

## INTRODUCCIÓN

El esquí de montaña es una disciplina tan amplia que englobaría prácticamente todas las modalidades del montañismo y del esquí alpino, por lo que un curso completo abarcaría tanto que no podría ejecutarse adecuadamente en un tiempo razonable (dos o tres fines de semana y otras tantas conferencias teóricas), de modo que tendremos que centrarnos en aquellos contenidos verdaderamente específicos del propio esquí de montaña y exigir que el alumno acuda a los cursos con una base fundamental tanto en montañismo como en esquí de pista.

Sería deseable considerar dos niveles (iniciación y perfeccionamiento) y marcar como objetivo del de iniciación que al final del curso el alumno pudiera acometer ya la práctica del esquí de montaña. Pero la realidad demuestra que a menudo se admite a alumnos que declararon un nivel superior al real y que no pueden seguir el ritmo del curso, por lo que es interesante establecer un grado más básico aún, el de familiarización, que no capacitaría al alumno para la práctica de la actividad, pero que podría servirle para futuros progresos. También cabría hablar de un cuarto nivel, el de capacitación de monitores que incidiría en la organización de cursos, docencia, guiado de grupos y, por supuesto, la exigencia de un dominio técnico y físico incuestionables....

**CURSO DE INICIACIÓN AL ESQUÍ DE MONTAÑA**

Objetivos del curso	Formar a deportistas interesados en iniciarse en esta disciplina para que puedan realizar actividades de poca dificultad en compañía de otros más experimentados.
Requisitos para acceder al curso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber bajar sin detenerse por cualquier pista abierta (de poca o media dificultad) de una estación de esquí.</li> <li>• No tener impedimento médico para realizar la actividad.</li> <li>• Estar federado en el año en curso.</li> </ul>
Duración mínima	4 jornadas completas de práctica, recomendable 6
Ratio profesor/alumno	5 alumnos por monitor. Por seguridad se recomienda como mínimo 2 monitores por curso.
Titulación necesaria para impartirlo	Monitor Base de Esquí de Montaña o superior

**CONTENIDOS****TEÓRICOS:**

- Conferencias sobre aludes, alimentación, meteorología y preparación física.
- Mantenimiento, regulación y cuidado del material. Vestimenta
- Preparación de una salida, elección del itinerario y conocimiento básico sobre la montaña invernal.
- Primeros auxilio, prevención y actuación ante un accidente. Uso y manejo del A.R.V.A.

**ASCENSO**

- Todas las técnicas de progresión básica con y sin pieles de foca y cuchillas. (Incluyendo todo tipo de vueltas).

**DESCENSO:**

Técnicas del paralelo en cualquier pista y en nieves no tratadas que sean fáciles.  
 Diagonales en cualquier situación.  
 Derrapar en cualquier situación.  
 Viraje fundamental y semicuña-paralelo en nieves no tratadas.  
 Introducción a los pasos divergentes y convergentes.  
 Pasos de patinador.  
 Introducción al salto de colas.  
 Introducción al tip-tap.  
 Elección de trayectorias y de técnica.  
 Esquí con esfuerzo mínimo.  
 Descenso con pieles.

**NATURALEZA:**

- El medio natural(El medio particular dentro del medio general, lo que hay, dónde vive, la interacción)
- Deporte y medio ambiente (El cuidado que hay que tener, las costumbres que hay que corregir).
- Espacios naturales protegidos(Tipos, listado, normativas concernientes).

**OBSERVACIONES:**

Metodología: Puede seguirse la siguiente: Se partirá del nivel de los principiantes, creando grupos de más o menos homogéneos, tratando de presentar la actividad adaptada a las posibilidades de cada uno y orientándolos sobre su posible progresión posterior. Crear un ambiente que haga al participante sentirse bien con la actividad de cara a que continúe practicándola y perfeccionándola aunque su nivel sea bajo.

Evaluación: Se evaluará el proceso formativo para introducir mejoras y se valorará la satisfacción alcanzada por los participantes. Será muy importante valorar la adecuación de los contenidos a las expectativas y niveles de los participantes.

