



INSTITUTO SUPERIOR DE  
ESQUI Y SNOWBOARD

Manual del Cursante

Nivel 1

Instructorado de Niños

## PROLOGO

Enseñar te ofrece la oportunidad de conocer y relacionarte con personas.

Te permite ayudar a otros a aprender habilidades que los hará disfrutar del deporte.

Esta profesión parece ser simple pero enseguida te das cuenta que enseñar es una tarea compleja, por eso necesitás seguir aprendiendo y aplicar nuevas metodologías y técnicas.

Aquellos cursantes que se conecten realmente con la profesión, madurarán eventualmente como instructores y lograrán la habilidad de enseñar fácilmente las cosas difíciles.

Este manual está dividido en dos partes: la primera parte con consejos para cuando estás cursando y la otra, con consejos para tu Práctica Pedagógica.

El objetivo de este manual es darte la información y sugerencias necesarias para orientarte en el proceso del aprendizaje para ser instructor.

Esperamos que lo aproveches consultándolo las veces necesarias.

Billy Vecchiet

## Indice

### *Consejos para cuando estas cursando*

---

Como cambiar tu desempeño al cursar  
Controlá tus emociones y reacciones

#### Tu Actitud Mental

- Cambio Positivo
- Factores personales de tu actitud mental.
- ¿Qué es la confianza?
- Los problemas de tener poca confianza
- Los problemas de tener demasiada confianza
- Porqué perdés la confianza
- La confianza se aprende

#### Tu concentración

- ¿Por qué necesito concentrarme?
- Tu concentración equivocada
- Tu concentración correcta
- Tu forma personal de concentrarte
- Concentración interna
- Concentración externa
- Tu tipo de concentración puede afectar tu bajada
- Como manejar tu concentración externa
- Como manejar tu concentración interna
- Las tres "P"
- Como manejar tus ojos
- Proceso versus Resultado
- Concentración técnica
- Palabras claves
- Imágenes técnicas

#### Tus imágenes

- ¿Por qué conviene utilizar imágenes?

- Beneficios que produce la utilización de imágenes
- Podés aprender a imaginar tus acciones y gestos
- ¿Que podés imaginar?
- Como aprovechar las imágenes en los videos

### Como podés aprender mejor

- Tipos de aprendizaje
- Los cinco pasos del proceso de aprendizaje
- Tu progresión de aprendizaje
- Tus problemas de aprendizaje

### Tus errores

- ¿Por qué hacés errores?
- Tus errores son importantes
- Cometer errores significa éxito y no fracaso
- Aprendé de tus errores

### Como podés practicar mejor

- Seguí una rutina
- Ventajas de seguir una rutina
- Practicar mejora tu rendimiento

### ¿Qué es la Anticipación visual?

### Los exámenes

- El miedo al examen
- Consejos para llegar más tranquilos al día del examen
- Consejos para el examen técnico

### La práctica como “oyentes”

- Consejos útiles para que aproveches mejor esta práctica.

### Consejos para desarrollar mejor tus prácticas

### Sugerencias generales

---

## *Consejos para tu Práctica Pedagógica*

### Sección “Consejos Personales”

¿Qué significa ser un Instructor?

¿Qué significa ser un instructor titulado?

Aprendé a conocerte como instructor  
Aprendé a relacionarte (alumnos, escuela o club, compañeros)  
Qué esperan de vos los directores durante la Práctica Pedagógica  
Como lograr un buen desempeño en tu escuela o club

### Sección “Enseñanza y Aprendizaje”

¿Qué significa “enseñar”?  
Guía general de la enseñanza  
Consejos al enseñar  
Como mantener la seguridad en las clases  
¿Qué esperan de tu clase?  
Características variables de la clase  
Diferentes tipos de clases  
Como manejar la clase  
Consejos para manejar tus clases

### Sección “Corrección de Errores”

Detección y corrección de errores  
Como detectar y corregir errores  
Corrección positiva y corrección negativa

### Sección “Tus Alumnos”

Como manejar a tus alumnos durante la clase  
Aprendé a manejar el miedo de tus alumnos  
Como enseñar a alumnos mayores de edad

### Sección “Marketing”

Como dar una buena clase  
Como lograr una buena primera impresión  
Como comunicarte mejor  
Servicio al cliente  
Como lograr una buena impresión general  
Como ganarte la confianza de tu alumno

### Sección “Seguridad”

Normas FIS  
Recomendaciones Importantes

# Consejos para cuando estas cursando

## Como cambiar tu desempeño al cursar

Aprender significa experimentar. Cuanto mas experiencias tengas de la práctica de una actividad, mas aprendés de esa actividad.

La vida es un aprendizaje interminable. Pasamos de una experiencia a otra, de una negativa a una positiva o viceversa, de experiencias divertidas a otras aburridas, algunas nos dejan mucho y otras poco o nada.

**El hecho es que si querés aprender algo, tenés que experimentar sensaciones distintas.**

Cada experiencia debe ser **distinta** una de la otra ya que si se producen las mismas sensaciones, no hay **cambios** y si no hay cambios, no hay experiencias por consiguiente, no aprendés.

Si mantenés tu ABE, siempre igual, no ayudás a mejorar.  
Cuando cambiás tu comportamiento te **sentís** extraño-raro, pensás que lo estás haciendo mal y tenés ganas de volver a sentir lo de antes o volver a tu comportamiento anterior. Es difícil

**convencer** a tu mente de que si no arriesgás nada, no ganás nada.

La **sensación "rara"** cuando probás algo nuevo es absolutamente **normal** y tenés que pasar por esa etapa de **"tu"** experiencia.

Si te sentís siempre igual es que seguís haciendo lo mismo, la misma actitud, acción o error de siempre. Esto te lleva a seguir practicando el mismo error, grabando cada vez mas eso en tu memoria muscular.

**Modificar la sensación de hacer las cosas, es un gran paso adelante en tu forma de aprender.**

### Quando te corrige el profesor:

- **Reconocé que de la corrección se aprende:** esto es esencial para que la experiencia de recibir correcciones te sea siempre positiva. Si participás del

proceso de la corrección sabiendo que el resultado será constructivo, no tendrás miedo y te vas a sentir mas cómodo.

- **Escuchá atentamente antes de preguntar o contestar:** prestá atención a tus emociones. Seguramente sientas algunas como vergüenza, frustración, un cierto dolor o también enojo. Lo primero que tenés que hacer luego de la corrección es respirar profundamente varias veces y comprobar si tenés diálogos propios negativos "Soy un desastre", "No voy a mejorar". Mejor

cambiálos por "Voy a pensar en lo que me corrigió" "La próxima bajada lo haré mejor".

- Asumí la responsabilidad de tus ejecuciones.
- No adoptes una actitud defensiva. Mostráte dispuesto a aprender y mejorar y sobre todo a cambiar.

## Controlá tus emociones y reacciones

### El Cerebro:

El cerebro **procesa** la información que te llega desde los **órganos sensoriales** (ojos, oídos, nariz, lengua y piel), la almacena en la memoria y envía órdenes a todo tu cuerpo. El cerebro establece millones de **conexiones** que ordenan tu comportamiento y tus reacciones. Así el cerebro es el responsable de aportarte sensaciones y emociones.

**¿Cómo lo hace?:** tu cerebro funciona con los datos -estímulos- que recibe a través de los **sentidos**. Recibe la información de los estímulos que le proporciona los sentidos y les confiere un significado agradable o desagradable, de alarma o de atracción, de alegría o de tristeza.

### Memoria cerebral:

La responsable de procesar, archivar y activar las emociones es una glándula cerebral. Por ejemplo cuando el cerebro percibe un peligro instintivamente se pone en marcha

un sistema de alarma que conecta con experiencias similares pasadas y produce una serie de cambios fisiológicos con los que el organismo se prepara para afrontar el peligro y todo esto sucede en segundos.

### Baja autoestima:

Cuando no te valorás a sí mismo te podés sentir:

- **Insatisfecho:** podés ser muy crítico con vos mismo y con los demás. Tenés una sensación de que a todo y a todos (y a tus alumnos) "les falta algo".
- **Hipersensible:** si alguien te hace un comentario sobre tu comportamiento, te sentís atacado o herido. Te cuesta olvidar o perdonar cuando alguien te hace sentir mal.
- **Indeciso:** te cuesta tomar decisiones por miedo a cometer errores. Preferís no actuar antes que equivocarte.
- **Culpable:** tengas o no la culpa, asumís que en algo se te equivocaste. Incapaz de decir "no": por temor a desagradar y perder "puntos" ante quien te pidió algo.
- **Perfeccionista:** te exigís mucho, todo tiene que salirte "10 puntos" y si no lo lográs, descartás todo el resto.

### Como reforzar tu autoestima:

- **Prestá atención a tu lenguaje:** hablá en positivo de vos mismo, descartá las afirmaciones que te descalifican: "Soy siempre el mismo torpe al probar un nuevo gesto" y cambiala por "A veces tengo actitudes torpes que puedo modificarlas".
- **No eternices situaciones:** en vez de decir "Siempre me sale mal" o "Jamás lo lograré" lo expresas de esta otra forma: "Esto me cuesta, si me esfuerzo y pido ayuda al profesor lo voy a lograr".
- **Aceptación:** comenzá a aceptarte tal como sos.
- **Divertite con lo que no te sale tan bien:** para terminar con el perfeccionismo es bueno divertirse con tareas en las que no importa tanto el resultado. Cultivá tu sentido del humor y no le des importancia a las cosas que no la tienen.
- **No huyas de tus responsabilidades:** aceptálas como un desafío y pensá "soy capaz" y trabajá para serlo. Aprendé a creer en vos mismo. Premiate con tus logros y ponete pequeños objetivos. Pedí ayuda cuando la necesites.
- **Cultivá tus fortalezas:** en vez de concentrarte en tus debilidades. La mejor manera de liberarte de tus defectos es aumentar tus cualidades.

### Tu diálogo interno:

Los pensamientos negativos destruyen tu ánimo o te llevan a actuar equivocadamente y te alejan de tus objetivos. Los pensamientos positivos te dan fuerza, energía y entusiasmo.



**Pensamientos negativos:** los pensamientos negativos funcionan como imanes así que si aceptás un hecho como negativo, es probable que las cosas vayan de mal en peor.

*¡Todo me sale mal!*

*¡Nunca terminaré esta tarea!*

*¡No lo voy a lograr!*

*¡Qué papelón!*

*¡Jamás lo volveré a intentar!*

**Pensamientos positivos:** en cambio si pensás en positivo aún cuando lo que te pasa no parece del todo feliz, podés revertir la situación transformando algo no tan bueno en una oportunidad para crecer y mejorar.

“Arranqué mal pero las cosas pueden mejorar”

“Tal vez no llegue pero me esforzaré al máximo”

“Hoy no me salió bien pero puedo hacerlo mejor”.

### *Realista con optimismo:*

Ni optimista en exceso que ve todo color de rosa, ni pesimista eterno que solo ve al vaso medio vacío. Lo ideal es mirar la vida y tu trabajo con optimismo sin perder de vista la realidad.

### Los cursantes que encarán los desafíos de esta manera tienen las siguientes características:

- **Muestran una actitud positiva:** piensan y sienten que todo puede ser mejor. Así obtienen éxitos y logros en su vida. Sin embargo están abiertos y preparados a que algo pueda no salir bien. De ese modo adquieren experiencias enriquecedoras que los hacen crecer y madurar.
- **Aprenden de los errores:** cuando sufren un fracaso, lo analizan y tratan de hallar una solución. Intentan aprender de sus errores y evitarlos en el futuro. No se culpan por haberse equivocado. Hacen una evaluación realista de las fallas y admiten su parte de responsabilidad. Pueden sentirse mal por un rato pero intentan continuar sin quedarse en las lamentaciones.
- **Tienen esperanza:** es su gran fuerza motivadora. Enfrentan los desafíos, las tareas difíciles o las situaciones dolorosas confiando en que todo irá bien. Si algo sale mal, tienen la esperanza de que pronto pasará y dejará algo positivo para aprender.

El cursante realista piensa en lo mejor y lucha por lo mejor, pero acepta que los fracasos forman parte de la vida y aprende de ellos.

### *Los cursantes pesimistas:*

- Muestran desesperanza e impotencia: si algo sale mal, consideran que es imposible cambiar.
- Tienen una imagen negativa de si mismos. Viven los errores o fracasos con culpa. Así, se paralizan y no pueden ver

las cosas buenas que tienen para mejorar.

- Generalizan las derrotas. El miedo al futuro y a volver a fracasar las lleva a creer que "todo será peor".

### Aprendé a escuchar:

- **No interrumpas a tu interlocutor:** dejálo que termine, marcá un ritmo en la conversación para que ni él ni vos hagan un monólogo. Cuando te observes hablando demasiado, concedele la palabra al otro y escuchálo.
- **Evitá hacer juicios:** "Estás equivocado" o "Actuaste mal", etc. Vos estás escuchando y acompañando. Esperá a que tu interlocutor pida tu opinión cuando lo necesite.
- **Lenguaje no verbal:** (lenguaje del cuerpo) La mirada es muy importante.

Mirá a la persona con quien estás hablando, no hace falta que te fijes en los ojos pero sí en su rostro. Podés demostrarle que la estás escuchando asistiendo con la cabeza de vez en cuando.

- **Resumí y aclará tus dudas:** para que no haya malos entendidos, no dudes en pedir aclaraciones o utilizar expresiones como: "Lo que querés decir es...". De ese modo averiguás si estás comprendiendo el mensaje.

### Como relacionarte con tus compañeros de trabajo (instructores, secretarias, personal de medios de elevación, cajeras, supervisores, etc)

- **Discusiones:** cuando se trata de intercambiar opiniones para llegar a un acuerdo, discutir no es malo, siempre que se mantenga el tono de voz y sin querer imponer siempre el propio punto de vista o llevarse la razón, porque si se llega a esto, aparece el enojo que no le conviene a ninguna de las dos partes.
- **Llegá a un acuerdo:** ése es el objetivo de una sana discusión. Cuando se presenta una situación conflictiva entre dos personas hay que buscar una solución. La discusión es una herramienta eficaz para establecer acuerdos, para modificar actitudes propias y ajenas.
- **Punto de vista:** si escuchás con atención el punto de vista de los demás, te enriquecés y es probable que descubras cosas que nunca se te habían ocurrido antes. Discutir tiene sus normas y es una habilidad que se aprende con paciencia y buena voluntad.
- **Calma, en primer lugar:** evitá los impulsos y las reacciones de las que luego podés arrepentirte. Respirá hondo. Aceptá que no podés cambiar el pasado pero sí podés actuar para que el presente sea lo más agradable posible.

- **No acumules tensiones:** cuando veas algo que no te gusta o creés que está mal, comunicalo. No esperés a que la gota colme el vaso. Si hay algo que te molesta, decílo y si no vas a decirlo, olvidálo.
- **No discutas siempre lo mismo:** si volvés con frecuencia al mismo tema, con los mismos argumentos y las mismas actitudes una y otra vez significa que hay algo estancado y que por ese camino no se puede llegar. Cada una de las partes se cierra en un único y propio argumento sin barajar alternativas ni siquiera plantear soluciones.
- **Ubicate en el problema:** evitá traer situaciones del pasado, antiguos rencores, cosas no dichas. Cuando se entra en ése terreno, todo se desdibuja y termina en un portazo.
- **No te conviertas en víctima:** expresiones como "Yo siempre tengo que ceder" o "Vos siempre querés tener la razón" son frases que agravan la situación. En toda relación hay renunciaciones y concesiones.
- **Controlá tus emociones:** respirá profundamente. Si sentís que estás muy enojado y que no podés controlarte pará y pedí seguir hablando en otro momento.
- **Cómo continuar:** llegá a compromisos en los que quede bien definido qué va a hacer cada uno a partir de ahora. El problema es de los dos y para solucionarlo es necesaria la participación y el compromiso de ambas partes.

## *Tu Actitud Mental*

Tu actitud mental es fundamental para mejorar tu técnica.

Para mejorar, tenés que escuchar las consignas de tu profesor y fundamentalmente "cambiar" tus sensaciones y forma de ejecutar las acciones y gestos requeridos.

### *Cambio Positivo:*

1. Este "cambio" técnico, físico o mental, no se realiza automáticamente.
2. El cambio realizado por prueba y error es lento.
3. El "Cambio Positivo" consta de tres pasos:
  - a) ser conciente de lo que estás haciendo y cómo necesitás mejorarlo,
  - b) controlar lo que necesitás mejorar,
  - c) repetir las veces necesarias para incorporar ese "cambio".
4. Este proceso bien ejecutado te llevará a mejorar tu forma de esquiar o surfear.

## Factores personales de tu actitud mental:

A continuación te detallamos algunos factores personales que son importantes para lograr mejorar tu performance. Indicá con una puntuación del 1 al 10 en cada caso.

