mejores en cada tipo de bajada o terreno.

En resumen, este taller de snowboard fue genial en términos de práctica y enfoque tan dinámico que lleva a los practicantes a dosis altas de diversión, sin explicaciones técnicas muy detalladas, pero con una comunicación bastante clara de las claves a explorar.

Conclusiones:

Este workshop resalta lo que considero el estilo canadiense de enseñanza, que se caracteriza mayormente por ser altamente dinámico y enfocado en el descubrimiento guiado.

El enfoque en el descubrimiento guiado implica que los participantes tienen la oportunidad de aprender a través de la exploración activa y la resolución de problemas por sí mismos, en lugar de recibir instrucciones más directas y repetir ejercicios. Esto fomenta un aprendizaje más autónomo y estimulante que puede ser muy beneficioso en momentos precisos del propio aprendizaje del deporte.

El estilo canadiense alienta a involucrarse activamente en el proceso de aprendizaje, lo que promueve un mayor compromiso y retención de conocimientos. Pienso que este estilo de enseñanza puede ser muy beneficioso combinándolo con un mando más directo basado en la repetición de tareas ya que el descubrimiento guiado por sí solo puede limitar el progreso técnico.

Como combinar los conceptos básicos del snowboard freestyle para formar trucos de flat avanzados

Demostrador: Remon de Kwant.

País que dicta el workshop: Holanda.

Fecha: 28/03/23

Título del workshop: Cómo combinar los conceptos básicos del snowboard freestyle para formar trucos de flat avanzados.

Temática del workshop (técnica, metodología, nuevas tecnologías, varios)

A quién va dirigido: Snowboarders a partir de un nivel medio.

Explicación y desarrollo del workshop:

En el transcurso del workshop, se ha llevado a cabo una serie de ejercicios que involucran una variedad de trucos en el contexto del snowboard. Estos trucos abarcan desde aquellos simples, que se pueden ejecutar mediante movimientos básicos a baja velocidad e inclinación, hasta otros de mayor complejidad que requieren una combinación de movimientos básicos y una velocidad más pronunciada.

Previo a la ejecución de cada truco, se proporcionó una explicación detallada de la nomenclatura correspondiente a dicho truco. Este enfoque facilitó una comprensión común entre todos los participantes respecto a la naturaleza de la maniobra que se estaba a punto de realizar. Luego, se permitieron unos minutos de práctica individual, seguidos de demostraciones a solicitud del instructor.

Un aspecto a mencionar es la progresiva dificultad de los ejercicios a lo largo de la sesión. Conforme avanzaba el workshop, se promovía la combinación de trucos más sencillos para construir maniobras más desafiantes. Este enfoque tuvo el efecto de establecer una diferenciación de niveles entre los participantes, lo que permitió adaptar el contenido del taller según la destreza de cada uno.

El instructor tuvo como objetivo fundamental transmitir la importancia de la progresión gradual en la práctica del freestyle en snowboard. Específicamente, enfatizó que la seguridad es una prioridad y que es esencial comprender y dominar los fundamentos técnicos del snowboard antes de aventurarse en la modalidad del freestyle.

Conclusiones:

En este workshop, uno de los aspectos más notables es el enfoque dinámico adoptado por el instructor. Este enfoque priorizó la seguridad y enfatizó la importancia de no apresurarse al intentar aprender trucos que estén más allá del nivel adecuado para un practicante, factor en el que concuerdo plenamente teniendo en cuenta el riesgo añadido que tiene este tipo de modalidad de freestyle. Comparto completamente la perspectiva presentada por el demostrador holandés a la hora de llevar una progresión segura y bien estructurada en este tipo de prácticas.

Actualmente hay gran cantidad de demanda de estas enseñanzas por lo que pienso que los instructores deben ir adquiriendo un buen nivel en este campo para poder desarrollar un trabajo satisfactorio.

En cuanto a los ejercicios propuestos en el taller, cabe señalar que no introdujeron elementos particularmente novedosos o innovadores. En su mayoría, los ejercicios no ofrecieron conceptos que no estuvieran ya contemplados en nuestro modelo de práctica.



Evaluación de la comprensión técnica mediante la autoevaluación y la autorreflexión

Demostrador: Brian Donovan y Eric Rolls.

País que dicta el workshop: U.S.A

Fecha: 27/03/23

Título del workshop: Evaluación de la comprensión técnica mediante la autoevaluación y la autorreflexión.

Temática del workshop (técnica, metodología, nuevas tecnologías, varios)

A quién va dirigido: Examinadores e instructores.

