



Escuela Española de Esquí

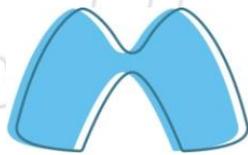


PRESENTACIÓN MUDEJAR ESQUÍ CLUB

FRANCISCO DOMINGO MURCIANO
IVÁN AZNAR VICENTE
MARTA BÁGUENA
IVÁN PEIRATS CERDÁ
NÉSTOR BELVIS DE MIGUEL

PRESENTACIÓN DEL CLUB DE ESQUÍ TERUEL MUDEJAR

El Esquí Alpino como deporte se consolidó en Teruel con la inauguración de la Estación de esquí de Aramón Javalambre en el año 1996. Para satisfacer esta inquietud por el aprendizaje de este deporte nació el Club de Esquí Teruel Mudéjar, cuyo objetivo principal fue su enseñanza entre los niños de Teruel y la Comunidad Valenciana, además de fomentar el deporte Blanco en la Comarca Gúdar-Javalambre.



MUDEJAR

Ski Club



SPAINSNOW

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DEPORTES DE INVIERNO

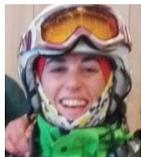
PRESENTACIÓN DEL CLUB DE ESQUÍ TERUEL MUDEJAR: JUNTA DIRECTIVA



PRESIDENTE: FRANCISCO DOMINGO MURCIANO



VICEPRESIDENTE: IVÁN AZNAR VICENTE



VOCAL: MARTA BÁGUENA



SECRETARIO: IVÁN PEIRATS CERDÁ



TESORERO: NÉSTOR BELVIS DE MIGUEL



SPAINSNOW
REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DEPORTES DE INVIERNO



EQUIPO TÉCNICO

Nuestro equipo técnico de profesores perteneciente a la escuela de esquí Aramón, está actualmente al mejor nivel nacional, pedagógica y técnicamente. Alguno de esos profesores han salido de la cantera de nuestro Club, lo que demuestra la importancia que damos a la formación técnica y humana de nuestros niños.



SPAINSNOW
REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DEPORTES DE INVIERNO



EQUIPO TÉCNICO



SPAINSNOW
REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DEPORTES DE INVIERNO



NUESTROS CURSILLOS, ESQUÍ SOCIAL

- Niños entre 4 y 6 años

Curso de 6 días y 3 horas de clase cada día

Horario de 10:00 a 11:40 y 12:00 a 13:00

- Niños entre 6 y 18 años

Curso de 6 días y 5 horas de clase cada día

Horario de 10 a 15 horas parando 20 minutos a descansar a las 13 horas (en este caso será el profesor el que acompañe a los niños.)



SPAINSNOW
REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DEPORTES DE INVIERNO



MUDEJAR
Ski Club

CURSO DOMINGOS EN JAVALAMBRE VALDELINARES

FECHAS: 16 de diciembre 2017 / 14 - 21 - 28 de enero / 4 - 11 de febrero 2018

<p>CURSO CHIQUITINES</p> <p>(Niños de 4 a 6 años)</p> <ul style="list-style-type: none"> •Curso de 6 domingos •3 horas de clase cada día •Horario de 10:00 a 13:00 h <p>PRECIO CURSO COMPLETO</p> <p>6 días: 195 €</p> <p>Incluye: Forfait, alquiler, 18 horas de clase y seguro. Grupos de 6/7 alumnos</p>	<p>CURSO INFANTILES</p> <p>(Niños entre 6 y 16 años)</p> <ul style="list-style-type: none"> •Curso de 6 domingos •5 horas de clase cada día •Horario de 10:00 a 15:00 h <p>PRECIO CURSO COMPLETO</p> <p>6 días: 326 €</p> <p>Incluye: Forfait, alquiler, 30 horas de clase y seguro. Grupos de 8/9 alumnos</p>	<p>CURSO ADULTOS</p> <p>(Mayores de 16 años)</p> <ul style="list-style-type: none"> •Curso de 6 domingos •2 horas de clase cada día •Horario de 11:00 a 13:00 h <p>PRECIO CURSO COMPLETO</p> <p>6 días: 251 €</p> <p>Incluye: Forfait, alquiler, 12 horas de clase y seguro. Grupos de 8/9 alumnos</p>
---	--	--