**Confianza:** ¿cuánta confianza te tenés al esquiar/surfear en forma consistente? (1 punto: nada – 10 puntos: mucha)

**Motivación:** ¿cuál es tu nivel de motivación para mejorar tu manera de esquiar/surfear? (1: muy baja – 10: muy alta)

**Exigencia:** ¿cómo es tu exigencia cuando esquiás/surfeás? (1: poca – 10: mucha)

**Concentración:** ¿cómo es tu concentración al esquiar/surfear? (1: mala – 10: muy buena)

**Imágenes:** ¿utilizás imágenes al esquiar/surfear? (1: nunca – 10: siempre)

**Comprensión:** ¿entendés cuáles son las acciones que necesitás para esquiar/surfear mejor? (1: no las entiendo – 10: las entiendo perfectamente)

**Aplicación:** ¿entendés cómo aplicar las acciones fundamentales para esquiar/surfear mejor? (1: no entiendo – 10: entiendo muy bien como aplicarlas)

**Emociones:** ¿tus emociones al esquiar/surfear son positivas o negativas? (1: muy negativas – 10: muy positivas)

**Aprendizaje:** ¿aprendés fácilmente una nueva acción o gesto? (1: me cuesta mucho – 10: la aprendo con mucha facilidad)

**Preparación:** ¿estás preparado física, mental y técnicamente para esquiar/surfear? (1: para nada preparado – 10: preparado al máximo)

**Performance:** ¿cómo esquiás/surfeás cuando te desafiás con tus compañeros, con el terreno y con las condiciones de nieve? (1: lo hago muy mal – 10: excelente)

**Actitud mental:** ¿utilizás tu actitud mental cuando esquiás/surfeás? (1: nunca – 10: siempre)

**Mejor bajada:** ¿sentís a menudo que hicistes una buena bajada? (1: nunca – 10: siempre)

**Necesitás desarrollar aquellos factores que obtuvieron menos de 7 puntos.**

## ¿Qué es la confianza?:

1. La confianza es una fuerte sensación de que creés que podés aprender o ejecutar una acción o gesto determinado, esquiarse/surfear un cierto terreno o condición de nieve.
2. La confianza es la actitud mental más importante al esquiarse/surfear.
3. Aunque tengas la habilidad para esquiarse/surfear técnicamente bien, si no creés que tenés esa habilidad, no la vas a usar.
4. La confianza afecta a los demás factores mentales.
5. La confianza es todo!

## Los problemas de tener poca confianza:

1. **Conversación interna negativa:** siempre estás pensando o hablándote negativamente: sos tu peor enemigo.
2. **Ciclo vicioso:** tus pensamientos negativos te conducen a esquiadas/surfeadas malas y éstas a su vez a más pensamientos negativos y así sucesivamente.
3. **Demasiada exigencia:** si tenés poca confianza tendés a exigirte demasiado lo que afecta más todavía tu confianza.
4. **Emociones negativas:** tu poca confianza te causa emociones negativas como miedo, depresión, enojo y frustración.
5. **Baja calidad de concentración:** al tener poca confianza, tendés a concentrarte en cosas negativas en vez de cosas que te mejoran la performance.
6. **Poca motivación:** si pensás negativamente, estás atrapado en el ciclo vicioso, estás ansioso, te sentís enojado, frustrado y deprimido y no te podés concentrar, entonces no estás disfrutando del esquí/snowboard.
7. **Resumiendo:** si te tenés poca confianza, te va a ser difícil mejorar.

## Los problemas de tener demasiada confianza:

1. **Conversación interna grandiosa:** es pensar y hablarte fuera de la realidad sobre tu esquiada/surfeada y que te creés que sos mejor de lo que realmente sos.
2. **Poca exigencia:** si te tenés demasiada confianza, tendés a exigirte menos porque estás tan seguro de que vas a esquiarse/surfear muy bien.
3. **Baja concentración:** si te tenés demasiada confianza, normalmente te podés distraer y no podés enfocar tu concentración.
4. **Poca motivación:** si te tenés demasiada confianza, pensás que va a esquiarse/surfear bien y por eso te esforzás poco.

## Perdés la confianza porque:

1. Tus expectativas no se relacionan con tu realidad.
2. Tenés dificultad en malas condiciones del terreno o clima

3. Sos demasiado crítico de tu propia esquuada/surfeada.
4. Tenés problemas fuera de la nieve: por ejemplo problemas familiares, escuela, trabajo, amigos,
5. Te falta recibir motivación por parte de tu profesor, compañeros o familia.
6. Tenés poca experiencia o habilidad inadecuada para lograr tus objetivos y sortear obstáculos.
7. Tuvistes accidentes o enfermedades.
8. Tenés problemas de material.

### *La confianza se aprende:*

1. Muchos cursantes creen que la confianza es innata o sea que nace con uno y si no la tienen, nunca la conseguirán.
  2. Pero la confianza es una habilidad como la performance física o técnica y puede aprenderse.
  3. Tal como las habilidades físicas o técnicas, la confianza puede aprenderse con conciencia, control y repetición.
- 

## *Tu Concentración en el aprendizaje*

### *¿Porqué necesito concentrarme?:*

1. Al comenzar cada bajada, una de tus responsabilidades para mejorar tu performance, es concentrarte en lo que vas a hacer.
2. Concentrarte significa dedicarte exclusivamente a lo que necesitás hacer para lograr una buena bajada.
3. Tu habilidad para concentrarte antes de cada bajada depende de tu forma personal de concentración.

### *Tu concentración equivocada:*

1. Concentrarse en indicaciones o señales que no te ayudan a esquiar/surfear mejor.
2. Indicaciones sin importancia pueden ser por ejemplo: ¿quién me está mirando?, ¿qué tengo que estudiar después?, ¿qué voy a hacer esta noche?.
3. Señales que te causan interferencia pueden ser tus pensamientos negativos, como esquían/surfean los demás cursantes o quién sube en el medio de elevación.

### *Tu concentración correcta:*

1. Tenés que comprender la diferencia entre la concentración equivocada y la correcta.
2. Reconocé las señales que te ayudan y las que afectan tu concentración al esquiar/surfear.
3. Entrená tu concentración en las indicaciones importantes e ignorá las que no son importantes o las que te causan interferencias.

### Tu forma personal de concentrarte:

1. **¿Cuáles son tus formas personales de concentrarte?**
  - a. la tendencia a concentrarte en ciertos tipos de información,
  - b. la tendencia a sentirte cómodo al procesar ciertos tipos de información,
  - c. la tendencia a evitar o no prestar atención a las informaciones importantes.
2. **Tu forma dominante.**
  - a. todos tenemos una forma dominante o estilo propio al esquiar/surfear,
  - b. este estilo propio será dominante cuando estás poniendo a prueba tu esquiada/surfeada en ciertas situaciones: exámenes, terrenos y condiciones difíciles
3. **Los dos tipos de concentración que predominan son:**
  - a. concentración interna
  - b. concentración externa

### Tu concentración interna:

1. Tenés una tendencia a concentrarte en tus informaciones internas: pensamientos, emociones, sensaciones físicas.
2. Tenés una fuerte sensibilidad de tus informaciones internas.
3. Te podés distraer fácilmente con tus informaciones internas.
4. Tenés tendencia a concentrarte demasiado en tus informaciones internas hasta el punto de excluir las informaciones externas.
5. Tenés dificultad de concentrarte en informaciones externas importantes como los cambios de terreno y condiciones de nieve.
6. Tu respuesta a este tipo de concentración sobre informaciones internas es a menudo negativa, por ejemplo, con pensamientos negativos, con demasiada exigencia, con baja performance.

### Tu concentración externa:

1. Tenés una tendencia a concentrarte en informaciones externas, por ejemplo, otros esquiadores/surferos.
2. Tenés una fuerte sensibilidad de tus informaciones externas.
3. Te podés distraer fácilmente por tus informaciones externas.

4. Tenés tendencia a concentrarte demasiado en tus informaciones externas hasta el punto de excluir las informaciones internas.
5. Tenés dificultad de concentrarte en informaciones internas importantes como por ejemplo, pensamientos positivos, exigencia, visualización.
6. Tu respuesta a este tipo de concentración sobre informaciones externas es a menudo negativa, por ejemplo, te distraés fácilmente con lo que pasa alrededor, tenés demasiada exigencia, tu performance es baja.

### *Tu tipo de concentración puede afectar tu bajada:*

1. Tu tipo de concentración afecta tu performance antes de cada bajada.
2. Tu tipo de concentración interna o externa determina en qué te querés concentrar al empezar la bajada.
3. El grado de comprensión que tengas de tu tipo de concentración y que afecta a tu performance, te dirá si te ayuda o te perjudica.
4. El grado de manejo que tengas de tu tipo de concentración antes y durante la bajada, te dirá si te ayuda o te perjudica.

### *Como manejar tu concentración externa:*

#### **1. Síntomas de concentración externa:**

- a. observás mucha actividad en la pista, por ejemplo, otros esquiadores/surferos,
- b. sos incapáz de bloquear tus distracciones,
- c. no podés concentrarte en tu bajada o en tu técnica,
- d. te ponés ansioso, distraído y confundido.

#### **2. Posibles soluciones al estar sobrecargado con distracciones externas:**

- a. tenés que aprender a bloquear tus distracciones externas,
- b. concéntrate en tu bajada,
- c. controlá tus ojos: mantenélos enfocados hacia la pista que vas a bajar,
- d. repetí palabras claves que te ayudan a concentrarte para lograr una buena bajada.

### *Como manejar tu concentración interna:*

#### **1. Síntomas de concentración interna:**

- a. demasiada actividad interna: pensamientos, sensaciones, respuestas físicas,
- b. te hace olvidar de las cosas que te hacen esquiar/surfear bien,
- c. interfiere con la preparación de tu bajada,
- d. te hace poner ansioso y confundido.

#### **2. Posibles soluciones al estar sobrecargado con distracciones internas:**



- a. necesitás bloquear tus distracciones internas, por ejemplo, dejá de pensar cosas innecesarias, usá palabras claves,
- b. hablá con los demás cursantes,
- c. concentrate en tu próxima bajada,
- d. repetí palabras claves.

### Usá las tres "P":

1. **Positivo:** siempre pensá positivamente y tenete confianza.
2. **Presente:** siempre concentrate en el aquí y el ahora.
3. **Proceso:** siempre concentrate en el proceso que necesitás atravesar para esquiar/surfear bien.

### Como manejar tus ojos:

1. Obtenés la mayor parte de la información con tu ojos.
2. Desafortunadamente, tus ojos no pueden ser siempre selectivos sobre las informaciones que obtenés:
  - a. antes de la bajada, ves cosas innecesarias,
  - b. esto interfiere con tu concentración en otras cosas mas importantes.
3. Como tus ojos no son selectivos, vos tenés que seleccionar las cosas importantes.
4. Controlá tus ojos para seleccionar lo que querés ver:
  - a. decidí qué necesitás ver y qué no,
  - b. después controlá tus ojos a lo que querés ver,
  - c. si hay algo que te distrae, desviá la vista.
5. Al controlar tus ojos, podés controlar tu concentración.

### Proceso versus Resultado:

1. **Concentrarte en el proceso de tu bajada:**
  - a. concentráte en la pista y las condiciones de nieve,
  - b. concentráte en la/s acción/es específica/s a ejecutar,
  - c. concentráte en la táctica a aplicar: velocidad, distancias de cuerdas y flechas,
2. **Muchos cursantes tienen la tendencia a concentrarse en el resultado de la bajada en vez de concentrarse en el proceso de la misma.**
3. **Concentrarte en el resultado afecta tu performance:**
  - a. el resultado se ve después que terminó la bajada,
  - b. el resultado se ve después del proceso,
  - c. puede que bajes bien o mal,
  - d. dejá que tu profesor te comente el resultado
4. **Concentrarte solo en el resultado es exactamente opuesto a lo que querés lograr: mejorar tu performance.**
5. **Concentrarte en el proceso de tu bajada te ayuda a lograr un buen resultado.**

### Tu concentración técnica:

1. Tu habilidad para trabajar efectivamente en la técnica depende mucho de tu manera de concentrarte.
2. Concentración técnica significa ser capaz de mantener tu mente en lo que estás ejecutando durante la bajada:
  - a. si no te concentrás en la sensación o acción, no vas a poder practicarla,
  - b. si no la practicás, no la vas a aprender,
  - c. si no la aprendés, no vas a saber como usarla.

### Tus palabras claves:

1. Identificá la palabras claves que te hacen acordar la concentración adecuada.
2. Al practicar, repetí esas palabras durante la acción o gesto para mantenerte concentrado.
3. Relacioná una palabra clave con una acción o gesto determinado: soltar, apretar, cambiar, relajar, mantener, etc.
4. Podés relacionar una combinación de palabras claves, por ejemplo, cambio soltando – inicio apretando.

### Tus imágenes técnicas:

1. Muchos cursantes prefieren usar una imagen en vez de una palabra clave.
  2. Una imagen técnica puede ser visual, cinestésica (sensación muscular) o auditiva.
  3. Elegí una imagen y relacionala con la acción o gesto que estás practicando, por ejemplo, derrapar redondeado como la estela que deja una lancha al girar, etc.
- 

## Tus imágenes

### ¿Porqué te conviene utilizar imágenes?:

1. Porque la utilizan los mejores esquiadores/surferos para lograr una buena performance.
2. Porque análisis científicos demuestran el valor de las imágenes en la práctica:
  - a. utilizar imágenes por si solas, mejora la performance,
  - b. combinar la práctica con imágenes produce un resultado mas rápido que practicar sin imágenes.
3. Porque podés utilizar imágenes dentro y fuera de la pista.
4. Porque utilizar imágenes técnicas te da beneficios mentales, físicos y técnicos.

## Beneficios que te produce la utilización de imágenes:

- 1. Utilizar imágenes técnicas es la herramienta que mejor podés aprovechar para aumentar tus resultados.**
- 2. Desarrollar imágenes te produce lo siguiente:**
  - a. aumenta tu motivación
  - b. te dá confianza al verte y sentirte mejorar
  - c. te mejora la concentración al identificar las indicaciones importantes,
- 3. Aumenta tu desarrollo técnico:**
  - a. te hace asimilar la imagen y la sensación de la acción correcta,
  - b. te dá mas y mejores repeticiones de las acciones correctas,
- 4. Aumenta tu performance:**
  - a. te ayuda a incorporar sensaciones, hábitos y rutinas,
  - b. te ayuda a practicar manteniendo un alta consistencia.

## Podés aprender a imaginar tus acciones y gestos:

1. Pocos cursantes usan imágenes al esquiar/surfear.
2. Al principio, es común que los que no la usan, les cueste empezar.
3. Algunos creen que no son muy buenos al hacerlo y piensan que usar imágenes no los va ayudar.
4. Pero utilizar imágenes es algo que se aprende y se desarrolla con práctica.
5. Si le prestas atención a tu profesor y le dedicás tiempo y esfuerzo a utilizar este sistema, te va a ayudar a mejorar tu performance rápidamente.
6. Igual que esquiar/surfear de verdad, al utilizar imágenes necesitás estar concentrado, ya que las distracciones pueden interferir en tu performance.

## ¿Que podés imaginar?:

1. Imaginá solo tus buenas bajadas y tratá de reproducirlas.
2. Imaginá todos los aspectos de esa buena bajada:
  - a. visuales: pista y condiciones de nieve,
  - b. auditivos: la tabla en la nieve, respiración,
  - c. cinestésicos: tensiones, presiones, relajaciones,
3. En cada bajada podés imaginar uno de estos aspectos y cambiar en la próxima.
4. Elegí una acción o gesto que ejecuta algún profesor, demostrador o corredor e imaginá reproducirla en tu bajada.
5. Imagináte como deformar la tabla para cortar la nieve.
6. Imagináte reproducir tu mejor bajada en cámara lenta.

7. Igual pero moviendo tu cuerpo. Al combinar imágenes con sensaciones físicas, podés incorporar mejor la acción o gesto buscado.
8. Reproducí con las manos los movimientos de tus piés.
9. Reproducí varias veces la imagen o sensación que te transmitió tu profesor en el curso.
10. Imaginate bajando bien por la pista que mas te cuesta.
11. Aprovechá la subida en el medio de elevación para imaginar tu próxima bajada.
12. Cuando el profesor te explica, imaginate haciéndolo.
13. Si imaginás un error en tu bajada, volvé para atrás e imaginate la buena bajada y así eliminás la sensación negativa que se produce.

### Como aprovechar tus imágenes en los videos:

1. Mirar videos tuyos o de buenos esquiadores/surferos te ayudan a mejorar técnicamente, te motiva y te hace concentrar en las acciones o gestos.
  2. El video, considerado como una imagen externa, te ayuda a generar la imagen que buscás para esquiar/surfear mejor.
  3. Como mirar el video de manera efectiva:
    - a. primero mirá la imagen global y luego observá los detalles,
    - b. al mirar tus errores podés aprender a mejorar la técnica, pero observarlos demasiado implica una imagen negativa,
    - c. observá mas tiempo las buenas bajadas,
    - d. observá a esquiadores/surferos física y técnicamente similares a vos,
    - e. mirá a esquiadores/surferos buenos e incorporá las imágenes positivas.
- 

## Como podés aprender mejor

### Tipos de aprendizaje:

1. **Aprendizaje espontáneo:** desarrollar tus acciones o actitudes puede ocurrir sin pensar o practicar debido a cambios físicos o psicológicos. Por ejemplo, bajar la cadera porque ahora tenés mas fuerza física en tus piernas o mejorar el fuera de pista al modificar concientemente tu actitud.
2. **Aprendizaje progresivo:** desarrolla tus acciones a través de la conciencia, la comprensión y la práctica constante. Por ejemplo, seguir las sugerencias de tu profesor al corregirte, concentrarte en una acción determinada, practicarla después del curso.

