

Temporada 2022/23

EXPLORA MOUNTAIN CLUB

Sierra Nevada





¿Quiénes somos?

Somos un club dedicado a la práctica, enseñanza y perfeccionamiento de diferentes deportes de montaña. Para la temporada de invierno hemos preparado una programación orientada a la enseñanza y aprendizaje de los deportes de invierno.

Nuestro principal **objetivo** es que los integrantes del club se diviertan mediante el aprendizaje y la mejora de su técnica de la manera más segura.

Gracias al equipo de instructores los alumnos recibirán las nociones correctas para progresar en su nivel de esquí y snowboard, aumentando su motivación hacia este deporte.

ÍNDICE

- 1. Métodos de enseñanza.**
- 2. Instructores**
- 3. Actividades complementarias.**
- 4. Objetivos.**
- 5. Programación.**
- 6. Horarios.**
- 7. Equipación del club.**
- 8. Precios.**
- 9. Reservas.**
- 10. Normas.**





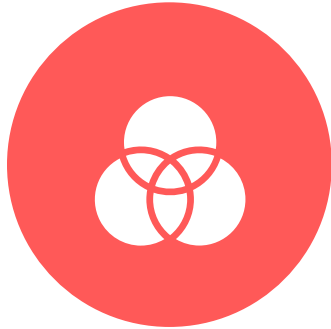
Nuestro método de enseñanza de esquí y snowboard conjuga la técnica más estricta, con un aprendizaje lúdico y dinámico, buscando mejorar sobre todo en niños de edades más tempranas, un trabajo de todas las habilidades físicas básicas mediante el descubrimiento guiado, indagación y mando directo.



Mediante una **planificación** del entrenamiento adaptada a las necesidades específicas de cada esquiador se potenciará el desarrollo de las capacidades individuales de cada alumno. Los alumnos seguirán una rigurosa planificación de entrenamiento desde mediados de diciembre hasta el mes de abril.



Para la planificación emplearemos un **macrociclo** tradicional, basado en el concepto de cargas regulares. Este modelo se basa en proporcionar un incremento de la carga para las diversas cualidades físicas, consiguiendo un aumento del rendimiento según se va incrementando la carga.



El método de entrenamiento elegido es un **entrenamiento integrado**, en el que la preparación física-técnico-táctica favorece el desarrollo de las cualidades físicas. Este entrenamiento utiliza las destrezas técnico-tácticas como un medio más para el desarrollo del componente físico. Aplicando esta teoría llegaremos a conseguir una transferencia técnica muy buena.



Se realizará un **seguimiento** de evaluación con la finalidad de medir y valorar las diferentes cualidades técnicas en relación a los objetivos fijados a principio de temporada.



En nuestra planificación le damos mucha importancia a la amplitud de movimiento (ADM) y a los estiramientos, como método indispensable para la **prevención de lesiones**.



Nuestra temporada de nieve está **programada** con clases, competiciones amateur, actividades complementarias, días festivos y cierre.



Una **jornada de clases** comienza con un calentamiento a las 10,00 horas, seguido de clases de tecnificación, con una duración aproximada de 3 horas, 13,00h. El descanso entre recepción y comida será de 1h, por lo que a las 14,00h los alumnos continuarán las clases más lúdicas hasta las 16,30h.



Trabajaremos las distintas **disciplinas** de la montaña, pues entendemos lo complementarias que son unas con otras.



No olvidaremos el trabajo, el **respeto** y la ilusión por la montaña y por nosotros mismos.



Nuestras **instructoras e instructores** cuentan con más de 10 años de experiencia, todos formados en diferentes disciplinas, ski, snowboard, guía de montaña, educación física, actividades físicas.



Medio ambiente. Conocimiento, progresión y gestión del medio. Queremos que nuestros alumnos sepan desenvolverse en el medio natural, conociendo el medio en el que están, aprender a progresar por él de la forma más sencilla y así evitar las dificultades que puedan surgir.



Varios. niveles Los niveles van desde principiantes a tecnificación.