Nota: Los precios de los cursillos no incluyen cuota del club (20 €), ni fianzas de forfait (18 € adultos e infantiles y 20 € chaleco chiquitines), consultar precios si dispone de material o forfait en: www.mudejaresquiclub.com





MUDEJAR
Ski Club

NUESTROS CURSILLOS, ESQUÍ SOCIAL: PROGRAMA RECREACIÓN

- El Programa de Recreación del Mudéjar Esquí Club, va enfocado a niños de 4 a 18 años, que bien se inician en la modalidad del esquí dentro de una estructura de club o bien que quieren seguir progresando técnicamente no solo en la modalidad de esquí alpino, sino en sus diferentes variantes como puede ser el Freestyle y Freeride. Los contenidos de trabajo tienen un carácter lúdico y recreativo, pero nunca dejando de lado los aspectos fundamentales del aprendizaje de la técnica y la táctica del esquí alpino.



NUESTROS CURSILLOS, ESQUÍ SOCIAL: PROGRAMA ADULTOS

- El Programa Adultos del Mudéjar Esquí Club, va enfocado a los padres y madres de los niños que se encuentran en alguno de los dos programas que la entidad tiene en funcionamiento. Hay dos modalidades de programa el Nivel Advance y el Nivel Pro. El Nivel Advance va dirigido a aquellos padres y madres, que tienen un nivel de esquí medio y quieren mejorar su técnica de esquí alpino para poder seguir progresando de una forma adecuada, segura y correcta. el Nivel Pro, va enfocado a aquellos padres y madres que tienen un nivel alto de esquí y que quieren mejorar técnicamente utilizando contenidos de trabajo como la técnica en pistas, técnica de competición o técnica del freeride. Además para ambos niveles se plantean actividades complementarias, como iniciación o perfeccionamiento al esquí de montaña o freeride así como cursos de formación con aspectos relacionados con la nieve y la seguridad en la montaña o actividades recreacionales durante toda la temporada



NUESTROS CURSILLOS, ESQUÍ SOCIAL: PROGRAMA MULTIENTRENO

- Este programa está orientado a jóvenes de entre 16 a 21 años, que les guste, no solo la competición y prepararse las pruebas de acceso para cursar la formación de Técnicos Deportivos en Deportes de Invierno, especialidad en Esquí Alpino, pero no solo eso, sino todo lo que ello conlleva ello... como son los marcajes de trazados, correcciones, trabajos con niños en definitiva todos los temas relacionados con la competición y la enseñanza vivenciados desde dentro. La sesión tipo de un entrenamiento sería subir a pistas a primera hora con el entrenador correspondiente, realizar el marcaje del día, entrenar durante la mañana dicho marcaje, ayudar al entrenador con los diferentes grupos, en bajadas técnicas y libres, colaborar con los entrenadores desde el marcaje y recogida de material. Otros días el entreno lo direccionaremos a la parte educativa y de enseñanza, preparando a los jóvenes para adquirir las bases de una buena técnica de esquí alpino, siguiendo el plan de enseñanza de un Técnico Deportivo de Deportes de Invierno de Nivel 1 y Nivel 2. Desde la adaptación al material hasta la competición, pasando por todas sus fases.



PROGRAMA COMPETICIÓN

- El Programa de Competición del Mudéjar Esquí Club, va enfocado a niños de 6 a 21 años, que bien se inician en el mundo de la competición o bien que ya se encuentran en las diferentes categorías competitivas y quieren seguir mejorando y progresando técnicamente y obtener mejores resultados. Los contenidos de trabajo tienen un carácter competitivo, pero nunca dejando de lado los aspectos fundamentales del aprendizaje de la técnica y la táctica del esquí alpino.