### Los cinco pasos del proceso de tu aprendizaje:

### **1. Deseo de aprender**

- a. entender como aprendés tiene poco valor sino no estás motivado a aprender,
- b. tenés que estar abierto a probar cosas nuevas,
- c. tenés que tener deseo de aprender,

### **2. Conciencia muscular**

- a. tenés que saber que está haciendo tu cuerpo,
- b. tenés que saber diferenciar entre varias actitudes del cuerpo. Por ejemplo, si las manos están muy arriba o abajo, si tu cuerpo está demasiado contrarotado o inclinado, etc.
- c. ejercicio para tener conciencia de tu cuerpo: al bajar, concentrate en las diferentes partes de tu cuerpo y tratá de sentir las o sino, exagerá las actitudes del cuerpo para experimentar esa sensación exagerada.

### **3. Comprensión técnica**

- a. tenés que entender que cosa estás haciendo mal y como tenés que hacerla bien,
- b. si no entendés esto, tu forma de aprender será simplemente prueba y error,
- c. ejercicio: pedile a tu profesor que te corrija verbalmente, demostrativamente y poniéndote en la actitud correcta. Luego comentale tu opinión en las tres maneras.

### **4. Aprendizaje inicial**

- a. el profesor te da la primera indicación de la acción o actitud,
- b. tenés que concentrarte en tu cuerpo y en esa acción o actitud,
- c. cualquier distracción te va a hacer olvidar lo que querés practicar,
- d. ejercicio: practicá lo aprendido en condiciones fáciles: pista, nieve, velocidad,

### **5. Aplicación**

- a. aplicación de la acción o actitud en situaciones mas difíciles
- b. ejercicio: probá a practicar lo mismo en una pista mas inclinada o con nieve mas difícil y aumentá la dificultad en cada bajada.

## Tu progresión de aprendizaje:

- 1. **Un concepto errado**: el aprendizaje ocurre de manera constante y automática.
  - a. muchos creen que el mejoramiento de la esquiada/surfeada ocurre luego de una nueva sensación o corrección,
- 2. **La realidad**: el aprendizaje ocurre de manera cíclica.
  - a. durante tu aprendizaje inicial, se produce una disminución en tu manera de esquiar/surfear,
  - b. esto ocurre porque te estás concentrando en una sensación en vez de hacerlo con tu esquiada/surfeada global,
  - c. esto pasa porque tu cuerpo no asimiló todavía la nueva sensación en tus terminales nerviosas y en tu esquiada/surfeada global,
  - d. en tu aprendizaje posterior, al incorporar la nueva sensación en tu memoria muscular, tu esquiada/surfeada supera a tu nivel anterior,

3. **Comprender el proceso de tu aprendizaje tiene sus beneficios:**
- tenés una expectativa real sobre el aprendizaje,
  - te sentís menos frustrado cuando no te sale algo,
  - desarrollás una actitud paciente al incorporar una nueva sensación, acción o gesto,
  - ves al aprendizaje como una experiencia positiva, lo que te motiva a querer mejorar aún más.

### Tus problemas de aprendizaje:

#### \* No tenés conciencia de tu cuerpo\*

1. **Problema:**

- sensación inadecuada de qué está haciendo tu cuerpo,
- imagen insuficiente de cómo se mueve tu cuerpo sobre tus pies,

2. **Solución:**

- utilizá un video de tus bajadas para tener la imagen de lo que tu cuerpo está haciendo,
- concentrate en tu cuerpo o en una sensación en una pista fácil,
- usá la imagen mental para “ver” y sentir lo que tu cuerpo hace.

#### \* No entendés lo que hay que hacer \*

1. **Problema:**

- no entendés lo que estás haciendo mal,
- no entendés lo que hay que hacer,

2. **Solución:**

- preguntá a tu profesor o compañeros,
- tratá de comprender mejor mediante la explicación, demostración, lectura o video.

#### \* Te cuesta concentrarte en lo que hay que aprender\*

1. **Problema:**

- estás pensando muchas sensaciones al mismo tiempo,
- las condiciones de pista, clima, etc. son difíciles,
- estás pensando en cosas sin importancia que te hacen distraer,

2. **Solución:**

- concentrate en una sensación por vez,
- practicá en condiciones fáciles: pista fácil, nieve compactada, buena visibilidad,
- utilizá tus palabras claves para concentrarte mejor.

#### \* La sensación que estás aprendiendo te hace sentir “raro” \*

1. **Problema:**

- te estás concentrando en tu bajada global en vez de concentrarte solamente en la nueva sensación,
- tu performance sufre una disminución momentánea al aprender una nueva sensación, acción o gesto,

## **2. Solución:**

- a. sentirte raro está bien porque estás probando algo nuevo,
- b. sentir la nueva incorporación significa de que estás mejorando,
- c. aceptá esta sensación rara en tu esquiada/surfeada.

### **\* Tenés demasiada ansiedad en aprender \***

#### **1. Problema:**

- a. pretendés aprender rápido y aplicarlo enseguida,
- b. tu falta de resultados te hace sentir frustrado,
- c. esto afecta tu confianza y tu motivación,

#### **2. Solución:**

- a. el desarrollo y la asimilación de una nueva sensación, acción o gesto requiere tiempo y esfuerzo,
- b. preguntale a tu profesor que te ayude a controlar esas expectativas,
- c. tené paciencia.

---

## *Tus errores*

### *¿Porqué hacés errores?:*

1. cometer errores es esencial para lograr ser un mejor esquiador/surfero,
2. los errores son una información importante que te muestra lo que necesitás mejorar,
3. los errores son una parte natural del proceso de aprendizaje,
4. cometer errores significa que estás probando algo nuevo,
5. si no tenés errores, no te estás esforzando lo suficiente para mejorar tu esquiada/surfeada.

### *Tus errores son importantes:*

1. hay muchas formas de bajar la pista,
2. pero hay muy pocas maneras de bajar de la mejor forma posible,
3. pensá de que cada vez que cometés un error, estás conociendo una forma ineficiente menos de las que hay y te vas diciendo “No, así no tengo que hacer”,
4. los mejores esquiadores/surferos cometieron y cometen errores, y aprendieron o aprenden algo positivo de esos errores.

### *Cometer errores significa éxito y no fracaso:*

#### **1. Cometer errores no significa fracasar:**

- a. muchos cursantes toman a los errores como algo que está mal,
- b. no tuvieron una buena bajada entonces “fracasaron”,

- c. a veces los errores son tomados como un ataque personal hacia su performance y hacia su persona,
- d. cometer errores significa haber fracasado sino aprendemos de ellos.
- e. cometer errores significa haber fracasado si te enojás o deprimís,
- f. cometer errores significa haber fracasado si te das por vencido,

## **2. Cometer errores significa éxito:**

- a. los errores te indican éxito,
- b. los errores están para ayudarte a mejorar,
- c. los errores te dan una importante información para que puedas ser un mejor esquiador/surfero,
- d. cometer errores es una forma de saber de que estás esforzándote para mejorar,
- e. cometer errores significa éxito cuando aprendés de ellos,
- f. cometer errores significa éxito cuando no los repetís.

## **Aprendé de tus errores:**

### **1. Nunca aceptes un error.**

- a. cada vez que dejás pasar un error, lo estás dejando en tu cabeza y en tu cuerpo,
- b. cuando pasa esto, puede automatizarse y se hace difícil corregirlo.

### **2. Hacé esto después de cometer un error (si estás practicando fuera de la cursada)**

- a. identificá exactamente lo que hicistes equivocado,
- b. definí lo que tenés que hacer para corregir ese error,
- c. en la próxima bajada, concentrate en la corrección.

---

## **Como podés practicar mejor**

### **Seguí una rutina:**

- 1. el tiempo que utilizás antes de cada práctica es el mas importante de tu preparación,
- 2. este tiempo te dá confianza, exigencia y concentración,
- 3. lo que pensás, sentís y hacés es lo que va a determinar el resultado de tus bajadas,
- 4. asegurate siempre de "revisar" estas tres cosas antes de bajar y en este orden:  
**equipo - cuerpo - mente**
  - a. controlá que tu equipo esté listo,
  - b. controlá que tu cuerpo está preparado y en calor,
  - c. controlá tu confianza y tu concentración en el objetivo deseado.

### **Ventajas de seguir una rutina:**



1. te dá la seguridad de haberte preparado para la bajada,
2. te familiariza con las diferentes situaciones de cada bajada,
3. reduce la posibilidad de que pase algo inesperado,
4. te ayudan a mantener el orden de concentración primero y acción después,
5. aumenta tu sensación de control de la situación,
6. no interesa si la bajada es difícil, porque si usás una buena rutina, vas a condicionar a tu cuerpo y mente a la sensación de que sea solo otra bajada mas.

### **Practicar mejora tu performance:**

#### **1. Si no practicás, no mejorarás porque:**

- a. sino practicás nada específico, seguramente estás practicando tus malos hábitos,
- b. si practicás tus malos hábitos, los estás incorporando mas en tu memoria muscular,
- c. esto hace que te sea mas difícil mejorar porque te cuesta mas reemplazarlos por las sensaciones correctas,

#### **2. Si practicás sin saber, tampoco mejorarás porque:**

- a. lo que practicás es lo que vas a mejorar,
- b. y si estás practicando algo incorrecto, estás insistiendo en algo que no te sirve,

#### **3. Siempre practicá con un objetivo claro porque:**

- a. solo cuando practicás concentrado en un objetivo vas a mejorar,
- b. esta es la única forma que tu práctica sea efectiva.

---

## **¿Qué es la Anticipación visual?**

La vista es el canal primario por donde el 85% de la información es percibida por el cerebro. Aún así, la mayoría de los cursantes no la desarrolla como corresponde.

Un cursante apenas utiliza el 40% del potencial de su visión y es lo mas importante ya que la anticipación visual es el primer eslabón de la coordinación visión-acción.

Un proceso complicado sucede entre los ojos, los músculos y el cerebro que involucra velocidad, coordinación y acciones precisas.

Si mejorarás la anticipación visual, podés aumentar tu performance entre un 30 y un 40 %.

Hay una gran diferencia entre mirar e interpretar la información provista por los ojos.

Equilibrio, ubicación en el espacio (cancha, pista), reacción, estar consciente, coordinación y confianza dependen de la

anticipación visual de cada persona cuando juega o practica su deporte favorito.

### Algunas funciones visuales son:

- **Anticipación visual:** la habilidad para ver uno o mas objetos que se mueven o que se encuentran detenidos pero el observador se mueve.
- **Visión Periférica:** es la capacidad para ver objetos mas allá del campo normal de la visión.
- **Profundidad de la visión:** es la habilidad de juzgar en forma precisa y rápida una posición en el espacio.
- **Reacción visual:** capacidad para utilizar rápidamente los ojos para detectar y seguir objetos en movimiento.
- **Coordinación manos/pies-ojos:** capacidad de utilizar información visual para coordinar las extremidades.
- **Convergencia:** capacidad para fijar los dos ojos al mismo tiempo de un punto a otro.

El equilibrio también depende de la anticipación visual ya que trabaja en conjunto con el sistema de equilibrio de cada cursante.

para enfocar ya que los ojos deben moverse independientemente.

Los ojos deben moverse libremente para enfocar la tarea a ejecutar. Los músculos del cuello y la cabeza no deben ser utilizados

Si tu capacidad visual no es buena, te lleva a no poder concentrarte, dirigiendo tu mirada hacia otras cosas o situaciones que te distraen.

### Qué podés anticipar visualmente al deslizarnos por la pista:

- determiná el punto de finalización o encadenamiento de la próxima curva
- como es la pista,
- como es la nieve,
- si hay o no tráfico,
- determiná el lado de la pista mas fácil o mas difícil.

“El cuerpo sigue a los ojos”

---

## Los exámenes

El examen, con sus posibles imperfecciones, es la forma que tienen los profesores para evaluar si sabés. No hay otra forma.

Tenés que evitar tomarlo como una confrontación en la que vos pensás que tu profesor o los examinadores buscan solo desaprobarte. Tenés que ver al examen como una instancia mas en la cursada, que es necesaria, pero es una mas.

Para llegar bien al examen, tenés que organizar mejor tus tiempos, estudiar y practicar con un método todos los días y no pretender hacer el trabajo intelectual o técnico de semanas en horas.

### El miedo al examen

El examen final de cada nivel es el gran “cuco” de la cursada. Ese miedo es entendible, ya que se trata de una emoción que percibís de que “algo malo te puede suceder”.

Frente a una situación que valorás como importante, todos tenemos cierto nivel normal de ansiedad, que incluso es útil porque nos mantiene mentalmente activos y alertas, mejor preparados para responder. El problema sobreviene cuando, lejos de ser controlable, esta ansiedad se presenta en forma excesiva y te impide pensar o actuar correctamente, porque esas cavilaciones amenazantes son tan fuertes que desplazan aún a tus conocimientos cuyo dominio tenés que demostrar en el examen.

Cuando esto te ocurre, vivís la evaluación como algo insuperable y peligroso. Hasta hay algunos que piensan que si no aprueban un examen, van a fracasar académicamente.

Hay algunas materias que son mas difíciles que otras, con lo cual te generan miedo. Y el miedo siempre te juega en contra ya que es un limitante del aprendizaje.

Algunos cursantes se bloquean cuando ponen demasiadas expectativas en el examen como ser la presión por recibirse.

Tenés que entender que es solo un examen y evitar darle una dimensión exagerada a la situación.

### Consejos para llegar mas tranquilos al día del examen:

1. La preparación es clave. Es importante conocer las diferentes técnicas de estudio, practicar en voz alta si el examen fuera oral y organizar adecuadamente tu tiempo.
2. Tratá de dormir bien la noche anterior, eso evitará que llegues al examen demasiado cansado y tenso.
3. Estar en ayunas puede generar mareos. No te presentes a rendir con el estómago vacío.
4. Llegá temprano para evitar corridas de última hora, y procurá no hablar con personas que pudieran ponerte nervioso o generarte dudas sobre lo que ya sabés.
5. Es fundamental detenerse el tiempo necesario para entender las consignas del examen, sea éste oral o escrito.
6. Conviene comenzar por lo mas fácil para así ganar confianza sabiendo que “se puede” con eso. Y no hay que caer en la trampa de apurarse porque otros terminen antes.
7. En un examen oral hay que aprender a tomar control de la situación. Ningún profesor va enojarse si se le piden unos segundos para pensar o permiso para tomar lápiz y papel.
8. Si durante el examen te sobreviene la sensación de la mente en blanco, no entres en pánico. Respirá hondo y pensá en algo agradable. Cuando te tranquilices, los conocimientos volverán a tu mente.

### Consejos para el examen técnico:

1. **Prepará el material:** afilando y encerando. La performance de un material preparado es imprescindible para sentirse seguro y ejecutar una buena bajada.
2. **Aprovechá las primeras bajadas:** antes del examen para soltarte, sin practicar nada en especial. Apenas sepas cuál es el próximo gesto a rendir, practicalo buscando fluidez y relajación.
3. **Elegí bien la pista:** antes de realizar la bajada, analizá el terreno por donde vas a bajar y elegí el mejor tramo. Evitá caer en el error de bajar por donde los demás cursantes lo hicieron antes para seguir la misma huella. Muchas veces la nieve está en malas condiciones y dificulta la ejecución de las acciones comprometiendo tu equilibrio.
4. **Utilizá una buena táctica:** tratá de mantener la misma velocidad durante toda la bajada. Analizá visualmente tu bajada mientras esperás tu turno, determiná la línea de máxima pendiente en la mitad de la pista y calculá el radio de giro del gesto que vas a rendir, de esta forma tu bajada será lo mas simétrica posible. Nunca pases demasiado cerca de algún examinador ya que muestra falta de anticipación visual!
5. **Seguí demostrando:** el gesto aún luego de haber pasado el lugar donde está ubicada la mesa examinadora. No caigas en el error de frenar enseguida porque pensás que no te siguen mirando. Acordate que los examinadores te observan de frente, de costado y de atrás

y muy a menudo definen tu nota en los últimos metros de tu bajada.

6. **Concéntrate en tu imagen de movimiento:** antes y durante la bajada.

Evita observar demasiado a tus compañeros mientras bajan porque pueden cometer errores que podrán afectarte. No trates de cambiar tu técnica durante la bajada y preocúpate más por anticipar visualmente tu próxima vuelta.

### Errores del examen oral de Método:

Esta es una lista de los errores comunes que cometen los cursantes que no se preparan bien para este examen.

- se olvidan de remarcar el objetivo de la enseñanza,
- al presentar la lección, se olvidan explicar qué es lo van a enseñar y por qué,
- repiten lo mismo o se enfocan en temas menores,
- el desarrollo de la lección no se relaciona con el objetivo mencionado al principio,
- el contenido de la lección no está relacionado y se mezcla,
- dicen dos o tres puntos y luego se quedan sin nada más que agregar,
- la lección es presentada en un formato repetitivo: se limitan a “seguir al instructor” o “hacerlos bajar de a uno”. No hay variaciones o adaptaciones.
- el desarrollo se limita a ejercicios y explicaciones, no hablan de “aprender esquiando-surfando”,
- no mencionan que la seguridad es la prioridad de la clase,
- no hacen el resumen de la lección,
- no se preparan en grupos.

---

## La práctica como “oyentes”

La práctica de oyente es la herramienta educativa que más te sirve para aplicar durante tu pasantía, todo lo que aprendiste en el 1er período.

La dinámica de cada instructor y cada clase es distinta porque cambian los alumnos, el terreno y las condiciones por eso es importante cambiar de instructor, ya sea un veterano con experiencia o uno joven con mucha creatividad.

