PROGRAMA MAINADA

**Aprendiendo a esquiar**

En este documento puedes encontrar toda la información complementario del apartado ‘Aprendiendo a esquiar’ del programa Mainada.

El programa incluye los siguientes puntos:

* Profesor con la titulación adecuada para esa etapa.
* Planificación de la temporada de 5 meses (de Diciembre a Abril) para el mejor desarrollo del esquí nórdico durante los fines de semana y festivos programados, con un total de 2 horas/día.
* Actividades de pretemporada el mes de Noviembre.
* Desarrollar todas las habilidades del esquí nórdico tanto clásico como patinador.
* Entrenamientos de clásico y patinador.
* Entrenamientos para mejorar las habilidades físicas básicas.
* Clases y juegos para la mejora de la técnica del esquí nórdico.
* Excursiones nórdicas.
* Participación como equipo en carreras y marchas populares.
* El uso de un equipo adecuado para la práctica del esquí durante la temporada.
* El uso del material deportivo de esquí nórdico de la estación de Llanos del Hospital.
* El uso del equipamiento y las instalaciones de la estación de Llanos del Hospital.
* El uso del material común de la ADHB, exclusivo del programa Mainada.
* Pase especial para el uso del parking de la estación de Llanos del Hospital
* Forfait gratuito.
* Precio especial en la inscripción de las 12 horas fondean y el trofeo Mainada.
* Las gestiones propias de las inscripciones en marchas populares.
* Diploma al terminar la etapa Aprendiendo a esquiar.

 Los puntos incluidos estarán siempre supeditados a la disponibilidad material que la ADHB tenga para cada temporada y al mantenimiento de las especiales condiciones con las que la Estación de Esquí Nórdico Llanos del Hospital viene favoreciendo a nuestra entidad.

Objetivos de etapa:

* Desarrollar las cualidades físicas básicas: velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad.
* Desarrollar las capacidades propias del esquí nórdico.
* Reconocer y utilizar los distintos pasos técnicos, tanto en subida como en bajada,  en clásico y patinador.
* Utilizar y aprender a esquiar con esquís de ceras.
* Utilizar de manera básica las ceras y técnicas de enceraje.
* Desarrollar las habilidades básicas del esquí nórdico tanto clásico como patinador.
* Desarrollo de la agilidad, equilibrio, coordinación, ritmo.
* Desarrollar la velocidad lineal, lateral y direccional.
* Motivar y promover la amistad con el equipo.
* Desarrollar una autoimagen positiva.
* Introducir las competiciones de forma divertida, haciendo juegos con el  equipo, sprints, relevos por parejas…
* Proporcionar a los niños la oportunidad de ser parte de un deporte “de equipo” a través de los juegos y las competiciones.
* Marcar dos objetivos a principio temporada: el Trofeo Mainada yCampeonatos de Aragón individual y por equipos.
* Orientarse y saber utilizar los planos de pistas.
* Identificarse con el Fair Play.

Contenidos técnicos y tácticos:

* Postura compensada sobre los esquís, en cualquier tipo de pendientes y nieves.
* Conciencia de la postura.
* Patrón de referencia en el esquí.
* Tensión de tobillo tanto lateral, dorsal, inversión (exterior), eversión (interior) en diferentes pendientes y nieves.
* Colocación de la rodilla, cadera, tronco, cabeza
* Control del canteo del esquí en paralelo, divergente y convergente, en diferentes pendientes y nieves.
* Deslizamiento (equilibrio) sobre una buena postura, con ambos y un solo esquí, con flexión de tobillo, rodilla, cadera, en diferentes pendientes y nieves.
* Deslizamiento en paralelo y divergente, en la proyección y recuperación del esquí.
* Alineación de segmentos, trabajando el acompañamiento las disociaciones y las sinergias a diferentes velocidades.
* Transferencia del peso paralela y divergente.
* Pasos técnicos del esquí en diferentes pendientes y nieves.

Cualidades físicas:

* Capacidad aeróbica extensiva.
* Velocidad de 10 a 20 segundos.
* Fuerza con el propio peso corporal.
* Flexibilidad y la movilidad articular.
* Lateralidad.
* Equilibrio.
* Ritmo.
* Coordinación – agilidad.
* Estructuración espacio-temporal.

Actitudes y valores:

* Conciencia de la importancia de las habilidades mentales.
* Motivación por la mejora de la técnica
* Respeto hacia los compañeros, profesores, usuarios y personal de la estación.
* Valoración del esfuerzo propio y ajeno.
* Conciencia de pertenencia a un grupo
* Aceptación de la victoria y la derrota como parte del juego.
* Preocupación por el cuidado y uso correcto del material de esquí.
* Interés por el conocimiento de la nieve y el medio natural.
* Respeto a la normativa del P.N. Posets-Maladeta