EQUIPO TÉCNICO: COMPETICIÓN



Iván Aznar Vicente Entrenador Nacional de esquí alpino, Técnico Superior en Deportes de Invierno TD3, Técnico en Conducción de Actividades en el Medio Natural y director técnico del Club Esquí Teruel Mudéjar Equipo de competición. Grupo U10-U12



Montse Redón: Entrenadora Nacional de esquí alpino y Graduada en Turismo. Grupo U6-U8



Néstor Belvis: Entrenador Nacional de esquí alpino, Técnico Superior en Deportes de invierno TD3 Alpino y Licenciado en Ciencias de Actividad Física y del Deporte. Grupo U14-U16



SPAINSNOW
REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DEPORTES DE INVIERNO



Pistas de los Entrenamientos:

- Pista Chaparrilla: trabajo de movilidad/velocidad de ejecución de movimientos. Trabajo de apoyos en la planta del pie. Marcaje de GS, SL y SGS y entrenamientos específicos en “Muro de Tajera”.
- Pista Bolaje: entrenamientos de técnica avanzada.
- Pista Central y la Mina: entrenamientos de técnica de base.



SPAINSNOW
REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DEPORTES DE INVIERNO



ENTRENAMIENTOS DEL EQUIPO DE COMPETICIÓN:

- **Equipo de Corredores:**
6-8 deportistas por grupo. Sesiones prácticamente de enseñanza individualizada, máximo aprendizaje-máxima eficacia en el entrenamiento.



SPAINSNOW
REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DEPORTES DE INVIERNO



ENTRENAMIENTOS DEL EQUIPO DE COMPETICIÓN:

25 días de entrenamientos, 125 h de entrenamientos.

5 horas/día. (5 competiciones incluidas).

Comienzo: desde el puente de la constitución o apertura de la estación (Sábados y Domingos)

Horario: 9:00 - 14:00 h. parando 20 min. de almuerzo

9:00 - 11:00 h. entrenamientos de técnica y táctica en trazado

11:00 – 14:00 h. entrenamientos de técnica y esquí libre y dirigido en pistas.

Precio: 500 €/deportista

* Para familias con 3 o más miembros en el club

10% descuento. Descuentos no acumulables

* Inscritos antes del 15 Octubre 5% Descuento



SPAINSNOW
REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DEPORTES DE INVIERNO



CALENDARIO ENTRENAMIENTOS MUDEJAR

ESQUÍ CLUB U10-U12

2018 DICIEMBRE						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
					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						

2019 FEBRERO						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	FORMIGAL 23	PANTICOSA 24
25	26	27	28			

	DÍAS ENTRENAMIENTO
--	-----------------------

	COMPETICIONES
--	---------------

2019 ENERO						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	CEVB 12	CEVB 13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	VALDELINARES 27
28	29	30	31			

2019 MARZO						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				1	2	JAVALAMBRE 3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	SKICROSS JAVALAMBRE 17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



SPAINSNOW
REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DEPORTES DE INVIERNO