### Consejos útiles para que aproveches mejor estas clases:

1. **Observá:** observar es obvio, pero tenés que observar ciertas cosas del instructor como por ejemplo:
  - como se presenta hacia la clase;
  - qué hace para comenzar la relación con el grupo en general y con cada individuo que conforma el grupo;
  - como mantiene el control de la clase físicamente como también socialmente;
  - como dosifica la información; como lleva el ritmo de la clase;
  - como utiliza el terreno;
  - como observa y practica las normas de seguridad;
  - como desplaza al grupo de un lugar a otro;
  - como realiza los distintos tipos de demostración de los gestos y acciones;
  - como utiliza la retroinformación,
  - como ubica la clase en la pista y como todas estas cosas van evolucionando durante la clase.
2. **Escuchá:** al instructor como consigues obtener las distintas emociones y actitudes de sus alumnos mediante el tono de su voz, las preguntas y los comentarios; escuchá como presenta los contenidos de la clase, las comparaciones, los chistes y las respuestas a los alumnos.
3. **Participá:** ya que es importante que participes en la clase como miembro activo del grupo y realices los gestos, acciones y ejercicios que el resto ejecuta. Con esto experimentás la clase con los alumnos, comprendiendo el objetivo del instructor y además te divertís practicando.
4. **Ayudá:** cuando el instructor te lo pida, como por ejemplo, realizar una demostración, ayudar al alumno mas lento, ayudar con el equipo o también enseñar una parte de la clase. Limitá tu participación hasta donde el instructor te lo solicitó.
5. **Preguntá:** ya que es muy importante para mejorar la comprensión de cualquier segmento de la clase, pero asegurate de hacerlo en un momento que no interfiera con el desarrollo de la clase.
  - Si es posible, escribí detalles importantes y hazlo en un costado, en el medio de elevación o al terminar la clase. Esos datos te serán útiles recordar en el examen final oral.
  - Si no es posible hablar con el instructor después de la clase, siempre podés acudir a tu profesor o tutor correspondiente para aclarar las consultas específicas.
  - Si hay una pregunta inmediata como por ejemplo qué busca el instructor con una corrección específica, preguntá primero si te permite la interrupción. Algunos instructores aceptan ser preguntados y transmitir

su experiencia haciendo participar al cursante. Otros pueden pensar que es una distracción en el desarrollo de la clase y que se desvía la concentración de sus alumnos.

- Cada cursante debe saber adaptarse al instructor del cual está dictando la

clase. Si observás o escuchás algo que no concuerda con lo que aprendistes en el curso, será mejor evitar desafiar al instructor y preguntale diplomáticamente a tu profesor u tutor correspondiente. Y por último, si aprendistes mucho del instructor, es gratificante para él que se lo digas.

6. **Evitá enseñar:** si tenés un talento natural para enseñar, este es el consejo mas difícil de seguir. Vos querés ayudar, creyendo que estás dando un mejor servicio al alumno y ayudando al instructor, especialmente si el grupo es numeroso. Si es el caso y el instructor te lo solicita, adelante, pero a veces ocurre que tu actitud como “segundo instructor” puede confundir a los alumnos y arruinar una buena lección.

Este problema tiene tres puntos:

- Primero el cursante está distraendo a los alumnos de su instructor.
- Segundo, el cursante está influenciando la integridad, la cohesión y la fluidez de la clase,
- Tercero, el cursante no se beneficia con la experiencia al observar como el instructor maneja al grupo. Acordate que estás en esa clase para aprender.

7. **No diferencias:** en casi toda clase colectiva hay alumnos con distintos niveles.

A veces esta diferencia es mínima pero otras, es significativa. Si este es el caso, es muy común en el cursante de acompañar a los alumnos mas lentos, quedando fuera de la órbita del instructor que está con los alumnos mas rápidos.

Si el instructor está muy lejos para ayudar a los alumnos, hacé lo posible para juntarlos con el resto de la clase.

Tratá de evitar esta situación pero si es imposible, aprovechá la oportunidad para aplicar lo aprendido.

A veces esto sucede debido a que el “oyente” se mantiene cerca de los alumnos con problemas y el instructor maneja al grupo como un todo, pero hay evitar concentrarse solo en los alumnos rezagados.

Si se presenta gradualmente una división de niveles durante la clase, lo mejor es mantenerte cerca del instructor para observar como maneja la situación.

A veces esto sucede porque el alumno rezagado solicita que lo acompañen si se siente atrasado u olvidado por el instructor.

Lo importante: una clase con una gran diferencia de nivel en las manos de un buen instructor, puede ser una de las mejores experiencias de aprendizaje que podés tener.

8. **Atención al responder:**

Evitá una situación en la que los alumnos te preguntan qué quiso decir el instructor, manteniéndote cerca de él y poder así escucharlo con claridad. Si no podés evitar

que algún alumno te pregunte algo, respondé lo mejor que puedas según lo que entendistes de lo que quiso decir el instructor, pero dejá en claro que vas a

confirmarlo luego con el instructor. Esto demuestra que te estás comunicando correctamente y resalta el hecho de que estás participando como “oyente” y la autoridad la tiene el instructor. También,

podés tomar en cuenta la causa de la confusión y analizar como vos te comunicarías diferente para minimizar malos entendidos en tus clases.

#### 9. **Concentrate:**

Al tener que hacer de oyente de algún instructor muy monótono y aburrido. Evitá la tentación de distraerte manteniendo la atención al instructor.

Si estás usando un uniforme, no podrás evitar que los alumnos u otros esquiadores/surferos te distraigan haciéndote preguntas. Contestá las preguntas obvias y desviá las demás hacia el instructor. Esto no necesariamente significa que en alguna pregunta el instructor deba saber mas que vos, sino que haciendo

así mantenés la armonía de la clase permitiendo el liderazgo lógico del instructor a cargo.

Lo importante es que el instructor al que estás haciendo de oyente, es responsable de la clase y de lo que los alumnos aprenden. Por eso, tu presencia cambia automáticamente la dinámica del grupo y tenés que minimizar cualquier interferencia que pueda afectar a la experiencia de aprendizaje de los alumnos.

10. **Llegá temprano pero no te vayas antes:** tanto en el curso como en las horas de oyente, no consideres que participaste a menos que hayas estado presente desde el inicio hasta la finalización de cada clase. Esta empieza y termina con un objetivo. Si asistís solo en el medio, esta parte no tiene sentido por sí sola relacionada con el objetivo deseado.

---

## *Consejos para desarrollar mejor tus prácticas*

- Mantente en un peso adecuado y en buenas condiciones físicas,
- Hacé un entrenamiento previo,
- Conseguí estabilidad emocional,
- Descansá bien durante la noche,
- Conseguite con un buen material y en óptimas condiciones,
- Elegí la vestimenta adecuada,
- Consumí líquidos antes, durante y después si las prácticas son muy intensas,



- Usá protector solar aún en días nublados.
- Elongá antes y después de las prácticas ya que reducen el riesgo de lesiones y el dolor posterior al ejercicio.

## Sugerencias generales

### **Inscribite en tiempo y forma**

Fijate en el calendario académico que figura en internet, las fechas de apertura y cierre de inscripciones. Organízate de tal forma para que completes la inscripción y así tenés tu cupo asegurado.

### **Contratate una obra social**

Cuando cursás estás cubierto únicamente contra responsabilidad civil, eso es, si vos lastimás a otra persona mientras estás cursando, estás cubierto civilmente. Para no quedar sin cobertura médica, te conviene adherirte a una obra social o contratar un seguro de accidentes personales.

### **Informate sobre las normas y reglamentos**

Leé el Reglamento Académico que figura en internet. Allí están todas las normas que determinan tu cursada. Leé también las Preguntas Frecuentes.

### **Reprobación de materias**

Cuando no aprobás alguna materia, informate cómo la podés recuperar.

### **Práctica Pedagógica**

Cumplí con todos los requisitos de la "pasantía". Para no tener complicaciones, informate sobre los establecimientos adheridos antes de la temporada. Cumplí con las obligaciones, presentate a tu tutor, asistí a las reuniones, completá el trabajo

práctico en tiempo y forma, realizá las prácticas obligatorias de cada materia y evitá los problemas innecesarios que pueden perjudicar la aprobación de este período.

### **Respetá la asistencia y la puntualidad al cursar**

Informate sobre el porcentaje de asistencia de cada materia y evitá las faltas sin justificar. Acordate que se toman como válidas las inasistencias por enfermedad o lesión. Si faltás por viaje, trabajo u otro estudio, no son faltas justificadas y pueden comprometer tu situación como alumno regular, debiendo rendir libre la materia en una situación mas difícil y sintiendo mas presión.

### **Dormí y alimentate bien**

Es fundamental para que logres una buena performance durante cada período.

### **Situaciones familiares y sentimentales**

Tratá de evitar situaciones problemáticas que puedan hacerte perder tu concentración mientras cursás.

### **Material en buen estado**

Mantené tu equipo en buen estado: afilá los cantos y encerá las bases seguido. Controlá el ajuste de las fijaciones y si las botas están gastadas, conseguite otras en mejor estado.

### **Estado físico**

Preparate físicamente antes de cada período. Esto te ayudará a mejorar tu desempeño técnico y a sentirte anímicamente mejor.

### **Práctica y estudio**

Practicá cada vez que puedas lo visto en el curso. Leé el manual todos los días para relacionar lo visto en la pista y así fijar los conocimientos teóricos para el examen de método oral y escrito.

### **Preguntá si no entendés**

Animate a preguntar a cada profesor aquello que no entendés o no te sale. Ellos están para ayudarte.

### **Practicá y estudiá en grupo**

Juntate con tus compañeros para practicar y estudiar. Es una manera muy útil y efectiva para aclarar dudas y fijar conocimientos.

---

# Consejos para tu Práctica Pedagógica

## Sección “Consejos Personales”

### ¿Qué significa ser un Instructor?

Enseñar a esquiar o surfear requiere mas que el simple hecho de dar información sobre como deslizarse.

Como instructor tenés que saber **manejar** varios puntos de la enseñanza. El objetivo de los alumnos de deslizarse en la nieve, el miedo a caerse o lastimarse y la preocupación de mantener el control hace que el ser instructor sea un **desafío** constante pero **gratificante**.

El factor mas importante que determina tu éxito o fracaso como instructor **es tu habilidad de relacionarte con tus alumnos**. Crear una buena y duradera relación entre tus alumnos y vos te ayuda a establecer la confianza necesaria para superar los desafíos que te presenta el aprendizaje.

Como instructor sabés lo que la experiencia de estar en la montaña te brinda: naturaleza, aire puro, sensaciones imborrables como pocas en tu vida. Transmitir esas sensaciones a tus alumnos es el camino a tu éxito como instructor: **hacer que sientan experiencias inolvidables en cada oportunidad**.

Los instructores con experiencia miden su éxito al ver como mejoran sus alumnos. También saben que sus alumnos aprenderán mejor en un ambiente abierto y positivo que vos mismo creás para eliminar las **barreras del aprendizaje**.

### ¿Quién es el instructor?:

- Es un “**guía**” dando atención a las necesidades de sus alumnos, sea en clases particulares como grupales;

- Es un **“experto asesor en técnica”** dando información sobre equipamiento, vestimenta, conductas, etc;
- Es un **“consejero psicológico”** prestando atención a las necesidades psicológicas de sus alumnos (miedos, ansiedades, estrés, motivaciones,)
- Es un **“entrenador”** prestando atención en la parte física, dando consejos de entrenamiento básico, preparación física para el deporte, etc.
- Es un representante de **“atención al cliente”** atendiendo los problemas y aportando soluciones que cada cliente pueda tener;
- Es un **“vendedor”** mostrando su “producto” (la clase) todo el tiempo;
- Es un **“modelo a seguir”** mostrando su imagen profesional dentro y fuera del centro de montaña;
- Es un **“experto en relaciones públicas”** preocupado siempre por que sus clientes estén satisfechos, se diviertan y terminen la clase con la sensación de haber logrado algo.

Ser Instructor no es tarea fácil, como quizás lo pensaste alguna vez. Seguramente antes lo era, pero hoy en día, con nuestra sociedad cada vez mas complicada y exigente, tenemos mayores presiones (económicas, políticas, profesionales, legales, personales, etc).

Como profesionales, si bien hemos evolucionado a través de estos años debemos seguir adaptándonos a las exigencias de la industria de los deportes de montaña de hoy en día.

### Buen Instructor

Usa la empatía (se coloca en el lugar de su alumno)  
 tiene humor  
 se relaciona con los individuos  
 tiene entusiasmo  
 prepara a sus alumnos para el éxito  
 usa imágenes y sensaciones en vez de tecnicismos  
 sabe escuchar  
 alienta y ayuda  
 es divertido  
 no es egocéntrico

### Mal Instructor

egoísta  
 desinteresado  
 riguroso-severo-frío  
 se interesa por su propio aprendizaje  
 exige en vez de sugerir  
 hacer notar solo los errores  
 habla pero no escucha  
 critica en vez de motivar  
 es desorganizado

### Aprendizaje correcto

- trata las causas de los errores
- deja que los alumnos descubran cosas
- el alumno siente los logros
- propone objetivos alcanzables
- el tiempo pasa rápido
- se logran resultados

### Aprendizaje incorrecto

- trata solo los síntomas
- mantiene siempre la misma estructura
- ritmo y desarrollo siempre iguales
- objetivos muy difíciles o muy fáciles
- habla demasiado, mucho tiempo parado, el tiempo no pasa
- el alumno no siente progreso
- no se logran resultados

### Razones por la que enseña un instructor:

- vocación docente
- necesidad económica
- satisfacción personal
- oportunidades sociales
- oportunidad para esquiar-surfear
- necesidad de superarse
- busca conexión con la montaña y el medio ambiente

### Condiciones del instructor:

- tiene paciencia
- tiene una formación
- tiene una cierta cultura general
- tiene buena salud y condición física
- es sociable
- tiene vocación
- se relaciona fácilmente
- es auténtico
- realiza su propia autocrítica
- tiene sentido del humor
- tiene criterio
- es responsable

El cuidado y la atención que das a tus alumnos es la diferencia entre tu éxito o tu fracaso. Está comprobado que las personas que toman clases se divierten, aprenden mas rápido y mas fácil. Averiguá qué es lo que tus alumnos quieren y dales la experiencia que están buscando.

Tu éxito como instructor será el resultado de la mezcla entre los elementos técnicos y metódicos, el placer de deslizarse sobre la montaña y la relación que puedas obtener con tus alumnos.

“La gaviota que mas alto vuela es la que ve mas lejos”.  
Richard Bach

---

### ¿Qué significa ser un Instructor Titulado?

La titulación es la necesidad de identificar a instructores habilitados a través de un

sistema de formación avalado por la I.S.I.A. (Internacional Ski Instructors Association).

Es la culminación de tu proceso formativo del nivel que cursaste donde el conocimiento y tus capacidades fueron adquiridas por tu práctica y tu estudio.

Gracias a la existencia de la AADIDES y el ISES, es que los aspirantes a instructores pueden titularse, seguir capacitándose y ser reconocidos en el país y el extranjero.

Los planes de estudio de la formación para instructores de esquí y de snowboard son realizados y actualizados por el Consejo Académico-técnico del I.S.E.S., avalados por la Comisión Directiva de la AADIDES y reconocidos por el Ministerio de Educación.

Para ser un instructor titulado, el aspirante debe poseer un cierto nivel técnico, capacidad para enseñar y el conocimiento general del esquí o del snowboard.

El examen para obtener la titulación de cada nivel no certifica que el instructor es “bueno” sino que tiene la “capacidad” y está “habilitado” para enseñar.

Las únicas personas que realmente juzgan si el instructor es bueno son sus alumnos y el único que puede evaluar si el instructor es exitoso en el tiempo es el director de la escuela o club.

### Ventajas de ser instructor titulado:

- **Tus alumnos** quieren un instructor titulado primero por razones de seguridad, pero también porque un instructor formado significa recibir una mejor lección.
- **Las escuelas y clubes** al contratar instructores formados y titulados tienen mayor categoría y calidad de servicio.
- **Como cursante**, seguir la formación para lograr el siguiente nivel de titulación significa subir en la lista de prioridad y aumentar el pago por hora. Significa ser reconocido como tal en las escuelas y clubes de otros países y abrirles las puertas a un crecimiento personal y profesional ilimitado.
- **Participación institucional** al obtener una titulación mas alta y un nivel de formación de posgrado te permite acceder a formar parte del plantel del equipo de demostradores y de profesores, del Comité Técnico, ser elegido como Delegado y poder integrar la Comisión Directiva, ser Tutor o Delegado Académico.

La razón mas fuerte es que para el instructor, conseguir una nueva titulación produce una **sensación de logro y realización personal** muy grande.

“Si la educación te parece cara es porque no probaste con la ignorancia”. John F. Kennedy

## *Aprendé a conocerte como Instructor*

### *¿Por qué querés enseñar a esquiar-surfear?*

El primer paso para ser un instructor exitoso es entender la motivación que te lleva a serlo, ¿qué es lo que te lleva adelante? ¿cuáles son tus razones?