Disciplinas. Esquí, Snowboard, Telemark, Travesía, Raquetas de nieve.



Video corrección. Grabación y análisis de la técnica. Esta actividad se realizará en pista o si bien no es posible, contará como complementaria, no tendrá una fecha programada y se realizará fuera del horario de la estación.



Seguridad. La seguridad es uno de los aspectos que más valoramos en nuestro club, sobre todo la precaución en las competiciones y actualizar los métodos de seguridad tanto de los circuitos como de las condiciones físicas del alumno. El aprendizaje y la progresión se contemplarán siempre desde un enfoque basado en la seguridad del esquiador.

Contamos con un **equipo multidisciplinar**, integrado por profesionales del sector, con formación y experiencia en las diferentes disciplinas:

- **Esquí**
- **Snowboard**
- **Telemark**
- **Senderismo**
- **Entrenadores**

Todos con una larga trayectoria en la enseñanza deportiva.

02

Instructores



Actividades Complementarias 03

- Trekking
- Camas elásticas
 - Pista de hielo
- Raquetas de nieve
 - Telemark
- Seguridad en montaña
 - Competiciones
 - Video corrección

Algunas actividades se pueden realizar en las jornadas de cierre de estación o por las tardes.

- Viaje fin de temporada: Livigno

Las actividades complementarias sirven para la mejora del deportista, aportando un aprendizaje extra en otros terrenos que ayudan al mejor desarrollo en todos los ámbitos.



Aprender y mejorar la técnica de las distintas disciplinas.



Iniciar en la competición.



Conocer la metodología del esquí alpino.



Mejorar la condición física y el rendimiento deportivo del alumno.



Motivar a los alumnos para desarrollar su potencial a largo plazo.



Inculcar en los alumnos un ambiente de compañerismo y respeto a los demás.



Respetar el medio ambiente y las normas de seguridad en la montaña.