En cuanto a la explicación y desarrollo del workshop, se llevó a cabo la realización de cuatro ejercicios de alto nivel técnico, los cuales fueron presentados de manera sucesiva por el equipo estadounidense de demostradores. Tras completar cada ejercicio, se siguió un enfoque aleatorio en el que se solicitó a los participantes proporcionar una explicación técnica basada en los fundamentos del snowboard. Esta dinámica tenía como objetivo evaluar el nivel de comprensión alcanzado por los participantes en relación con el ejercicio ejecutado y compararlo con su nivel de ejecución.

Los ejercicios propuestos abarcaron una variedad de desafíos técnicos, que incluyeron la realización de curvas conducidas en nosepress, virajes cortos con cambio de canto mediante saltos, el backside 180º to revert y una actividad en parejas en la que se buscaba imitar la altura y frecuencia del "ollie" ejecutado por el compañero que lideraba la sesión.

La elección de ejercicios de alto nivel técnico se consideraba un enfoque positivo para desafiar a los participantes y elevar sus habilidades, la metodología de evaluación basada en explicaciones técnicas pretendía desarrollar las habilidades comunicativas de los participantes.

Conclusiones:

El workshop resultó ser una experiencia muy interesante, especialmente gracias a los ejercicios presentados por los demostradores estadounidenses. Aunque es evidente que estos ejercicios estaban diseñados para deportistas de alto nivel técnico, creo que esta misma práctica podría adaptarse a niveles más bajos, ajustando los ejercicios y sus requerimientos para adaptarse a un nivel menos avanzado pudiendo así ampliar su utilidad.

Esta línea de trabajo demuestra ser efectiva al promover un pensamiento analítico en relación con el deporte del snowboard. Además, simplifica las explicaciones técnicas, lo que facilita la comprensión entre los practicantes de este deporte.

Snowboard Freestyle

Demostrador: Amy Bailey y Matt Larson.

País que dicta el workshop: U.S.A

Fecha: 29/03/23

Título del workshop: Snowboard Freestyle.

Temática del workshop (técnica, metodología, nuevas tecnologías, varios)

A quién va dirigido: Entrenadores.

El desarrollo y explicación del workshop se llevaron a cabo en el snowpark, donde el demostrador estadounidense presentó una serie de trucos a los participantes. Estos trucos incluían tanto elementos aéreos como de jibbing. Después de que algunos de los participantes ejecutaban estos trucos, otros se encargaban de realizar un análisis técnico de los mismos y debatir sobre posibles mejoras y la incorporación de un estilo personal.

Es importante destacar que el demostrador valoraba de manera significativa las contribuciones individuales de los participantes en relación con cada elemento técnico propuesto. Este enfoque de fomentar la participación activa y el aporte personal enriqueció la experiencia del workshop y promovió la colaboración entre los asistentes.

El uso del snowpark como escenario para el workshop proporcionó un ambiente adecuado para la práctica y la ejecución de trucos, lo que permitió una aplicación práctica inmediata de los conceptos presentados.

En resumen, el workshop se desarrolló en el snowpark y se caracterizó por la presentación de trucos por parte del demostrador estadounidense, seguida de la ejecución, análisis técnico y discusión por parte de los participantes. El énfasis en el aporte personal de los asistentes contribuyó a enriquecer la experiencia de aprendizaje y promover la colaboración en el taller.

Conclusiones

La conclusión más destacada a la que llegamos los participantes del workshop es que para agregar un valor adicional o un toque de estilo personal a un elemento técnico, un practicante debe atravesar un proceso de aprendizaje y comprensión profunda de dicho elemento técnico.

Dossier Telemark

INTRODUCCIÓN

Congreso muy instructivo en el que los diferentes países exponen su plan de enseñanza y la técnica de esquí de Telemark.

Evolución muy importante dentro del mundo del mundo de Telemark. Moderno vs Clásico.

Moderno: Posición más elevada y menos separación de pies.

Clásico: Posición baja y gran separación de pies.

Sobre éstos diferentes modelos entendemos como óptimo, el Telemark más moderno por dos motivos principales:

1º.- Posición más relajada y no tan forzada del esquiador.

2º.- Mayor semejanza con la posición de alpino y facilitando el comienzo dentro del Telemark a un esquiador de alpino.

La mayor parte del debutante en Telemark es un esquiador de alpino, con nivel medio-alto. Hoy hay que facilitarle la entrada a ésta nueva práctica.

Todo esto nos lleva a hacer un plan de enseñanza que creemos puede ser un resumen de todo lo visto.



METODOLOGÍA

1. Adaptación.

Hacer varias bajadas con los esquís de Telemark con técnica alpina para coger el equilibrio y centralidad en los esquís, ya que es muy fácil para adelante o atrás, al no tener fijación trasera.