**Estas pueden ser algunas motivaciones:**

- por vocación docente
- porque puede ser divertido
- porque mis amigos son instructores
- como medio de vida y trabajo
- para disfrutar de la montaña
- para poder viajar
- para conocer gente
- para aprender idiomas
- para mejorar la técnica

Cualquiera sean tus razones para ser instructor, vas a llegar a ser uno exitoso rápidamente si tu prioridad es aprender a relacionarte con gente nueva y compartir tu entusiasmo por la montaña y el deporte.

### *Preguntas y pensamientos típicos del cursante de 1er año:*

- “Me toca enseñar la primer clase”
- “Me transpira el cuerpo”
- “Estoy nervioso”
- “Nunca enseñé antes”
- “¿Les caeré bien a los alumnos?”
- “¿Qué tengo que hacer?”
- “¿Todo este nerviosismo y preocupación sirve de algo?”
- “¿Seré un buen instructor?”
- “Enfrentarme a toda esa gente me pone mal”
- “Quizás no pueda hacer esto”

### *Sincerate con vos mismo:*

Antes de relacionarte con otras personas tenés que comprender que cosa podés ofrecerles y qué necesitás a cambio. Ser honesto con vos mismo sobre tus propias motivaciones y tendencias, tus virtudes y tus defectos es muy importante para relacionarte con tus alumnos.

### *Conectáte con tus alumnos:*

Te éxito como instructor dependerá de la habilidad con la que podés conectarte personalmente con ellos.

Una forma para reconocer esa conexión es acordarte de tus mejores maestros o profesores. ¿Cómo eran? Seguro que tenían estas características:

- pasión por la enseñanza y muy capaces en lo que hacían
- comprometidos con tu experiencia y bienestar
- confiados en su capacidad como docentes y en tu potencial como alumno
- abiertos a diferentes opciones
- pacientes y persistentes
- podían comunicarse de cualquier manera en que vos necesitabas
- permitían que tengas tus experiencias y te daban tiempo para ayudarte a aprender
- hacían de maestro, amigo y consejero

### Tu camino al éxito:

Seguramente desarrollarás tu propio estilo como instructor al aprender sobre vos mismo, tus alumnos y la enseñanza. Cualquier instructor con experiencia te dirá que no importa la clase de instructor que elijas ser, tendrás que ser paciente y realista en tus expectativas.

Se necesita tiempo para convertirse en un buen instructor y profesional, como en

cualquier otra profesión. Durante este camino aprenderás a procesar e integrar información nueva, tu tipo de aprendizaje, tu método preferido de relacionarte con tus alumnos y cómo manejar conflictos.

De todo esto te darás cuenta que tu estilo natural no es el único y que, si funciona bien para vos, no significa que funcione bien para todos tus alumnos o para otros instructores.

Entender y aceptar otros métodos de enseñanza te ayudarán a crecer personalmente, a ampliar tus "herramientas" de enseñanza y a satisfacer mejor a tus alumnos.

“El instructor que sabe enseñar, hace todo simple”

---

## Aprendé a relacionarte con tus alumnos, tu escuela-club y tus compañeros de trabajo

### 1. Relación con tus alumnos:



- **Flexibilidad:** poder satisfacer las necesidades de tus alumnos de acuerdo a su requerimiento.
- **Manejo personal:** poder estar donde el alumno te necesita y cuando te necesita.
- **Crecimiento profesional:** ampliá tu habilidad para manejar las necesidades de una gran variedad de alumnos (mejorá tu habilidad técnica y metodológica, seguí formándote).
- **Relación profesional:** crear y mantener relaciones con tus alumnos que contribuyen a su satisfacción (crear experiencias memorables, amistades, clases requeridas).
- **Seguridad:** manejo del riesgo en los intereses de tus alumnos (compartir normas de conducta, hacerlos conscientes del peligro, saber elegir el terreno correcto).

## 2. Relación con tu escuela-club:

- **Flexibilidad:** adaptate al ritmo de trabajo.
- **Manejo personal:** mostrá una conducta que es coherente con la política de tu establecimiento (aspecto personal, presencia, normas y procedimientos, reglamentos).
- **Crecimiento profesional:** adquirí y usá tus habilidades para ser mas valorado en tu escuela-club (cursos, idiomas).
- **Relación profesional:** interactuá y contribuí positivamente a través del centro de deportes de montaña y la comunidad (ayudá a los demás turistas, información general, evitar negatividad en público).
- **Seguridad:** aprendé a manejar el riesgo en forma que no aumente la exposición del establecimiento a posibles juicios (informes sobre accidentes, situaciones peligrosas).

## 3. Relación con los demás empleados:

- **Flexibilidad:** ayudá en situaciones que afectan a otros instructores o empleados (ayudar en la distribución de clases, en los grupos de principiantes, en las clases particulares, aceptar asignaciones de clases).
- **Manejo personal:** maneja te de tal forma que no requiera intervención o acción de otras personas (saber tus clases del día, resolver conflictos, asistir a clínicas, entregar documentación a tiempo).
- **Crecimiento profesional:** compartí conocimientos, hacé contribuciones positivas (ayudá a otros cursantes o instructores, ayudá en la distribución de clases).
- **Relación profesional:** contribuí positivamente a un buen ambiente de trabajo para todos (comunicar positivamente, conectarse con las secretarías, administrativos, con el personal de los medios o de la empresa de medios).
- **Seguridad:** tené en mente los riesgos personales y de los demás (esquia-surfear cuidadosamente, pensar antes de actuar).

“Solo tenemos dificultad con lo nuevo hasta que lo aprendemos”

---

## Que esperan de vos los Directores durante tu Práctica Pedagógica

### Con tus alumnos:

- que hagas el primer contacto hacia el alumno
- que te intereses por las necesidades del alumno
- que trates a los alumnos con respeto y calidez todo el tiempo
- que les des información correcta sobre los servicios de la escuela-club

### Con la seguridad:

- que te manejes con cautela para evitar accidentes en todo momento
- que trabajes sin lastimarte ni lastimar a otros

### Con tu predisposición:

- que llegues siempre a horario
- que no faltes
- que avises tus clases a la secretaria, supervisor o director

### Con tu conducta profesional:

- que apoyes los objetivos de la escuela o club dentro y fuera del ámbito laboral
- que trates a todos tus compañeros con respeto
- que hagas tu trabajo con eficiencia

### Con tu desempeño laboral:

- que guíes tus clases con eficacia
- que tengas iniciativa y criterio para resolver problemas
- que siempre apliques las Normas de Conducta FIS
- que respetes el Reglamento Interno de la escuela o club

### Con la clases requeridas:

- que tengas clases requeridas o repetidas
- que sepas vender clases

### Con tu método y técnica:

- que utilices los métodos correspondientes y esquíes o surfees con el Lineamiento Técnico
- que en tus bajadas libres te acuerdes que estás representando a tu escuela-club

Con tu crecimiento personal:

- que continúes creciendo como persona
- que continúes formándote como instructor

“El conocimiento nos hace responsables” – “Che” Guevara

---

## Cómo lograr un mejor desempeño en tu Escuela o Club

### Actitud

Tu actitud hacia tu trabajo, tu entusiasmo al aceptar la designación de las clases, tu relación con tus compañeros y personal de toda la montaña, la calidad de tu enseñanza,

tu aspecto personal (aseo, uniforme, vocabulario), tu deseo de progresar, demuestran tu **actitud positiva** hacia el trabajo.

### Puntualidad

Tus clientes merecen tu puntualidad en el comienzo y en la finalización de las clases. Es tu responsabilidad programar tus clases para llegar a horario a la siguiente

calculando el tiempo de subida y el de bajada de acuerdo al nivel de tus alumnos. Llegar a horario es el toque profesional como instructor.

### Designación de las clases

Muchos factores entran en juego en la designación de un instructor para cada tipo de alumno. Tu desempeño, tu personalidad, la calidad de tu enseñanza, tu habilidad para relacionarte y que el alumno vuelva, tus conocimientos técnicos y metodológicos son todas consideraciones al momento de tu designación.

Para mantener un ambiente positivo, es necesario que aceptes las designaciones de las clases con entusiasmo y sin críticas. Tus alumnos se merecen lo mejor de vos. Si no entendiste el porqué de una designación de clase, habla con la secretaria, supervisor o director al final del día.

### Cooperación

Un ambiente positivo en tu lugar de trabajo se logra con tu cooperación en las tareas

diarias de tu escuela o club. Asistí a las reuniones semanales, colaborá en la

distribución de grupos, indicá a los alumnos donde tienen que colocarse, ayudálos con el equipo, dales la información que necesitan.

Esta cooperación te hace sentir bien a vos y además ayuda al normal desarrollo diario de las actividades.

### Críticas

Evitá criticar o hablar mal de tus compañeros y demás empleados de donde trabajás adelante de tus alumnos o personas que no conocés.

Esto es destructivo para el ambiente de trabajo y da una mala imagen tuya frente a las demás personas. Evitar estas situaciones hace que tu trabajo sea fácil y placentero.

---

## Sección “Enseñanza y Aprendizaje”

### ¿Qué significa “enseñar”?

- Es **mostrar** o **ayudar** a una persona a aprender a hacer algo,
- Es **dar** clases a alumnos,
- Es **guiar** los estudios de alguien,
- Es **ayudar** a alguien a desarrollar una habilidad o conocimiento,
- Es **proveer** conocimiento a una persona,
- Es **hacer** que alguien entienda o acepte un concepto o filosofía.

Enseñar es impartir un conocimiento o habilidad que implica atención individual hacia el alumno.

Los que llevamos varios años en esto, sabemos muy bien que enseñar a esquiar o surfear va mucho mas allá de la simple definición de un diccionario.

Seguí leyendo este manual y vas a entender por qué.

### Enseñar es crear nuevas experiencias:

Las experiencias que hacemos que nuestros alumnos tengan en nuestra enseñanza son las siguientes:

- **Físicas y emocionales:** les damos la retroinformación necesaria sobre lo que puedan estar sintiendo o experimentando física y emocionalmente.
- **Seguridad:** los guiamos a las pistas mas adecuadas para su nivel.
- **Aceptación social:** hacemos que todos se conozcan y convirtiendo a extraños en un grupo de amigos.
- **Compartir cultura:** los introducimos a nuestro idioma, costumbres, historia, usos y costumbres, indumentaria, ambiente.
- **Actividades:** les sugerimos lugares para cenar, actividades y cosas de interés de nuestro centro de montaña, ciudad, pueblo.

- **Autoestima:** creamos un ambiente positivo de aprendizaje.
- **Compromiso emocional:** involucramos a nuestros alumnos completamente en mente, cuerpo y espíritu.
- **Disfrutar la montaña:** sumergirse en la belleza de las montañas, compartir con amigos y sentir el viento al deslizarnos sobre la nieve son experiencias únicas.

Tu capacidad como instructor es una parte muy importante de las experiencias que involucran al ánimo de tus alumnos.

Estas experiencias resaltan el ambiente del aprendizaje de tus alumnos que querrán repetir las una y otra vez.

“Aprender es dar dos pasos adelante y uno para atrás”

## Guía General de Enseñanza

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentáte a tu clase con <b>entusiasmo</b></li> <li>• Aprendé los <b>nombres</b> de tus alumnos</li> <li>• Habláles para hacerlos sentir <b>cómodos</b></li> <li>• Controlá el <b>equipo</b>: vestimenta, botas, tabla/s, fijaciones</li> <li>• Controlá los <b>tickets</b> de clases y <b>pases</b> de los medios</li> <li>• Hacélos entrar en <b>calor</b></li> <li>• Enseñá <b>una cosa</b> por vez</li> <li>• Pasá de lo <b>fácil</b> a lo mas <b>difícil</b></li> <li>• Usá vocabulario <b>simple</b></li> <li>• Al dar <b>atención individual</b>, no te olvides del resto de la clase</li> <li>• Elegí el <b>terreno apropiado</b></li> <li>• Enseñá a <b>utilizar</b> los medios de elevación</li> <li>• Al guiar la clase o al demostrar, hacelo a la misma <b>velocidad</b> de tus alumnos</li> <li>• Conocé los <b>objetivos</b> que estás enseñando</li> <li>• No hables <b>demasiado</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantené la clase en <b>movimiento</b></li> <li>• Usá tu <b>imaginación</b> al enseñar</li> <li>• <b>Compartí</b> la subida en los medios con tus alumnos</li> <li>• <b>Ubicá</b> tu clase de espaldas al viento</li> <li>• <b>Motiválos</b> en forma grupal e individual</li> <li>• Ponele onda! Si en toda la clase no se rieron, cambiá tu <b>actitud</b>.</li> <li>• <b>Aplicá</b> los nuevos gestos, acciones, actitudes o sensaciones enseguida!</li> <li>• Los errores son <b>parte</b> del aprendizaje</li> <li>• Enfatizá lo <b>positivo</b></li> <li>• Utilizá ejemplos de <b>imágenes</b> gráficas en vez de tecnicismos</li> <li>• Mostrá la <b>explicación</b></li> <li>• Enseñá a los <b>sentidos</b> (visual, auditivo, cinestésico) y no al intelecto (mente)</li> <li>• Cambiá la <b>situación</b>, no a tu alumno,</li> <li>• Cuando se <b>aprende</b> a aprender, aprender a esquiar o surfear es fácil</li> <li>• <b>Motivar</b> constantemente</li> </ul> |
|--|--|

“En el aprendizaje, uno mismo es su propio obstáculo”

## Consejos al enseñar

Aprender no es agregar cosas. Es crear, construir, consolidar, fijar.  
Es destruir viejas pautas, es ordenar y reconectar.  
Aprender es reemplazar un modo complicado por uno simple.

El aprendizaje no surge de "hacé esto y no hagas aquello".  
El aprendizaje surge de lo que **ocurre** cuando hago esto y cuando **dejo** de hacer lo otro.  
**Es fijarse qué pasa si hago lo mismo de otra forma.**

### Planificá tus actividades de enseñanza:

Te sugerimos preparar tu enseñanza, involucrándote con tiempo en planificar tus propias actividades de enseñanza. Escribí el programa de tu clase. Identificá uno o dos

objetivos de tu clase. Describí los pasos a seguir para alcanzarlos.

**Planificar tu clase te hará clarificar tus objetivos y estar mejor preparado.**

### El arte de la enseñanza:

El elemento artístico en la enseñanza que combina la parte personal de la enseñanza y el proceso de aprendizaje con la necesidad de cada alumno.  
Es un proceso individual y lo que le sirve a

un instructor no necesariamente le sirva a otro.

**El desafío es buscar tu propio sistema, tu propio lado artístico porque enseñar es un arte.**

### Tu responsabilidad como Instructor:

Tenés que ser **consciente** de tu responsabilidad como instructor. Para muchas personas, la clase de esquí-snowboard es el primer contacto con la montaña y el medio ambiente invernal.

**Tus alumnos están en tus manos, dependiendo completamente de tu juicio y criterio.**

Ellos buscarán tu apoyo, tu talento, tus consejos. Al final de la clase, querrán sentir que desafiaron la situación, de que asumieron ciertos riesgos (controlados) y que fueron recompensados con una sensación de logro personal. Querrán estar en control y querrán sentirse seguros **pero lo importante, es que quieren divertirse, además de aprender algo y tu responsabilidad es cumplir todo eso.**

### Factores que afectan nuestra enseñanza:

1. El proceso de **enseñar incluye tomar decisiones** que requieren mas que la simple intuición o experiencia personal. Es importante que nuestras decisiones se basen en un conocimiento adquirido del estudio de cómo es la enseñanza y el aprendizaje.
2. Hoy en día **los alumnos quieren todo rápido, fácil y en menos tiempo**. Son consumidores que valoran su tiempo y dinero que invierten en la clase. Quieren saber qué vas a hacer, como lo vas a hacer, qué esperamos de ellos y cuál va a ser el resultado de la clase.
3. El proceso de aprender a enseñar tarda de 4 a 5 temporadas. Durante ese tiempo **cada cursante debe estudiar, prepararse, formarse continuamente** y apoyarse en un método efectivo que lo ayude para cada situación.

Leer y estudiar constantemente este manual te ayudará a responder preguntas básicas de esta profesión.

**Seguir estos consejos te ayudará a ser efectivo.**

### Enseñar es tomar decisiones constantemente sobre:

- qué enseñás (contenido de la clase),
- la conducta de tu alumno (comprender porqué el alumno toma clases)
- tu conducta como instructor (qué hacés para mejorar el proceso de aprendizaje de tu alumno).

### Qué tenés que hacer como instructor:

- analizar a tus alumnos
- determinar los objetivos
- planificar los pasos a seguir
- presentar y compartir la información
- practicar
- controlar si entendieron
- resumir lo realizado
- aplicar la psicología
- acelerar el aprendizaje

### Qué tiene que informarte tu alumno:

- sus características deportivas y experiencias previas
- como le gusta aprender
- cuál es su motivación
- qué desea de la clase



### Al enseñar utilizá los siguientes consejos:

- Tus alumnos necesitan tiempo para esquiar-surfear al aprender,
- Cuando hacés un ejercicio aplicalo inmediatamente a la esquiada-surfeada,
- Utilizá pocas palabras y mas acción,
- Los errores son parte del aprendizaje: remarcá siempre lo positivo,
- Usá analogías (imágenes, acciones o actitudes de otros deportes o de la vida cotidiana) en vez de demasiadas palabras técnicas,
- Mostrá para explicar y hablá para dar coraje,
- Enseñá sensaciones,
- Cambiá la situación, no a tu alumno,
- Cuando aprendemos a aprender, aprendemos a esquiar-surfear,
- Enseñá también cómo hacerlo y no solo qué hacer,

“El exceso puede llegar a ser mas perjudicial que la escasez”

---

## Como mantener la seguridad en tus clases

La seguridad es una parte fundamental de cada lección. Como en otros deportes, la montaña presenta peligros y como instructor tenés que cuidar a tus alumnos.