2. Planificación / Gestión

ALEVIN 10 AÑOS

Fechas	Meses	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Fin de Semana																																						
Fin de Semana		6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24	2 9 16 23 30	6 13 20 27	Fin de Semana																																							
Eventos	Concentraciones														Concentraciones																																						
	Competiciones														Competiciones																																						
	Puesta a Punto														Puesta a Punto																																						
	Pauta Preventiva														Pauta Preventiva																																						
Testing	Test de Campo														Test de Campo																																						
	Control Médico														Control Médico																																						
Fases	Periodo	NO HAY PERIODIZACIÓN, BUENA ESTRUCTURA, SOBRE TODO DIVERTIDO													Periodo																																						
	Fase	Fisico 1			Tec. 1			Entrenamiento Físico 2						Tec. 3		Fisico3		Tec.3		Fisico4		Tec. 4		T5		C1		T6		C2		Tec. 7		C3		T8		C4		T9		C5		T10		T11		Fase					
	Macro-Ciclo																																					Macro-Ciclo															
	Micro-cCiclo	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Sistema	Aerobico	MultiSportTrain												Aerobico																																							
Energetico	Anaerobico Aláctico	Juegos												Introducción y Desarrollo						Mantenimiento						Anaerobico Aláctico																											
Velocidad	ABCs	Cross Training												La velocidad es desarrollada todo el año (Hacerla despues del calentamiento cuando el Sistema Nervioso Central es fresco)													ABCs																										
Fuerza	Relativa													Relativa																																							
	Tecnica en Gimnasio	MultiSportTrain												Tecnica en Gimnasio																																							
	Potencia Deporte Especifica													Potencia Deporte Especifica																																							
Elasticidad	Flexibilidad	Cross Training												Introducir Propiocepcion. balistico, estatico, despues desarrollar						Mantenimiento						Flexibilidad																											
Habilidades	Tecnica: Velocidad													Tecnica: Velocidad																																							
	Tecnica: GS/SL	MultiSportTrain												Desar.		Desar.		Desarrollo		Mantener y refinar						Tecnica: GS/SL																											
	Tactical	Juegos														Desarrollo		Mantener y refinar						Tactical																													
Psicología	Team Building													Armar			Fomar			Normar			Rendir			Team Building																											
	Establecimiento Objetivos													Establecer Objetivos por cada componente						Implementar y Valorar			Implementar y Refinar			Cerrar Objetivos			Establecimiento Objetivos																								
	Control Emocional	Pausa												Introducción y Desarrollo						Implementar y Valorar			Implementar y Refinar			Monitorar, Valorar y Ajustar			Control Emocional																								
	Control de la Atencion													Introducción y Desarrollo						Implementar y Valorar			Implementar y Refinar			Monitorar, Valorar y Ajustar			Control de la Atencion																								
	Estrategias													Introducción y Desarrollo						Implementar y Valorar			Implementar y Refinar			Monitorar, Valorar y Ajustar			Estrategias																								
Nutricion		Monitorear			Introducción y Educación			Implementar y Monitorar. Refinar planes de comidas e Estrategias de Hidratación											Nutrición																																		
Recuperacion		Pausa			Introducir educar: Jacuzzi, Masajes, Sauna, Dormir						Implementar Estrategias: Dormir, Descanso, Relajacion, Hidratacion, Nutricion, Piscina y Sauna						Recuperación																																				
Factores de Entrenamiento en %	% Carga del Entrenamiento													% Carga del Entrenamiento																																							
	Sistema Energetico													Sistema Energetico																																							
	Fuerza													Fuerza																																							
	Velocidad & ABCs	Pausa												Velocidad ABCs																																							
	Habilidades													Habilidades																																							
Elasticidad													Elasticidad																																								



2. Planificación / Gestión

Desarrollo de la planificación

R | F | E | D | I

PERIODO: Preparación General

MESOCICLO: Adaptación y revisión (físico/nieve)

Fecha	OBJETIVOS	Alevín	Infantil 1	Infantil 2	Juvenil 1
		27/5-1/7	27/5-1/7	27/5-1/7	27/5-23/6
TÉCNICO	• Revisión de habilidades técnicas básicas con particular atención a la centralidad, paralelismo y conducción.		x	x	x
	• Trabajo personalizado especialmente en el esquí libre.	x	x	x	x
	• Técnica de base.	x	x		
	• Pruebas de material.				x
	• Desarrollar elementos de SL - GS – SG.			x	x
	• Trabajo con palos cortos.	x	x	x	x
	• Resistencia al material y recuperación del gesto técnico.				x
	• Elementos de GS – SL.	x	x	x	x
	• Elementos de SG.			x	x
	• Movimiento de piernas		x	x	x
	• Movimiento activo primera parte de la curva.				x
	• Automatismo rápido.			x	x
	• Anticipación motora.				x
	• Coordinación tren superior - tren inferior (control diferenciado).		x	x	x
• Deslizamiento.			x	x	
• Desarrollo del equilibrio y los apoyos	x	x	x	x	
FÍSICO	• Adaptación anatómica, desarrollo muscular según casos con un período anterior de tonificación muscular y fuerza resistencia.				x
	Entrenamiento basado en volumen creciente y moderada intensidad.	x	x	x	x
	• Desarrollo de la fuerza máxima transfiriendo estas adquisiciones directamente al esquí, combinándolo con microciclos cortos de trabajo.				x
	• Tratamiento y desarrollo de las calidades físicas asociadas a la calidad del movimiento como son: coordinación, equilibrio, agilidad, propiocepción, etc.	x	x	x	x
	• Resistencia aeróbica y anaeróbica.				x
	• Fuerza resistencia y fuerza máxima por hipertrofia y por coordinación intramuscular.				x
	• Fuerza explosiva, elástica y reactiva.				x
	• Factores de la velocidad (frecuencia e impulsión).	x	x	x	x
	• Flexibilidad articular y elasticidad muscular.	x	x	x	x
	• Equilibrio y coordinación.	x	x	x	x
• Desarrollo de la fuerza máxima por coordinación intramuscular.				x	
• Ganancia de fuerza y corrección de descompensaciones musculares.	x	x	x	x	
PSICOLÓGICO	• Introducción del entrenamiento mental.	x	x		
	• Revisión del entrenamiento mental.			x	x
	• Valoración del perfil personal.			x	x
	• Utilización de cuestionarios.			x	x
	• Programa mental.			x	x
	• Concentración			x	x
	• Saber entrenar			x	x