Programación

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Total días: 18

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Total días: 19

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Total días: 17

 CLUB

 S. BLANCA

 Posible viaje a otra estación

05

Programación

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Total días: 12

Total días de club: 91

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Total días: 25

 CLUB

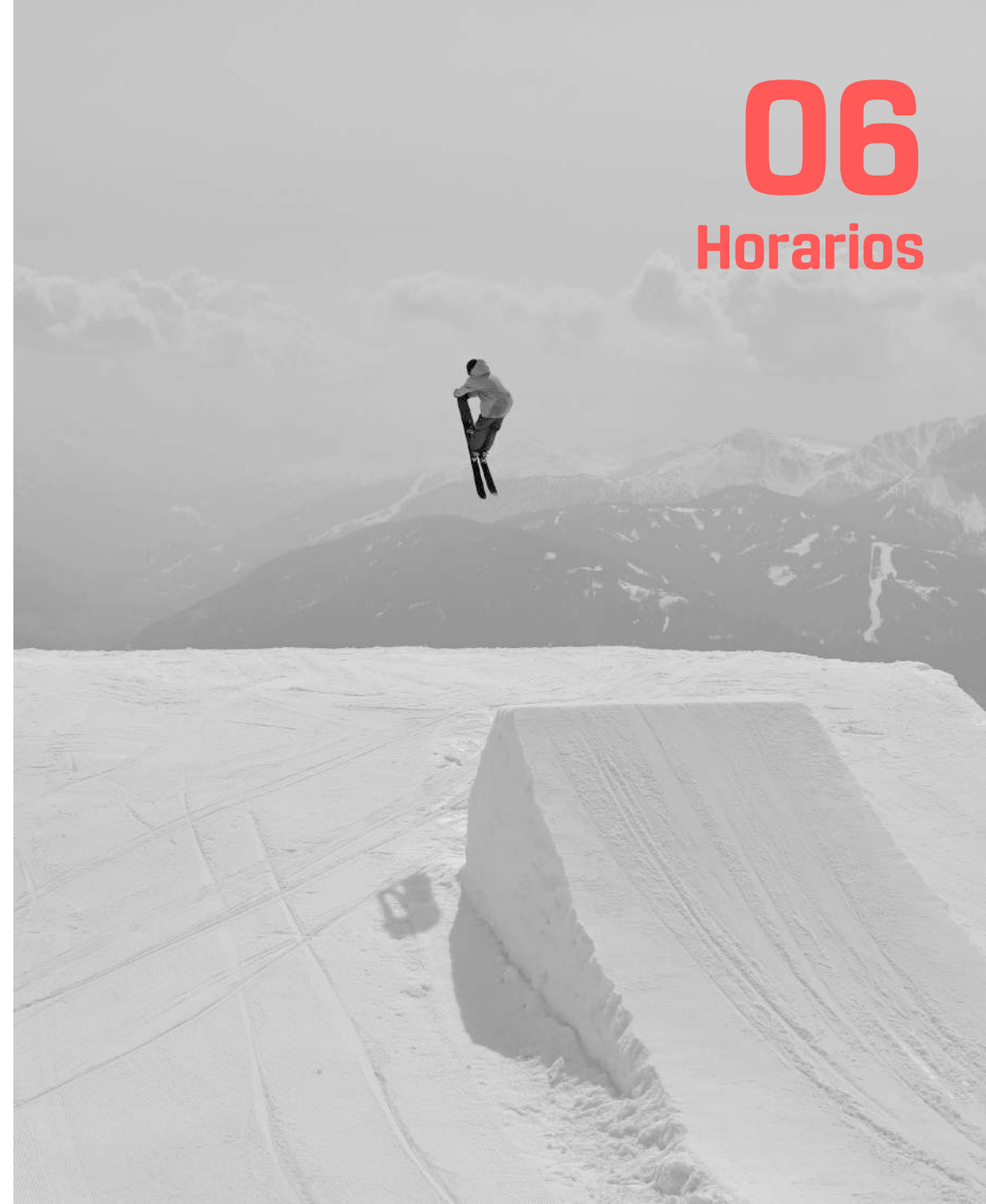
 S. BLANCA

 Posible viaje a otra estación

- **Recepción:** 9,30h plaza de Andalucía. 9,45h Borreguiles.
- **Clases de tecnificación:** 10 a 13h.
- **Descanso:** 13 a 14h.
- **Clase dinámica:** 14 a 16,30h.
- **Salida:** 16,30h borreguiles. 16,45h plaza de Andalucía.
- **Esquí nocturno,** siempre que la estación lo permita y desde nivel 2 en adelante. La recepción es en la entrada del telecabina Al-Andalus a las 19,00h finalizando la actividad a las 22,00h en dicha puerta.
- **El horario** puede ser modificado según la edad y nivel de los participantes.

06

Horarios



La **equipación del club** consiste en petos y cubre cascos, no es obligatoria la compra, por lo que lo aportará el club, también se puede adquirir bajo reserva.



- **Jornada completa 45€**
- **Media jornada 35€ hasta las 13h.**
- **Esquí nocturno 25€**

- Los precios no incluyen forfait, material y alimentación.
- Las actividades alternativas no tienen un coste fijo, dependerá de la complejidad de esta, alquiler de instalaciones, material, etc.
- Fianza de 200€, reembolsable por días de club.

- Las inscripciones en el club han de realizarse **antes del 1 de noviembre**, con el fin de tener una mejor planificación. El coste de la inscripción es de **25€** y puede variar según cada alumno, edad, seguro, competiciones, etc.
- Las reservas se realizarán **10 días antes** de la fechas indicadas. En el caso de esquí nocturno 2 días antes.
- No se aceptarán cancelaciones **a menos de 4 días** de las fechas reservadas.
- El método de reserva será **telemático**.

10

Normas

- **Puntualidad**
- **El material necesario para cada actividad. Ropa adecuada impermeable, crema solar, gafas con protección solar.**
- **Comida y agua.**
- **Cada uno es responsable de estar en el lugar indicado.**
- **Respeto y ayuda al grupo y del medio donde nos encontremos.**

¡Os esperamos!



www.facebook.com/sierranevadaclases



+34 667 73 04 98



www.sierranevadaclases.es