### ¿Tus alumnos tienen frío?

El frío disminuye la habilidad de los músculos de funcionar a su máximo potencial. Los alumnos que tienen frío prestan menos atención y el aprendizaje en general es afectado.

Tener frío no significa necesariamente a las bajas temperaturas. Estar húmedo o mojado, subir en el medio de elevación, estar afuera después de comer o simplemente no hacer

nada puede hacer que tus alumnos tengan frío.

Los músculos deben ser calentados para que sean elásticos y así poder funcionar lo mejor posible sin lastimarse.

Una corta rutina de calentamiento es un buen hábito para tus alumnos. Comenzá despacio hasta llegar al ritmo de tu alumno pero prestá atención a no sobre exigirlo.

### Ejercicios básicos de calentamiento:

- caminar en el lugar aumentando el ritmo y el largo de los pasos,
- deslizar hacia delante y hacia atrás aumentando el ritmo y la amplitud del movimiento,
- pequeños saltos en el lugar,
- levantar los brazos hacia delante y hacia atrás y en círculos,
- aplaudir las manos adelante y atrás del cuerpo,
- realizar la primera bajada despacio.

### ¿Tus alumnos están listos? :

Como profesional, parte de tu responsabilidad es informar a tus alumnos sobre cuestiones de seguridad en cada situación. Utilizá un criterio lógico y tacto al decirlo.

1. **Botas:** ¿son compatibles con las fijaciones? ¿Están bien ajustadas?
2. **Fijaciones:** ¿tienen frenos o correa? La bota está bien colocada?
3. **Ropa:** ¿ofrece protección del viento y agua? ¿Es lo suficientemente abrigada?
4. **Protección solar:** ¿tienen lentes o antiparras? ¿Tienen protección solar en la cara y labios?

### ¿Tus alumnos están cansados?:

Como instructor tenés que estar constantemente alerta al cansancio de tus alumnos durante la lección. El cansancio es la mayor causa de accidentes al esquiar-surfear. Ajustar el ritmo al nivel físico de tus alumnos para un mejor aprendizaje. Pocos son los alumnos que vuelven a tomar clases si se cansaron demasiado.

### Uso de los medios de elevación:

- **Controlá** que tus alumnos sepan las normas correspondientes al utilizar cualquier medio de elevación.
- **Preguntá** siempre si están familiarizados al utilizarlos.
- **Hacéles** recordar las normas básicas y que sepan hacia qué lado deben salir y ubicarse al llegar a la cima dejando el área de la salida libre.
- **Informá** que deben bajar la barras y quedarse quietos en las telesillas y mantenerse en la huella de los teleskis.

“Los conceptos complejos deben enseñarse en forma simple”

## ¿Qué esperan de tu clase?

Una manera segura de lograr una relación entre tu clase y vos es simplemente preguntar qué esperan de la clase.

Es difícil establecer objetivos a menos que relaciones tu clase con lo esperan tus alumnos.

### **Lo que esperan tus alumnos puede ser:**

- bajar una determinada pista
- adaptarse a un cierto tipo de nieve
- aprender un cierto gesto
- poder esquiar-surfear al mismo nivel que sus amigos,
- o puede que no tengan ningún objetivo y digan: “quiero mejorar”.

A pesar de que en algunos casos sus objetivos y deseos no son alcanzables en el corto plazo, **lo que te transmiten es importante para que puedas planificar tu clase** en forma personalizada y que tenga sentido para el alumno.

Cuando sabés lo que esperan o desean, **tenés que evaluar el nivel técnico en que se encuentran y recién entonces podés planificar la clase** para lograr alcanzar esos objetivos.

Contarle a tu alumno tu plan de la lección, demuestra que te preocupás por ayudarlo a aprender.

Podés tomar decisiones sobre qué sensaciones, acciones o gestos practicar pero siempre acordate de relacionarlos con **lo mas importante que es lo que espera tu alumno de la clase.**

Una buena lección siempre satisface las expectativas de los alumnos.

**Siempre tené en cuenta que las expectativas de tus alumnos es la base de tu lección.**

### Errores comunes al enseñar:

El error común que cometen los cursantes es compartir con sus alumnos toda la información técnica que poseen. Esto hace que **los alumnos se sobrecarguen de información**, se confundan y se sientan frustrados.

Resistite a la tentación de enseñar enseguida algo nuevo.

En cambio entrená la memoria muscular, refiná la percepción, esquíá-surfear mas y hacé que tu clase sea agradable, atractiva, interesante, absorbente, utilizando mejor el terreno y la velocidad.

**Limitá tu lección a un objetivo por vez y hacelo lo mas simple posible!**

### Usá el terreno:

Cómo utilizar los planos, qué hacer en pendientes, el hielo, los bumps, como adaptarse a las distintas clases de nieve, usá las formas y el contorno de la pista (inclinaciones, doble pendiente, depresiones, lomos). Compartí tus estrategias con tus alumnos.

Enseñales a evaluar el terreno para mejorar la percepción. Mostrales cómo se modifica la actitud de equilibrio del plano a la pendiente.

El terreno es el mejor maestro en la montaña entonces, usalo y enseñá a aprovecharlo!!

### Motivalos:

**Una sonrisa y un poco de humor** es lo que se necesita para encender esa chispa necesaria que hace que estemos predispuestos a aprender.

Compartí tus experiencias cuando estabas aprendiendo o situaciones de otros alumnos, contáles tus caídas espectaculares.

Contagiáles tu entusiasmo por la nieve y sé espontáneo, convencélos de que la técnica mejora a disfrutar del deslizamiento, hay mas entretenimiento y aprovechamiento de la montaña.

Hacéles hacer algo fácil: **nada motiva mas que hacer algo bien.**

### Diferentes tipos de alumnos:

**Sensitivos:** aprenden mejor al experimentar sensaciones. Dependen de la cinestesia para conectarse entre lo que hacen y lo que entienden.

**Hacedores:** aprenden mejor al experimentar algo (prueba y error)

**Pensantes:** aprenden mejor usando su habilidad cognitiva. Prefieren interpretar las acciones y movimientos en forma verbal y con descripciones.

**Visuales:** aprenden mejor observando. Prefieren demostraciones antes que explicaciones.

### Cómo terminar tu clase:

- La última bajada hacela fácil, que puedan hacer bien lo que vieron en la clase, que se sientan los mejores!
- Dáles instrucciones precisas sobre las acciones efectivas,
- Recordáles como aprovecharon el terreno,
- Felicítalos por la esquiada-surfeada que hicieron,

- Mencionales como les cambió la forma de esquiar o surfear,
- Comentáles el programa de la próxima clase

“Quien nunca hace preguntas, o lo sabe todo o no sabe nada”.  
Malcom Forbes

---

## Características variables de la clase

### Los alumnos:

- de dónde vienen y en qué idioma hablan
- peso, altura, sexo, edad, nivel técnico
- capacidad psicológica y física
- experiencias de aprendizaje anteriores
- motivación interna o externa
- intereses y objetivos personales
- nivel de concentración

### El tiempo disponible:

- horario de la clase
- duración de la clase

### Las condiciones ambientales:

- condiciones meteorológicas y climáticas
- visibilidad y viento
- condiciones de nieve y pista
- cantidad de tráfico

### El estado del equipo:

- tipo de equipamiento
- estado general
- vestimenta
- protección solar

### El instructor:

- está contento
- está cansado
- está frustrado
- nivel didáctico
- tiene paciencia
- se hace entender
- sabe demostrar
- hace participar a sus alumnos

“Nadie nos enseña a caminar pero aprendemos viendo a otras personas”

---

## Diferentes tipos de clases

### Objetivos generales:

Como instructor tenés que adaptarte a las necesidades de tus alumnos sin importar el tipo de clase.

Todas las lecciones están basadas en el principio de que al final el cliente debe estar satisfecho con el resultado. Para estar satisfecho, tu alumno debe creer que su dinero fue bien invertido y que logró algo.

En todas las lecciones tenés que proponer objetivos alcanzables y dejar a tu alumno con la sensación de progreso.

Clases privadas: son clases de uno hasta tres alumnos.

El éxito de una clase depende de la relación alumno-instructor. Tenés que lograr rápidamente el respeto y el apoyo de tu alumno. Utilizá las subidas en los medios para conocerlo, qué desea aprender o lograr, como fueron sus experiencias previas en el deporte, etc. Aprendé a escucharlo.

Organizá bien el tiempo para poder terminar la clase unos minutos antes y hacer los comentarios necesarios evitando abandonar a tu alumno en el medio de una pista para correr a tu otra clase.

Terminá elogiando lo logrado, alentando y sugiriendo la práctica de lo aprendido. Podés darle la mano y entregarle tu tarjeta personal.

Esta clase es muy efectiva ya que estás frente a tu alumno todo el tiempo concentrándote únicamente en él. El tiempo se aprovecha al máximo y podés trabajar en lo que realmente necesita tu alumno.

Una duración de mínimo dos horas facilita el inicio de la asimilación. Como instructor tenés que adaptarte a lo que quiere o necesita tu alumno.

### Clases grupales:

Son clases de hasta 12 alumnos y pueden ser por el día o por días consecutivos hasta llegar a las semanales. También hay un sub-grupo que es hasta 6 alumnos.

Enseñar este tipo de clases es un desafío para cada instructor ya que hay que lograr que cada alumno se sienta cómodo recibiendo la misma atención individual que a los demás.

La podríamos definir como una cantidad de clases particulares simultáneas. La atención

que le dás a tu alumno particular debe ser dividida entre todos los alumnos. Cada alumno debe sentir que le prestás la atención personal que se merece.

Al subir en los medios, hacelo cada vez con un alumno distinto.

Aún si tenés que adaptarte al ritmo del mas lento, podés darle sugerencias un poco mas difíciles a los mejores alumnos y así evitar que se aburran o desmotiven.

### **Sugerencias:**

- aprendé rápidamente los nombres,
- subí los medios con cada alumno. Aprendé a escuchar a cada uno,
- hacé que todos tus alumnos puedan tener la oportunidad de seguirte en las bajadas,
- participá a toda la clase en cada oportunidad,
- al terminar, dale un resumen de lo logrado a cada uno y lo que tiene que practicar,
- dale igual atención a todos.

### **Clases semanales, consecutivas o de día completo:**

Son las clases (particulares o grupales) en que el o los alumnos toman lecciones consecutivas con el mismo instructor. Este tipo de clases te permiten establecer una excelente relación con tus alumnos.

En estas clases tenés que organizarte muy bien y sobre todo planificar cada lección es importantísimo, porque si no lo hacés, cometé el error de muchos que se les terminan los contenidos antes de tiempo y tienen que repetir lo mismo.

Un plan básico para toda la duración de las clases te ayuda mucho y da a tus alumnos algo para practicar cada día.

En las clases de todo el día, planificá la parte técnica mas activa en la mañana y luego de almorzar, practicá con menor intensidad y elegí otras pistas.

En estas sesiones largas, el instructor es mas un entrenador que sugiere-controla a sus alumnos, en vez enseñar siempre todo el tiempo.

“No busques el “qué” enseñar, buscá el “cómo” enseñar”.

---

## **Como manejar la clase**

Tu primera preocupación como instructor es la seguridad de tus alumnos.

Un buen manejo de la clase te permite lograr realizar mas cosas en el tiempo disponible. Con la experiencia vas a notar que esto te va a ser cada vez mas fácil.

### **Sugerencias generales:**

- **informate** sobre las normas de seguridad y el protocolo (qué hacer) en caso de accidente,
- **ubicá** la clase sobre los bordes de la pista.
- **evitá** pararte en el medio de la pista, en caminos, justo debajo de cambios bruscos de pendiente (donde no haya visibilidad) o debajo de los medios de elevación,

- **planificá** tus paradas para que haya suficiente espacio para frenar y evitar choques,
- **advertí** que presten atención al comenzar la bajada ya que al concentrarse, el alumno pierde noción del tráfico,
- **informate** si tus alumnos tienen dificultad al tomar un medio de elevación porque a veces no te lo dicen,
- **sugerí** la vestimenta o el material adecuado,
- **educá** a tus alumnos a reconocer y respetar las señales de seguridad,
- **advertiles** sobre el uso de protección solar, anteojos o antiparras y el cuidado del equipamiento en general.

### Sugerencias de control de la clase:

- Informá qué es lo que están haciendo y lo que van a hacer. Por ejemplo: "Voy a bajar hasta aquel lugar demostrando los que les expliqué". "Los voy a llamar de a uno para ustedes prueben y así los corrijo". "Vamos a subir esta silla y arriba desciendan a la izquierda para juntarnos fuera del área de llegada".
- Contá a tus alumnos en cada bajada,
- Enseñale a frenar debajo del grupo,
- Para que todos te presten atención:
  - ubicá la clase de tal forma que eviten distraerse con un medio de elevación, otras personas u eventos (otro grupo, carreras, etc),
  - habláles a todos,
  - utilizá palabras que entiendan,
- mirá a tus alumnos cuando les hablás.
- Cuando parás la clase hacelo fuera de los lugares de posible peligro. Organizálos rápido para tener a todo el grupo junto,
- Al bajar, mirá atrás seguido para saber adonde están y qué es lo que está haciendo cada uno,
- Si se puede, comenzá la clase con una bajada de entrada en calor,
- Utilizá las filas comunes de los medios de elevación con respeto y cortesía hacia las demás personas y la fila de prioridad con criterio,
- Sé muy precavido al subir los medios con chicos.

### Como adaptarte a los distintos niveles:

**Principiantes:** poné atención en el aprendizaje motriz.

Las dificultades relacionadas con la toma de decisiones de tus alumnos deberían ser mínimas. Mantené el ambiente de la práctica lo mas pareja posible (pista pisada con pendiente suave y constante o variaciones limitadas).

**Intermedios:** las buenas ejecuciones de la acciones y gestos son constantes. La toma

de decisiones de tus alumnos se incrementa para cada situación.

Proponé situaciones alcanzables y controlá que la exigencia no sea demasiada.

Acordate que el grado de exigencia varía para cada alumno al adaptar actitudes y acciones a los cambios del terreno y nieve.

**Expertos:** consiguieron llegar al automatismo y son capaces de concentrarse en detalles finos. Aprovechar el terreno y



mejorar la performance son siempre un desafío para ellos. En este nivel, las condiciones (terreno, pista, nieve, visibilidad) ponen muchos desafíos y

el mejoramiento llega con la vivencia de muchas experiencias.

“Escucho y olvido, veo y recuerdo, hago y comprendo”.  
Proverbio chino.

---

## Consejos para mejorar tus clases

- 1. Al observar y corregir a tus alumnos: (una observación y corrección por bajada)**
  - observá el comportamiento del vehículo,
  - observá desde los pies hacia arriba,
  - observá desde el centro de masa hacia afuera,
  - observá las acciones,
  - observá las distintas fases de la curva,
  - identificá la causa del error y no solo el error,
  - observá la ejecución global.
- 2. Al corregir mediante el uso de video:**
  - resaltá las virtudes antes que los defectos,
  - comentá la táctica a utilizar y los objetivos a lograr,
  - mejor aconsejá en vez de criticar.
- 3. Al comentar la bajada que realizó tu alumno:**
  - preguntale como se sintió,
  - después comenzá con el movimiento, desplazamiento, performance del vehículo o sea contando la “historia” de la curva,
  - luego describí la ejecución de las acciones que realizó durante las fases de la curva,
  - solo al final dale el consejo apropiado.
- 4. Al realizar la división de clases colectivas:**
  - observá la velocidad y el control de la velocidad,
  - observá si es agresivo,
  - observá si demuestra confianza,
  - observá el gesto que ejecuta.
- 5. Formas en que podés transmitir la corrección:**
  - **aconsejá** en vez de criticar: “en vez de frenar al final de la vuelta, te aconsejaría soltar el canto para encadenar la próxima”,
  - en la primera bajada, cuando te preguntan ¿cómo bajé?, aconsejá **globalmente** con miras a futuras/próximas clases: “hiciste una buena bajada, pero con algunos cambios podrías mejorar mucho” ,

- acórdate de dar un **consejo** por vez y siempre relacionado con el objetivo que estás buscando,
- existen alumnos que quieren que les digas todos los errores que hacen. Trátá de manejar esta situación, sugiriendo
- concentrarse solo en las acciones o actitudes correctas, porque si hablás muy seguido de errores, éstos se van a **“grabar”** en la memoria muscular de tu alumno,
- por el contrario, existen alumnos, los menos, que se creen los mejores. En esos casos, conviene hacerles ver todos los errores que cometen para **“bajarlos”** a la realidad, predisponerlos a la clase y que se den cuenta lo mucho que todavía necesitan aprender.

“Fácil es lo que sabemos hacer. Difícil es lo que todavía no nos sale bien” B. Houssay.

---

## Sección “Corrección de Errores”

## DetECCIÓN Y CORRECCIÓN DE ERRORES

Corregir significa comparar la ejecución de tu alumno con el lineamiento técnico.

Cómo analizar y corregir dependerá de tu experiencia como instructor y de tu comprensión técnica.