2. Posición base

Esta posición es muy importante y hay que trabajarla continuamente para poder realizarla sin problema en la evolución hacia los siguientes ejercicios. Hay que realizar muchos ejercicios ya que es la base en la transición de la evolución técnica. (Ejercicios adjuntos en el anexo I)

3. Telemark de base

Gracias al trabajo anterior éste movimiento no tendrá gran problema en su realización. Mezclamos travesía en posición base, con un giro en cuña, y otra vez posición base.

4. Stem Telemark

Partiendo en travesía, en posición base, hacemos un stem (desplazamiento lateral) del esquí del monte, para que la toma de cantos nos lleve hacia la máxima pendiente. Acabamos colocando los esquís en la posición base sin sobrepasar la línea de máxima pendiente. Trabajo de angulación para iniciar la curva.

5. Paralelo Telemark (elemental)

Partir en travesía en posición base, llevar los esquís a posición de paralelo en alpino y encarar la máxima pendiente y llegando a ésta, adelantamos el esquí exterior y acabaremos dicho viraje gracias al cambio de dirección producido por el apoyo sobre el esquí exterior.

Poco a poco iremos intentando que la búsqueda de la pendiente sea sin pasar por la posición de paralelo en alpino, gracias a un movimiento continuado de ambas piernas.

6. Paralelo Telemark perfeccionado

Viraje con mayor velocidad en la realización que en el elemental. Se aumenta la toma de cantos sobre los dos esquís, gracias a la inclinación que nos permitirá un apoyo continuado sobre ambos esquís.

7. Otros movimientos técnicos

Paralelo por flexión. Produciremos un aligeramiento por flexión para poder hacer el cambio. Importante con bañeras y en circunstancias de virajes con velocidad.

Paralelo saltado. Se utiliza en sitios con mucha pendiente. Se hace el cambio de pierna de apoyo en el aire gracias a un salto del esquiador. Se puede realizar con clavado de bastón, simple o doble clavado.

Telemark avanzado. Un tipo de viraje que se producirá gracias a una zancada del esquiador, el esquí que vaya a situarse como exterior. Recomendable fuera pista en nieves difíciles (costra, venteadas).

OBSERVACIONES DE DIFERENTES PAÍSES

HOLANDA: Mucho trabajo básico en el comienzo de la adaptación. Buenos en ejercicio elementales.

SLOVENIA: Transición a paralelo a través de stem.

POLACOS: Telemark moderno y muy pedagógico.

CANADA: Telemark muy carveado.

CHEQUIA: Separación grande de piernas. Mucha rotación en virajes largos.

SUIZA: Telemark muy clásico. Ejercicios difíciles. Esquí hacia atrás y poner esquís al revés.

GRAN BRETAÑA: Telemark clásico. Utilizan los pasos sondre.

U.S.A.: Transición de virajes cortados a virajes conducidos. Virajes carveados impresionantes. Posición retrasada.



ANEXO I: EJERCICIOS DE CADA MOVIMIENTO

1. **Posición base.**
 - Trabajo en parado adelantando alternativamente una pierna y otra.
 - Con deslizamiento con poca pendiente, mismo movimiento.
 - Trabajar posición de base en diagonal.
 - Posición de base en diagonal adelantando alternativamente los esquís.
 - Posición de base en diagonal, juntar los esquís y otra vez posición de base.
 - Posición de base poniendo los bastones en la pierna interior sin sujetarlos.
 - Posición de base en diagonal y acabar con un pequeño paralelo al monte.
2. **Telemark de base.**
 - Travesía en posición base y apertura de cuña hasta detenernos.
 - Guirnaldas hacía ambos lados.
3. **Stem Telemark.**
 - Trabajar guirnaldas.
 - En el momento de reunir los esquís bajar con la mano del valle a tocar la parte alta de la bota del monte.
 - Hacer lo mismo sin bastones / Sin clavado de bastones.
4. **Paralelo Telemark (elemental)**
 - Transición de paralelo alpino a paralelo Telemark con un viraje de radio medio o corto, adelantando poco a poco uno de los esquís (exterior).
 - Trabajo con los bastones en bandeja.
 - Introducimos un poco de inclinación.
 - Derrapaje Telemark y toma de cantos.
5. **Paralelo Telemark (perfeccionado)**
 - Búsqueda de inclinación.
 - Telemark invertido.
 - Hacer un 360º deslizado, en pista.
6. **Paralelo por flexión**
 - Trabajar en posición base con cambio de pierna en flexión durante la diagonal.
7. **Paralelo saltado**
 - Trabajar primero en paralelo realizando un salto. Con clavado simple y doble.
 - Buscar la pendiente con el salto poco a poco, hasta poder realizar el cambio completo de dirección.
8. **Telemark avanzado**
 - Trabajar en zona poco inclinada dando zancadas alternativamente con un pie y otro.