SPAINSNOW
REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DEPORTES DE INVIERNO



2. Planificación / Gestión

PERIODO: Preparación General

MESOCICLO: Básico

Fecha	OBJETIVOS	Alevin	Infantil 1	Infantil 2	Juvenil 1
		27-28/10	24/6-1/7	24/6-1/7	24/6-1/7
TECNICO	• Introducción a las habilidades específicas de SL – GS (elementos de SG).	x	x		
	• Movimientos maximizados con diferencias entre pendientes y planos.		x	x	x
	• Control de los ángulos y contramovimiento.		x	x	x
	• Continuación con las pruebas de material.				x
	• Trabajo con referencias para optimizar la línea.	x	x	x	x
	• Trabajo en ondulaciones (olas).			x	x
FISICO	• Aumento progresivo de la intensidad con alto grado de volumen de entrenamiento.			x	x
	• Continuación del desarrollo de la fuerza máxima y de los procesos anaeróbicos, alactácidos y lactácidos.				x
	• Transformación progresiva hacia la consecución de fuerza explosiva elástica reactiva.				x
	• Control y ajuste del entrenamiento mediante aplicación de test periódicos.			x	x
	• Desarrollo continuo de la velocidad gestual y de movimiento con ejercicios específicos al esquí.	x	x	x	x
	• Trabajo combinado de las cargas de entrenamiento con el entrenamiento técnico en pista.			x	x
PSICOLOGICO	• Motivación, confianza.			x	x
	• Intensidad, enfoque, rendimiento de calidad.				x

PERIODO: Preparación General

MESOCICLO: Físico (Periodo eminentemente físico)

Fecha	OBJETIVOS	Alevin	Infantil 1	Infantil 2	Juvenil 1
		29/10-11/11	2/7-6/10	2/7-1/9	2/7-12/8
FISICO	• Ultimar el desarrollo del entrenamiento de la fuerza máxima.				x
	• Desarrollo de la resistencia anaeróbicos y los procesos glucolíticos.				x
	• Transferencia positiva a fuerza explosiva elástica y reactiva.				x
	• Movilidad articular y elasticidad muscular.	x	x	x	x
	• Control del entrenamiento, test físicos.			x	x
	• Velocidad gestual y frecuencial.	x	x	x	x
	• Factores cualitativos: coordinación, equilibrio elástico y dinámico.	x	x	x	x
PSICOLOGICO	• Trabajo compensatorio y regenerativo.			x	x
	• Técnicas de relajación.		x	x	x



SPAINSNOW
REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DEPORTES DE INVIERNO



2. Planificación / Gestión

PERIODO: Preparación General

MESOCICLO: Especifico – Especial (Periodo centrado principalmente en el trabajo técnico)