**A continuación tenés una guía básica que podés usar al observar a tus alumnos:**

**Observá la globalidad de la ejecución:**

- fijate la **complejidad** de la bajada
- **mirá** el ritmo, la coordinación y la fluidez.
- mirá la **forma** de las vueltas y el **control** de la velocidad.

**Compará la ejecución con el Lineamiento Técnico:**

- identificá las **diferencias** mayores: intensidad de encadenamiento, búsqueda de carga constante, arco de curva, control de velocidad, equilibrio, etc.
- identificá diferencias **específicas**: cómo inicia, controla y finaliza el giro, etc
- determiná cuáles son los movimientos y acciones **eficientes** y los **deficientes**

**Determiná las causas y los efectos:**

- mirá los problemas obvios y tratá de determinar dónde se **originan**
- una manera de analizar es observar el giro retrocediendo o sea hacia atrás
- mirá la **relación** entre las acciones. Los errores o problemas se pueden originar por una acción dominante o la falta de otra acción

**Desarrollá prioridades en lo que tu alumno debe mejorar:**

- al enseñar clases particulares, priorizá la **necesidad** de ese alumno. En clases grupales, priorizá en lo se necesita en **general**.
- **compartí** tus observaciones y análisis con tus alumnos. Explicá lo que viste y debatí errores que ellos también identifican.
- asegurate que tus alumnos **entiendan** las causas y los efectos de sus ejecuciones.
- determiná un **objetivo** que tus alumnos estén preparados para realizar y que sepan cual es el **beneficio** de hacer una ejecución correcta (economía de esfuerzo, efectividad, diversión, etc.)

Organizá tu clase para que tus alumnos desarrollen lo que necesitan mejorar:

- determiná cuáles son los pasos para que tu alumno pueda **cambiar** su ejecución
- poné un **mini-objetivo**
- hacé que tu clase sea creativa, divertida, que despierte la **motivación**

Continuá con la observación y análisis durante toda la clase:

- observar, analizar y corregir es un proceso que nunca termina,
- acordate que tus alumnos están antes que los objetivos

“El objetivo de la enseñanza es hacer que las cosas sean fáciles de aprender”

---

Como detectar y corregir errores

Analizar y corregir a tus alumnos es una parte esencial de tu clase pero desarrollar una planificación efectiva para que tu alumno corrija esos errores es la parte mas importante de tu trabajo como instructor.

Con una buena observación podés desarrollar tu clase y obtener buenos resultados. Tu conocimiento sobre técnica y teoría de la técnica son necesarios para reconocer la conexión entre las causas y los efectos de la ejecución de tus alumnos.

1. Definí el nivel técnico de tus alumnos:

- a. tené en cuenta las actitudes, movimientos y acciones que tus alumnos realmente pueden ejecutar
- b. asegurate que el terreno se ajusta al nivel de tus alumnos y si no lo está, determiná los efectos que esto produce.

2. Demostrá una imagen clara para comparar:

- a. demostrá desde varios lados y asegurate que tus alumnos están concentrados mirándote con atención
- b. controlá verbalmente si entendieron lo que vas a demostrar

- c. hacé que tus alumnos ejecuten lo que vos demostraste

3. Qué Cosas observar durante la ejecución de tus alumnos:

- a. imagen global
- b. grado de dificultad de la ejecución solicitada
- c. ritmo y coordinación
- d. fluidez en el encadenamiento o conexión entre los giros
- e. forma del giro
- f. terreno apropiado y condiciones de nieve

4. Al observar la ejecución comparala con la imagen correcta:

- a. comenzá del centro de masa hacia los extremos
- b. observá las fases del giro por separado
- c. observá la conducción en forma global (si las acciones fueron dosificadas y utilizadas correctamente en tiempo y forma)

5. Identificá las causas y sus efectos:

- a. ejecución incorrecta de actitudes, movimientos y acciones (desarrollo, dosificación, aplicación)
- b. ejecución primitiva y consecuencias
- c. determiná como la causa y el error afecta la ejecución global
- d. determiná qué actitudes, movimientos o acciones necesitan mejorar
- e. priorizá las cosas a mejorar

6. Planificá un programa de corrección:

- a. basado en tus análisis, determiná por dónde comenzar
- b. decidí como vas a organizar los ejercicios correctivos
- c. fijate como le vas a comunicar las correcciones
- d. seleccioná el terreno adecuado

No utilices correcciones negativas y sé sensible con la retroinformación. Acordate que la observación y detección de errores no es algo que se hace una sola vez al principio de la clase. Es un proceso continuo donde se afinan los detalles y las conclusiones. Es algo que estás haciendo constantemente durante toda la clase.

Con alumnos de nivel alto, lleva mas tiempo descubrir los errores en todos los gestos y condiciones del terreno ya que es mas difícil diagnosticarlos.

Tus habilidades y tu “**ojo clínico**” te permitirán ajustar tus observaciones en base a tu retroinformación visual que recibís de tus alumnos.

“Aprender es experimentar, todo lo demás es solo información”

## Corrección positiva y corrección negativa

- Para mantener tus alumnos motivados, tratá de ser positivo en tu retroinformación.
- Acordate siempre de remarcar lo que tiene que hacer, sentir o pensar para mejorar.
- Evitá las correcciones como “No hagas esto o lo otro”, “Nunca hagas así”, “Así no se hace”,
- Mantené siempre un tono positivo en tus correcciones.

### **Corrección positiva**

- “Mantenete equilibrado sobre la planta de los piés”
- “Mantené tus manos adelante del cuerpo”
- “Mirá adelante”
- “Mantené las puntas separadas”
- “Tratá de colocar tus esquís en paralelo”
- “Así, así, muy bien!”

### **Corrección negativa**

- “No te sientes”
  - “No pongas tus manos atrás”
  - “No mires los pies”
  - “No cruces las puntas”
  - “No hagas cuña”
  - “No, no, no, así no!”
- 

## Sección “Tus Alumnos”

### Como manejar a tus alumnos

### Control de la clase:

- si tu alumno trata de controlar tu clase, asegurate de retomar el control de la situación
- si vos controlás demasiado la clase, dejá que tus alumnos se relajen un poco y se diviertan

### Paciencia:

- si tus alumnos son poco pacientes y quieren resultados rápidos, concentrate en objetivos alcanzables y un proceso rápido de conseguirlos.
- Si vos sos impaciente y querés resultados rápidos, bajá un cambio y luego tomate unas clases de yoga!

### Atención:

- Si la atención que tienen tus alumnos es muy dispersa, aseguráte de hacer cosas en las cuales están mas atentos y concentrados. Si prestan atención a solo un aspecto, hacélos concentrar también en otros aspectos de la clase.
- Si les prestás poca o mucha atención, equilibrá la atención. Manejate con criterio y adaptate a la situación.

### Enseñanza y Aprendizaje:

- Si ellos tienen problemas de aprendizaje, preguntales qué les pasa, si comprendieron lo que hay que hacer, volvé a explicar y/o demostrar o cambiá el terreno.  
Si vos tenés problemas de enseñanza, preguntáte qué estás haciendo mal,

“Tus alumnos no necesitan escuchar todo lo que sabés, solo necesitan saber lo que tienen que aprender”

---

## *Aprendé a manejar el miedo de tus alumnos*

El miedo es mensajero de la intuición o sea, el arma de defensa por excelencia de cualquier persona. Siempre te envía un aviso significativo para que puedas actuar sin equivocarte demasiado.

Muchos alumnos actúan en función de lo que les dice el miedo pero no del miedo paranoico, ese que crea la mente para producir disturbios y confundir tu proceder. Hablamos del miedo real que produce algo externo real.

En estos casos el miedo es una sensación persistente que puede llegar a angustiarlos pero que les facilitará enfrentar el problema o huir de él.

### Manifestaciones corporales que indican miedo o ansiedad en tus alumnos:

- ráfagas de calor o escalofríos
- dificultad para respirar o sensación de ahogo
- opresión en el pecho
- sensación de mareo, de inestabilidad o de desmayo
- sensación de atragantamiento o garganta seca
- sensación de vértigo
- náuseas
- calambres y tensión muscular
- dolor abdominal
- sensación de hormigueo, entumecimiento o adormecimiento de alguna parte del cuerpo
- cefalea
- palpitaciones o ritmo cardíaco acelerado
- sudoración
- hiperventilación
- inspiraciones forzadas
- aumento de la presión arterial sistólica
- temblores
- aumento de la temperatura corporal
- frecuencia exagerada de la micción
- diarrea
- insomnio
- dolor de cabeza
- transpiración de las manos
- aumento de la velocidad del habla
- quedarse sin voz
- llorar

### ¿Qué es el miedo a esquiar-surfear?:

1. Es la débil y negativa respuesta a nuevos desafíos.
2. Miedo es el desafío mas grande que los alumnos deben enfrentar.
3. El miedo afecta la performance técnica:
  - a. imposibilita la aplicación de la técnica a nuevos desafíos
  - b. inhibe la habilidad de concentrarse en la técnica efectiva
4. El miedo afecta físicamente:
  - a. crea tensión muscular lo que lleva a la pérdida de coordinación y fluidez
  - b. restringe el oxígeno en el cuerpo
  - c. no permite que el cuerpo tenga un buen desempeño
5. El miedo afecta a la mente:
  - a. disminuye la motivación de enfrentar nuevos desafíos
  - b. reduce la confianza de dominar nuevos desafíos
  - c. interfiere en la concentración

### ¿Qué hace el miedo?:

1. Es una experiencia universal que provee información sobre la situación actual
2. Alerta sobre posibles peligros
3. Protege de lo desconocido, incierto y situaciones potenciales de amenaza
4. El miedo debería movilizar lo siguiente:
  - a. aumentar la conciencia sobre las causas del miedo
  - b. motivar a tomar una determinada acción para dominar al miedo

### Razones para tener miedo:

1. Miedo a perder el control
2. Miedo a caerse
3. Miedo a lastimarse



### Posibles situaciones para tener miedo:

1. Hay ciertas situaciones, terrenos y condiciones de nieve que normalmente llevan a tener miedo
2. Algunas de estas situaciones poseen características que producen las tres causas de miedo: perder el control, caerse y lastimarse
3. Velocidad
  - a. aumenta el riesgo de perder el control
  - b. aumenta las posibilidades de caerse
  - c. aumenta el riesgo de lastimarse
4. La inclinación del terreno
  - a. produce aumento de la velocidad y la necesidad de controlarla
  - b. exige mayor esfuerzo para controlar la velocidad
  - c. caerse en una pista inclinada aumenta el miedo de deslizar sin control
5. Hielo
  - a. hielo en la pista produce miedo debido a una mayor dificultad para controlarse, mantenerse equilibrado y no caerse
  - b. aumenta el riesgo de caerse en el hielo y lastimarse
  - c. aumenta el miedo a caerse y deslizar sin control hacia otras personas u obstáculos
6. Bumps
  - a. hacer bumps produce miedo porque el terreno es muy diferente de las pistas pisadas
  - b. la exigencia técnica de hacer bumps puede reducir la confianza y causar tensión muscular lo que lleva a perder el control y caerse
7. Nieve Honda
  - a. la nieve honda produce miedo porque la mayoría de las personas no están acostumbradas
  - b. la nieve honda puede producir miedo debido a la exigencia técnica necesaria que solo puede ser practicada en ese tipo de nieve
  - c. la nieve honda puede producir miedo debido a la dificultad de levantarse de las caídas

### Miedo a perder el control:

1. Es el miedo mas normal de todos
2. Es la causa de miedo que lleva a otros miedos
3. El miedo a perder el control es causado por varios factores:
  - a. falta de técnica para mantener el control en diferentes terrenos y condiciones
  - b. falta de confianza al esquiar-surfear ciertos terrenos y condiciones de nieve
  - c. tratar de esquiar-surfear terrenos demasiado exigentes para el nivel de la persona
  - d. sentir presión de otras personas para esquiar-surfear terrenos y condiciones demasiado exigentes
4. Si se logra manejar el miedo a perder el control, el miedo a las caídas y a lastimarse puede disminuir
  - a. caerse es una consecuencia directa de perder el control
  - b. la mayoría de las lastimaduras son el resultado de las caídas

### Tener miedo es normal:

1. Si uno se exige al esquiar-surfear, un cierto nivel de ansiedad o miedo es normal
2. Los mejores esquiadores-surfers también sienten miedo cada tanto
3. Tener miedo puede ser una información positiva porque es una señal de que la persona se está exigiendo para ser mejor
4. No tener miedo es una ilusión:
  - a. no tener miedo lleva a perder el control, caerse y lastimarse
  - b. algo de miedo ayuda a mantenerse dentro del propio nivel y avisa cuando se está pasando el límite

### Reconocer y responder al miedo:

1. Para dominar el miedo hay que identificar y aceptar aquellas situaciones que lo producen
2. El miedo es un círculo vicioso:
  - a. se tiene miedo a ciertos terrenos y condiciones
  - b. el miedo causa tensión y pérdida de la concentración
  - c. el resultado es un desempeño regular o malo
  - d. este desempeño aumenta la posibilidad de perder el control, caerse y lastimarse
3. Reconocer los sentimientos:
  - a. es normal sentir miedo
  - b. solo al reconocer y aceptar el miedo se lo podrá dominar
4. Tomar decisiones conscientes para reducir el miedo:
  - a. ¿qué se puede hacer para prevenir el miedo?
  - b. ¿qué se puede hacer para dominar al miedo cuando aparece?

### Prevenir el miedo:

1. La mejor manera de tratar el miedo es hacer que no ocurra
2. Prevenir el miedo puede conseguirse con preparación:
  - a. tener un buen estado físico
  - b. el equipo deber ser actual y en buenas condiciones
  - c. desarrollar una buena técnica para los terrenos y condiciones a esquiar-surfear
  - d. aumentar poco a poco la exigencia
3. Acostumbrarse a los nuevos desafíos:
  - a. derrapar parte de una pista para tener la sensación del terreno y las condiciones de nieve
  - b. observar a los demás ayuda a obtener información sobre como va a ser la bajada
4. Concentrarse en lo que se tiene control
5. Contratar un instructor para bajar pistas y condiciones difíciles

### Perspectivas del miedo:

1. El miedo puede ser causado por tener demasiadas expectativas o esperanzas
2. Los esquiadores-surfers pretenden a menudo tener nuevos desafíos sin demasiadas dificultades
3. Puede haber una cierta presión de quedar bien delante de los demás
4. Al enfrentarse con nuevos desafíos es importante ser consciente de cómo se va a esquiar-surfear

5. Reconocer que este nuevo desafío es una pequeña parte del proceso para mejorar
6. Reconocer que no se puede tener un excelente desempeño al enfrentarse a nuevos desafíos:
  - a. hay que saber aceptar que se cometen errores
  - b. lograr objetivos realistas en las primeras bajadas: controlar el equilibrio, controlar la velocidad
  - c. evaluar el progreso en vez de la perfección
  - d. ser paciente y permitirse el tiempo necesario para dominar la nueva situación

### Confianza y miedo:

1. Reconocer que no se puede tener 100% de confianza al enfrentarse con nuevas situaciones
2. Permitirse el tiempo necesario para construir esa confianza
3. Reconocer que las dudas y los pensamientos negativos son normales en nuevas situaciones
4. Confiar en la propia habilidad técnica:
  - a. para prevenir o vencer al miedo, se necesita tener confianza en la capacidad para dominar la situación
  - b. si no se tiene esa confianza, no se puede estar preparado para esa situación
5. Comprometerse:
  - a. si no hay compromiso con uno mismo, el miedo no se controlará
  - b. si hay duda, la pérdida de control, las caídas y lastimarse podrán suceder con mayor posibilidad
  - c. si no hay compromiso, hay tensión, no hay técnica y hay pérdida de control
  - d. antes de enfrentarse a nuevos desafíos o situaciones, estar seguro de comprometerse para hacerlo lo mejor posible

### Dominar los síntomas del miedo:

1. Los aspectos débiles del miedo son los síntomas fisiológicos que se experimentan como la tensión muscular, la dificultad para respirar y la pérdida de la coordinación
2. Si el cuerpo no está listo para dominar nuevos desafíos o situaciones, será difícil sobreponerse al miedo
3. Utilizar técnicas para relajar el cuerpo:
  - a. respiración
  - b. relajación activa
  - c. sonreír

### Concentración y miedo:

1. Cuando se tiene miedo, la concentración se dirige hacia las cosas que interfieren el nuevo desafío:
  - a. pensamientos negativos
  - b. síntomas fisiológicos del miedo
  - c. expectativas demasiado altas
  - d. distracciones externas
2. Se debe orientar la concentración hacia aquellas cosas que facilitan el dominio del nuevo desafío:

- a. técnica adecuada
  - b. estado físico adecuado
  - c. pensamiento positivo y real
  - d. relajación
3. Hay varias herramientas para mejorar la concentración:
- a. utilizar una rutina de concentración que progresivamente se va ajustando al comenzar la bajada
  - b. identificar y repetir palabras claves que ayudan a concentrarse en la técnica mas efectiva
  - c. identificar y repetir palabras claves que ayudan a concentrarse en mantener la confianza
  - d. concentrarse en técnicas de relajación del cuerpo
  - e. controlar los ojos para reducir distracciones externas

Último recurso:

- 1. Hay veces en que no se puede dominar el miedo en ciertas condiciones de terreno y nieve.
- 2. En estos casos la mente y el cuerpo indican que se ha ido demasiado lejos o excedido el límite en relación a la técnica, el físico o la actitud mental de la persona.
- 3. Cuando esto sucede, hay que buscar un nivel mas bajo de exigencia.
- 4. Cuando se domina este nivel mas bajo de exigencia, se prueba uno mas alto.
- 5. Hacer lo que produce miedo una y otra vez es la manera mas rápida de manejar-dominar-controlar el miedo

“El mismo camino me llevó siempre al mismo resultado”  
Albert Einstein

---

*Como enseñar a alumnos mayores de edad*

Tarde o temprano, todos vamos a empezar a sentir las señales de la edad. Nuestro tiempo de reacción será mas lento y el cansancio físico mas rápido.