**CURSO DE PERFECCIONAMIENTO AL ESQUÍ DE MONTAÑA**

Objetivos del curso	Perfeccionar a deportistas con ciertos conocimientos previos en el esquí de montaña, para que puedan realizar actividades de poca o media dificultad de manera autónoma, participar en competiciones o realizar actividades de cierta dificultad en compañía de otros deportistas experimentados.
Requisitos para acceder al curso	Saber bajar perfectamente por cualquier pista, negras incluidas en esquí alpino. Haber realizado con aprovechamiento un curso de iniciación de esquí de montaña, o haber adquirido por otros procedimientos esos conocimientos tanto de ascenso, como de descenso (consultar en este mismo documento los contenidos del curso de iniciación). Bien por su experiencia o por haber superado algún curso de nivel I de montañismo estival e invernal, debe ejecutar correctamente las técnicas básicas de manejo de piolet y crampones. Superar sin problemas IIIº de escalada. Conocimientos básicos de orientación, alimentación, primeros auxilios... Tener un mínimo de nivel físico. No tener impedimento médico para realizar la actividad. Estar federado en el año en curso.
Duración mínima	4 jornadas completas (aconsejable 6)
Ratio profesor/alumno	5 alumnos por profesor. Por seguridad se recomienda como mínimo 2 monitores por curso.
Titulación necesaria para impartirlo	Monitor Técnico en Esquí de Montaña

**CONTENIDOS****TEÓRICOS:**

Conferencias sobre aludes, alimentación, meteorología y preparación física.  
Mantenimiento, regulación y cuidado del material, reparaciones de fortuna. Vestimenta  
Preparación de una salida, elección del itinerario y conocimiento básico sobre la montaña invernal.  
Primeros auxilio, prevención y actuación ante un accidente. Dominio del manejo del A.R.V.A.  
Prácticas de acampada invernal.  
La competición en montaña.

**NATURALEZA:**

El medio natural(El medio particular dentro del medio general, lo que hay, dónde vive, la interacción)  
Deporte y medio ambiente (El cuidado que hay que tener, las costumbres que hay que corregir).  
Espacios naturales protegidos(Tipos, listado, normativas concernientes).

**PRACTICAS:****ASCENSO**

Se supone que ya sabe progresar con pieles, por lo que se le enseñará a hacerlo en terrenos más difíciles, donde los alumnos de iniciación tendrían que quitarse las tablas.  
Todas las tácticas de progresión (elección del mejor itinerario: más cómodo, más seguro...)  
Ascenso con piolet y crampones porteando correctamente los esquís en la mochila.  
Adquisición de rapidez y dominio en las vueltas. El monitor se centrará en cubrir lagunas y corregir defectos.  
Trazado de huellas.

**DESCENSO**

Perfeccionamiento del paralelo en cualquier situación mediante la incorporación coordinada de recursos técnicos: anticipación, angulación, contrarrotación, flexión, aligeramientos, cambio de peso...  
Virajes de extensión retardada: canguro, flexión-recuperación.  
Esquí simultáneo (con y sin carga en colas) y su aplicación a nieves blandas.  
Tip-tap.  
Pasos divergentes y convergentes. Aplicación a las costras.  
Virajes con salto: salto de colas, de espátulas e integral.  
Impulso corto.

Introducción al esquí extremo: viraje pedaleado.

Aplicación de las técnicas a todas las aquellas nieves y pendientes que puedan encontrarse durante el curso.

Esquí "económico".

Esquí de precisión (control).

Esquí de velocidad.

**OTROS**

Anclajes de nieve y rápeles con esquís. Autoaseguramiento y protección básica con cuerdas

**EVALUACIÓN FINAL**

Al tratarse de cursos sin examen, recibe la misma titulación el alumno apto y el que no lo es. Por eso conviene que los monitores informen individualmente a cada alumno de qué grado de suficiencia ha adquirido y qué aspectos debe mejorar.