Fecha	OBJETIVOS	Alevín 12/11-1/12	Infantil 1 7/10-14/10	Infantil 2 2/9-14/10	Juvenil 1 19/8-2/9
TECNICO	• Adaptación a todos los terrenos y condiciones.	X	X	X	X
	• Entrenar conjuntamente a otros equipos (buenos o de elite).				X
	• Conducción de las curvas de alta velocidad.				X
	• Sensibilidad, deslizamiento y posición aerodinámica.			X	X
	• Cambios de ritmo.			X	X
	• Entrenamiento específico en SL-GS-SG.				X
	• Utilización del cronometro como referencia.				X
	• Continuar con la adaptación al nuevo material.				X
	• Trabajo específico de la velocidad SG-DH.				X
	• Velocidad de la curva SG-DH.				X
	• Dominio de la línea de curva y precisión.		X	X	X
	• Búsqueda de la condiciones optima de entrenamiento.				X
	• Entrenamiento con condiciones especifica de todas las disciplinas, trabajo táctico.				X
	• Test con otros atletas de elite.				X
• Posición aerodinámica del cuerpo.	X	X	X	X	
• Desarrollar más elementos de la velocidad como saltos y compresiones.				X	
FISICO	• Transferir las ganancias de fuerza máxima y fuerza explosiva y reactiva, así como los procesos glucolíticos, hacia la aplicación de la técnica específica del esquí.				X
	• Más desarrollo de los aspectos cualitativos del movimiento.	X	X	X	X
	• Trabajo compensatorio y regenerativo.				X
	• Más desarrollo de la coordinación específica.		X	X	X
	• Desarrollar los deportes de equipo donde intervienen la anticipación.	X	X	X	X
• Trabajar los músculos antagonistas del esquiador.	X	X	X	X	
PSICOLOGICO	• Técnica de visualización.	X	X	X	X



2. Planificación / Gestión

PERIODO: Preparación General

MESOCICLO: Especifico Avanzado

		OBJETIVOS	Alevin	Infantil 1	Infantil 2	Juvenil 1
Fecha			2/12-29/12	15/10-1/12	15/10-1/12	3/9-3/11
TECNICO	<ul style="list-style-type: none"> Mejorar calidad específica de coordinación y timing. 		x	x	x	x
	<ul style="list-style-type: none"> Entrenamiento específico de SL-GS. 			x	x	x
	<ul style="list-style-type: none"> Utilización del cronometro. 					x
	<ul style="list-style-type: none"> Test con otros equipos. 					x
	<ul style="list-style-type: none"> Crear una atmósfera de seguridad técnica y autoconfianza. 					x
	<ul style="list-style-type: none"> Técnicas de reconocimiento táctico. 			x	x	x
	<ul style="list-style-type: none"> Buscar condiciones de nieve dura y artificial. 					x
FISICO	<ul style="list-style-type: none"> Resistencia anaeróbica y procesos glucolíticos. 					x
	<ul style="list-style-type: none"> Fuerza explosiva elástica reactiva y pliometrica. 					x
	<ul style="list-style-type: none"> Flexibilización. 	x	x	x		x
	<ul style="list-style-type: none"> Compensación y regeneración. 					x
	<ul style="list-style-type: none"> Mantenimiento de las calidades de velocidad. 	x	x	x		x
	<ul style="list-style-type: none"> Controles físico y medico para equilibrar posibles problemas. 					x
	<ul style="list-style-type: none"> Coordinación específica. 	x	x	x		x
PSICOLOGICO	<ul style="list-style-type: none"> Mantener las componentes elásticas musculares. 	x	x	x		x
	<ul style="list-style-type: none"> Entrenamiento del autocontrol. 	x	x	x		x
	<ul style="list-style-type: none"> Ideo matizar la atención globalizada. 			x		x
	<ul style="list-style-type: none"> Profundizar en la técnica de relajación, concentración y activación. 			x		x
	<ul style="list-style-type: none"> Planes de re-enfoque. 					x
	<ul style="list-style-type: none"> Activación. 		x	x		x
	<ul style="list-style-type: none"> Conocer técnica de reducción del pensamiento negativo ante errores técnico-táctico mediante la restauración cognitiva. 					x



2. Planificación / Gestión

PERIODO: Competitivo

MESOCICLO: Pre-Competitivo

Fecha	OBJETIVOS	Alevín 30/12-19/1	Infantil 1 2/12-12-1	Infantil 2 2/12-5/1	Juvenil 1 4/11-8/12
TECNICO	• Perfeccionamiento y consolidación de la técnica.	X	X	X	X
	• Progreso sistemático del trabajo específico de GS y SL.		X	X	X
	• Adaptación a la velocidad.			X	X
	• Entrenamiento cronometrado.			X	X
	• Ultimear la puesta a punto técnica antes de las primeras carreras.	X	X	X	X
	• Adaptación a la nieve artificial.				X
	• Test con otros equipos.				X
	• Pruebas o simulación de carreras con crono.		X	X	X
	• Tácticas de carreras.		X	X	X
	• Línea de curva y precisión.	X	X	X	X
	• Velocidad de la curva.		X	X	X
	• Velocidad de cambio.		X	X	X
	• Búsqueda de las condiciones óptimas: nieve, pistas y medios.				X
	• Eliminar todos los problemas que puedan afectar a la técnica y, en definitiva, a los resultados.	X	X	X	X
• Combinar trazados fáciles con difíciles, para crear autoconfianza.	X	X	X	X	
FISICO	• Trabajo de contraste para producir nuevas y mejores adaptaciones musculares y nerviosas.				X
	• Compensación y regeneración.			X	X
	• Velocidad gestual y frecuencial.	X	X	X	X
	• Superar posibles desequilibrios musculares.				X
	• Movilidad articular y elasticidad muscular.	X	X	X	X
• Mantener todas las habilidades desarrolladas en fases anteriores.	X	X	X	X	
PSICOLOGICO	• Más entrenamiento del autocontrol.	X	X	X	X
	• Ideo matizar atención globalizada.			X	X
	• Profundizar técnica de relajación individualizada.				X



SPAINSNOW
REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DEPORTES DE INVIERNO



2. Planificación / Gestión

PERIODO: Competitivo

MESOCICLO: Competitivo Inicial

		OBJETIVOS	Alevin	Infantil 1	Infantil 2	Juvenil 1
Fecha			20/1-17/2	13/1-24/2	6/1-24/2	9/12-24/2
TECNICO	• Elegir las competiciones adecuadas al nivel de los competidores.		X	X	X	X
	• Crear una atmósfera de seguridad técnica.		X	X	X	X
	• Adaptarse a la presión de la competición sin pérdida técnica importante.		X	X	X	X
	• Tácticas y estrategias de carreras.			X	X	X
	• Alcanzar resultados en las primeras carreras.				X	X
	• Mantenimiento de forma adecuada.			X	X	X
	• Especificidad para cada atleta y en cada disciplina.			X	X	X
	• Ambicionar los mejores resultados al mismo tiempo que continúa el proceso de crecimiento técnico.			X	X	X
	• Buscar estructura y condiciones de carrera similares a la que se van a correr.					X
	• Conocer las pistas de competición y entrenar sobre ellas.					X
FISICO	• Plantear condiciones favorables para materializar la forma deportiva adquirida anteriormente.			X	X	X
	• Conservar a forma adquirida a lo largo de todo el periodo de competición en base a la distribución óptima de la carga.			X	X	X
	• Resistencia anaeróbica, fuerza explosiva, elástica y reactiva.					X
	• Resistencia a la fuerza veloz.					X
PSICOLOGICO	• Aplicación de los conocimientos adquiridos en entrenamiento de situaciones reales de exigencia de la competición.		X	X	X	X
	• Desarrollo de una rutina mental pre-competitiva y post-competitiva.		X	X	X	X

PERIODO: Competitivo

MESOCICLO: Competitivo Principal

		OBJETIVOS	Alevin	Infantil 1	Infantil 2	Juvenil 1
Fecha			18/2-23/3	25/2-13/4	25/2-13/4	25/2-13/4
TECNICO	• Periodos de entrenamiento con el objetivo de eliminar problemas surgidos después del primer bloque de competiciones.		X	X	X	X
	• Obtener la máxima forma posible.			X	X	X
	• Obtener resultados en los campeonatos nacionales.			X	X	X
	• Puesta a punto para las carreras principales.			X	X	X
FISICO	• Mantener todas las calidades físicas a un nivel de máximo rendimiento.			X	X	X
	• Reclamar fuerza explosiva, elástica, excéntrica y concéntrica.					X
	• Conseguir la especificidad máxima de coordinación, tanto de movimientos concretos como globales del esquí.		X	X	X	X
	• Recuperar adecuadamente al organismo de posibles sobrecargas propias de la competición, minimizando el riesgo de lesiones.		X	X	X	X
	• Recuperación activa a través de juegos.		X	X	X	X
	• Velocidad específica.		X	X	X	X
	• Reclamar la fuerza máxima. Desarrollando el reclutamiento y sincronización neuromuscular.					X
PSICOLOGICO	• Poner en práctica la relajación en ambientes hostiles, condiciones atmosféricas adversas, de forma libre y autónoma.			X	X	X
	• Máxima concentración en carrera y entrenamiento.			X	X	X
	• Planes de re-enfoque.					X
	• Crear ambientes tranquilos y relajados.		X	X	X	X



PROYECTOS DEL EQUIPO DE COMPETICIÓN PARA LA TEMPORADA 2018/19

- Valorar el estado físico y psicológico de los deportistas.
- Mejorar física, técnica y tácticamente sobre los esquís.
- Adquirir habilidades y técnicas básicas para el desarrollo de actividades en el medio natural con una actitud responsable, adoptando las medidas de protección y seguridad, (máximo control de la velocidad).
- Progresar en el nivel de rendimiento motor por medio de la consolidación de las habilidades básicas y su adaptación a los diferentes cambios estructurales producidos en los diferentes segmentos corporales.
- Desarrollar las habilidades motrices básicas y específicas a través de la práctica de los deportes de nieve. Importancia de la posición básica de esquí y de llevar unos buenos apoyos al realizar los cambios de dirección (**desarrollo y trabajo del esquí de Base**).



SPAINSNOW
REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DEPORTES DE INVIERNO



PROYECTOS DEL EQUIPO DE COMPETICIÓN PARA LA TEMPORADA 2018/19

- Actuar de forma tolerante en la práctica de actividades físico-deportivas, desarrollando actitudes de colaboración y respeto a los demás.
- Enseñar conceptos técnicos y tácticos de forma teórica a través de medios audiovisuales.
- Esquiar por todo tipo de nieves (polvo pisada, sin pisar, húmeda-primavera, costra, dura,...) y de terrenos (en pista, fuera de pista, entre pinos, snowpark...). Tener el mayor número de experiencias motrices posibles.
- **Motivar** a los deportistas para que practiquen este deporte con continuidad y seguridad.



SPAINSNOW
REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DEPORTES DE INVIERNO



PROYECTOS DEL EQUIPO DE COMPETICIÓN PARA LA TEMPORADA 2018/19

- **Bajar trazados con diferentes cambios de ritmo y velocidad:** gigante (GS), súper gigante (SGS) , **slalom (SL)**, combinados, circuitos de habilidad, educativos (con palos boy –palos flexibles gummy-, escobillas –referencias-, foam)...
- Esquiar con el equipo en otras pistas que no sean las de Aramón Valdelinares para conocerlas y entrenar con eficacia.
- Competir hacia el final de la temporada con el máximo número de chavales / as para que tengan experiencia y vean el “mundillo de la competición”.
- Participar con los U10 – U12 en al menos 2 carreras de la copa de Aragón y 1 carrera Audi Quattro Cup además de las respectivas carreras sociales.



SPAINSNOW
REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DEPORTES DE INVIERNO





escuela
esquí&snow

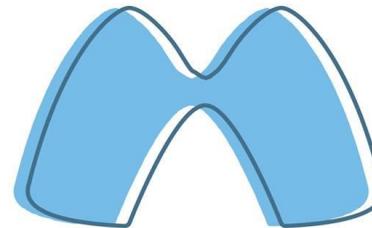
ARAMON

Gracias a todos por su atención.

EQUIPO DIRECTIVO MUDEJAR ESQUÍ CLUB

CONTACTO:

- info@mudejaresquiclub.com
- www.mudejaresquiclub.com
- Telf. 626 53 82 55



MUDEJAR

— Ski Club —



SPAINSNOW
REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DEPORTES DE INVIERNO



ESCUELA ESPAÑOLA DE ESQUÍ



escuela
esquí&snow



Gúdar Javalambre

Escuela Española de Esquí



PRESENTACIÓN MUDEJAR ESQUI CLUB

FRANCISCO DOMINGO MURCIANO

IVÁN AZNAR VICENTE

MARTA BÁGUENA

IVÁN PEIRATS CERDÁ

NÉSTOR BELVIS DE MIGUEL