Tenés que ser consciente de estos cambios al enseñar a alumnos mayores identificando los detalles que tenés que cuidar para que tengan una grata experiencia en la nieve.

#### Fuerza muscular:

La fuerza muscular aumenta en hombres y mujeres hasta los 20 años, luego se mantiene en una meseta hasta mediados de los 40 años cuando comienza a disminuir

hasta perder el 25% a la edad de 65. En todas las edades, las mujeres pierden mayor musculatura que los hombres.

#### Capacidad pulmonar:

A los 70 años, se pierde entre el 40 y el 50% de la capacidad pulmonar. El resultado en la montaña es que, mujeres y hombres,

necesitan exigir más su capacidad por lo que se cansan más rápido con más propensión a lastimarse.

#### Fuerza anaeróbica:

La disminución de un 40 hasta 60% de fuerza anaeróbica lleva a perder

coordinación, eficacia en los movimientos y disminución de la motivación.

#### Metabolismo:

En general, el metabolismo de una persona disminuye 1% desde los 25 a los 50 años. Esto significa que aún una persona mantiene el mismo peso corporal, acumulará más grasa mientras pierde musculatura, densidad

ósea y tejidos conectores. A los 70, las personas pierden flexibilidad general, agudeza y profundidad visual y hasta un 15% del tiempo de reacción.

#### Respiración:

Tené en cuenta que tus alumnos vienen de planicies y el cambio a la altura de la montaña, el cuerpo debe adaptarse a la disminución de oxígeno aumentando la

ventilación o ritmo respiratorio. El corazón debe latir más fuerte más bombear la misma cantidad de sangre por lo que el ritmo cardíaco también aumenta.

#### Deshidratación:

La mayoría de los turistas no bebe los 8 a 10 vasos de líquido recomendados y empiezan sus vacaciones en la montaña deshidratados. Esto disminuye el volumen sanguíneo, exige al corazón y causa náuseas. Todo esto hace que puedan no sentirse bien al presentarse a la clase.

Por suerte el cuerpo se adapta rápidamente a la altitud y los alumnos que llevan una vida activa se aclimatarán más rápido que aquellos sedentarios.

#### ¿Qué podés hacer?:

- disminuí tus objetivos a alcanzar con la clase
  - bajá el ritmo de la clase, especialmente con principiantes
  - no los exijas ni física ni técnicamente
  - tené mucha paciencia y dáles el tiempo necesario
  - prestá atención a la desmotivación por cansancio
- tené mucho cuidado al elegir la pista y siempre elegí la más fácil.
  - prestá atención al clima (visibilidad, viento, frío)
  - prestá atención a las condiciones de nieve
  - programá paradas frecuentes
- 

## Sección “Marketing”

### Cómo dar una buena clase

Como instructor tenés que asegurar el futuro de nuestra profesión aumentando la diversión en las clases -tomar clases es divertido- y transmitir los beneficios de seguir aprendiendo.

Hacer siempre los mismos ejercicios, la misma pista y repetirla sin explicar porqué es la impresión que muchos tienen de tomar clases.

El aprendizaje y la performance están directamente relacionados, pero el aprendizaje va más allá de la performance.

La mayoría de los esquiadores y surfers no comprende la total dimensión del deporte de deslizarse, entonces no aprecian lo que se están perdiendo de aprender.

Esta falta de comprensión se evidencia porque la mayoría no sigue tomando clases después del nivel de principiantes o intermedios. Pueden bajar la pista entonces creen que no necesitan más clases.

### Por qué conviene tomar clases:

En primer lugar debemos estar convencidos de porqué conviene tomar clases. Todos necesitan mejorar y aún los mejores del mundo tienen a su "entrenador" con más

razón lo debería tener un turista especialmente con el poco tiempo que tiene para practicar el deporte durante el año.

### Corregir los errores:

El instructor le demuestra a su alumno una forma sencilla, práctica y económica de realizar las acciones fundamentales. Quizás

el alumno sepa sus errores pero nosotros lo ayudamos a corregirlos y a salir de ese frustrante nivel en que se encuentra.

### Beneficios de aprender:

Al mejorar la técnica, tu alumno se cansa menos, tiene mejor imagen, se siente mejor, amplía las pistas y terrenos y nieves y

alimenta su satisfacción pero lo importante es que se divierte más, que es la razón principal por la que vino a la montaña.

### Motivá a tus alumnos:

La motivación hace que los alumnos sigan tomando clases. Las experiencias positivas y la convicción de que deslizarse sobre la nieve es gratificante, alimenta su motivación para seguir tomando clases.

Los alumnos deben tener una cierta intensidad y la convicción del mejoramiento que resultará de la clase o los perderemos antes de que se den cuenta del potencial en

este deporte. El nivel de aspiración que les presentás mantiene esta convicción.

El tipo y calidad de motivación que tu alumno recibe de vos, hace que su motivación por seguir aprendiendo aumente o disminuya.

El espíritu-sentimiento-fuerza-esencia-ánimo es lo que da energía a cada alumno. Cuando

el nivel de energía es alto, ese sentimiento se vuelve mas importante que una vuelta técnicamente perfecta.

Cuando el nivel de energía es bajo, aún una bajada perfecta no se siente bien-no produce un buen sentimiento-emoción.

La motivación da ánimo a tus alumnos para seguir aún en momentos difíciles.

### Tené en cuenta estos consejos:

- Enseñale a tu cliente a aprender. Un alumno que sabe aprender, mejora rápidamente.
- Transmitile que debe ser responsable de su propio progreso. Que adopte una actitud abierta a la clase y hacia el aprendizaje.
- Que acepte que sos un profesional y estás para ayudarlo.
- Preguntale como le gusta aprender: observando tus demostraciones, explicándole cada detalle, transmitiendo todas las sensaciones.
- Preguntarle qué quiere aprender. Si no lo sabe y contesta “quiero mejorar”, entonces vos hacés el análisis de la situación
- Preguntale si entendió lo que quiere hacer y si no, lo explicás nuevamente de otra manera.
- Invitalo a que te haga todas las preguntas necesarias para aclarar sus dudas.
- Decile que no se desespere por lograr resultados inmediatos. Cada acción o sensación requiere de su tiempo para ser asimilada y mucha práctica.

---

## Como lograr una buena primera impresión

La primera impresión es la que siempre cuenta. Cuando la primera impresión es mala, tenés que hacer muchas cosas buenas para cambiarla.

### Cuidá tu imagen y actitud:



- presentate bien vestido y limpio
- mirá a los ojos y demostrá interés genuino por tus alumnos
- usá los nombres de cada alumno
- sonreí
- dales la mano con firmeza evitando exagerar
- evaluá su estado emocional: ansioso, temeroso
- hacé preguntas para darles la posibilidad a que hablen y que vos los escuches y observes detalles importantes
- mirálos a la cara, inclináte un poco hacia ellos y mostrá atención asintiendo (cabeceando) y reflejando sus emociones con tu rostro (expresiones faciales)
- adaptá tu lenguaje corporal a tus palabras

### Evitá acciones inapropiadas:

- no hagas nada que indique desinterés
- no muestres frustración o decepción

### Tené presente tus objetivos:

- relajá la tensión y eliminá las causas de estrés o ansiedad
- determiná las necesidades, objetivos y motivaciones de tus alumnos

## Como comunicarte mejor

La comunicación es una ciencia y un arte. Una ciencia porque estudia el movimiento de los ojos, identifica lo visual, lo auditivo y lo cinestésico, analiza la postura del cuerpo, el modo de hablar, etc.

Pero además existe la parte artística, aquella que hace que una persona desarrolle el don natural para comunicarse aunque nunca haya estudiado cómo hacerlo.

Hay personas que utilizan el lenguaje que genera **acción** y todos quieren estar cerca de ellas pues siempre crean nuevas realidades.

Otra forma de lenguaje que no genera acción son las frases en tiempo **condicional**: "Me gustaría dar las gracias a fulano...", Es mejor decir "Doy las gracias..."

Por ejemplo, "Desearía invitarte a..." Hay que ser **concreto**: "Te invito a..." y así se genera acción.

Imaginate a un **médico** brillante con mucho talento pero que utiliza un lenguaje **vulgar** cuando habla en público o se dirige a sus pacientes. Este hombre aunque haya alcanzado un buen nivel social nunca se detuvo a escuchar lo que él mismo dice.

¿Sabés qué es la **inteligencia**? Es la capacidad de hacer **distinciones**. Podemos comprobar si una persona es más inteligente que otra por el número de distinciones que es capaz de hacer en un determinado ambiente o contexto.

Esto es válido para todos los ambientes profesionales: el médico que consigue distinguir detalles sutiles en un conjunto de **síntomas** y hace un buen **diagnóstico**; el ingeniero que distingue con claridad la mejor **alternativa** entre los materiales de que dispone; el vendedor que sabe distinguir el **argumento** ideal para cada momento de la conversación.

La lectura de libros, periódicos o revistas de calidad así como ver buenas películas,

### ¿Dónde comienza la comunicación?

La comunicación empieza en tu cabeza. Vos pasas **conceptos** a **palabras** y mediante **frases** y **énfasis**, los transmitís a tus alumnos.

Ellos oyen tus palabras, las interpretan y empiezan a entender lo que vos esperás que sea el mismo concepto.

participar de conferencias, cursos o debates, estar al corriente de lo que ocurre en el mundo, todas ellas son actividades fundamentales para desarrollar la sensibilidad, aumentar la capacidad de hacer distinciones y ampliar la inteligencia y sobretodo, saber comunicarte. **¡Conectáte!**

Hay dos clases de poderes: el que depende de una **posición** (presidente, gerente, jefe) y el poder **personal** que cada persona lleva consigo las 24 hs esté donde esté y no depende de uniformes, cargos, títulos ni posición.

Tu poder personal depende de tu **capacidad** de comunicarte con eficiencia para alcanzar tus objetivos **influyendo** en las demás personas.

Por esto es muy importante que cuando vos **comunicás** un concepto, estés seguro de que tus alumnos **entendieron** lo mismo y que les quedó en su **memoria**.

### Comunicación Visual, Cinestésica o Auditiva:

Para conocer a nuestro interlocutor al utilizar el lenguaje mas apropiado, se debe observar el sentido que predomina en la percepción que tiene del mundo para saber si es visual, cinestésica o auditiva.

#### **Algunos indicios nos ayudarán a descubrirlo:**

- Un individuo delgado suele ser visual y utiliza verbos relacionados con la visión,
- Uno mas gordo suele ser cinestésico y usa palabras sensoriales.

- Una persona auditiva se servirá de palabras que tienen relación con el sentido del oído

Al identificar a nuestro interlocutor como pertenecientes a uno de estos tres tipos, tratá de llevar el diálogo en esa dirección.

### Como hacer preguntas en tu clase:

**Sócrates** enseñaba mediante preguntas y descubrió que lo importante no es **saber** sino **preguntar**.

Tenemos dos oídos y una boca por lo que podemos decir también que escuchar es mas importante para la comunicación que hablar. **Una conversación la controla quien escucha y no quien habla.**

### Claves de la comunicación:

Podríamos decir que una comunicación **eficaz** es aquella en la que conseguimos que nuestro interlocutor **crea** en nosotros. Pero para que se dé cuenta de esta confianza, tenés que ser el primero que cree en lo que decís.

### Señales verbales y no verbales:

Los gestos, posturas corporales, expresiones de la cara y el tono de la voz pueden cambiar el **sentido** del mensaje o información que le querés **transmitir** a tus alumnos.

Por eso, muchas veces tus alumnos no siempre escuchan y entienden lo que les transmitís.

Por ejemplo preguntarle al **visual**: ¿cómo lo ves? Al **cinestésico** ¿cómo te sentís al respecto? Y al **auditivo** ¿cuál es tu opinión al respecto?

Al hacerlo así tu interlocutor dirigirá su atención e interés a lo que estás transmitiendo.

**¿Cómo?** abre las puertas del conocimiento: la información que se obtiene con ella es siempre útil e informativa.

**¿Por qué?** en cambio aporta justificaciones. La información que se obtiene con esta pregunta nos será útil para tomar decisiones

**¿Cómo se llega a Roma?** Entre el “cómo” y el “por qué” elegí el cómo e irás mas allá de Roma.

Tu comunicación tendrá éxito cuando consigas **influir** en tu interlocutor, **convencerlo** de lo que pensás o de lo que deseas obtener. Para convencer a alguien es necesario primero estar convencido uno mismo.

Solo el 20% de tu mensaje se transmite cara a cara con **palabras**. Cerca del 45% lo comunicás con la calidad y **tono** de tu voz. El equilibrio de tu mensaje es comunicado a través del **lenguaje corporal** (o no verbal).

Podés iniciar una conversación en forma placentera pero puede volverse difícil si uno de los que hablan se pone tenso. Tratá de

controlar tu tono de voz, especialmente en días difíciles o clases con problemas.

Si en tu tono de voz transmitis tensión, aburrimiento o hasta enojo, tus alumnos reaccionan a eso en vez de tus palabras.

**Señales no verbales:** al conversar, evitá los gestos negativos como estos:

- estrechar la mano débilmente o floja
- actitud floja, sin ganas, sin "onda"
- mantener tus brazos cruzados
- mantener tus manos en los bolsillos
- mirar el reloj muy seguido
- mirar a otro lado
- fumar
- apoyarse en los bastones
- hablar por teléfono constantemente

Estos gestos demuestran a tu alumno que le importás o estás aburrido de lo que te cuenta o pregunta.

**Gestos positivos:**

Estos gestos muestran que te ocupás de tu alumno, que te interesa y hacen que tu imagen profesional sea recordada:

- sonreí
- dá la mano firme
- mirá a los ojos
- mantené tus brazos relajados
- inclinate hacia delante para escuchar mejor
- asentí con la cabeza en señal de entendimiento

**Tu actitud emocional:**

Las personas somos seres emocionales **influenciados** por las **circunstancias** que nos rodean.

Tené presente esto al pensar en tus emociones y como influyen en la relación con tus alumnos.

Si proyectás una imagen de **entusiasmo** por tu trabajo, sos **sensible** hacia los demás y te **ocupás** por el buen momento de tus alumnos en tus clases, seguramente vas a ganarte un cliente de por vida.

**Palabras claves:**

El éxito de una clase no es solamente lo que tu alumno llegó a aprender sino también lo que logra **recordar** después de tu clase.

Por eso es importante que ellos terminen la clase con una serie o algunas palabras claves, técnicas o no, que les haga acordar lo que aprendieron, ejecutaron, sintieron.

Para lograr esto, tenés que aprender a utilizar un vocabulario apto para el nivel de tu alumno.

A un principiante no le podés hablar de “encadenamiento concéntrico” o “absorción activa del punto de inflexión”.

Tenés que comunicarte con algo mas simple como “enganchá/conectá una vuelta con la otra”, o “soltá la pierna al final del giro”.

En cambio a un alumno avanzado, podés hablarle con términos técnicos mas específicos porque ya los escuchó antes, porque sabe lo que significan y porque le gusta sentirse hablando con mas tecnicismo, lo hace sentir “experimentado”.

### *Dale tiempo a tus alumnos para que te entiendan:*

Cuando explicás, vos estás pensando en las próximas palabras que vas a decir pero tu alumno está recién tratando de entender lo que dijiste en la primera frase.

Bajá el ritmo de tus explicaciones o correcciones para que a todos les alcance el tiempo de comprender lo que querés decir.

### *¿Cuántas veces repetís los términos técnicos durante la clase?:*

Una vez que tus alumnos conocen los términos técnicos adecuados al nivel de la clase, necesitás repetirlos varias veces para que se los acuerden y los incorporen en su vocabulario y en su esquiada-surfeada.

Utilizar estos términos (siempre y cuando vos controles que sepan lo que significan), te simplificará tu clase ya que no tendrás que

explicar cada vez qué significa cantear, acción directriz o cambio de canto.

Que sepan qué significan, también te permite usar diferentes formas de transmitirlos, buscar comparaciones e imágenes distintas que ellos puedan relacionar y memorizar.

---

## *Servicio al cliente*

Brindar un buen servicio es fundamental para que el cliente vuelva.

Los instructores exitosos son los que satisfacen las necesidades de sus clientes, no solamente las técnicas sino también con consejos sobre la montaña, pistas, alquiler, comer, comprar, guardería infantil, equipos, etc.

Estos instructores enseñan y ayudan a aprender y también sirven a sus clientes. La instrucción del esquí y del snowboard se ha transformado en una industria muy competitiva: hay mas escuelas y mas

instructores por lo que no podés darte el lujo de no dar un buen servicio.

Los instructores son los que pasan mas tiempo con el cliente que ningún otro personal de la montaña. Saben lo que el

cliente quiere, como se siente, cuáles son sus necesidades y deseos mejor que cualquier otra persona y eso es un factor importante que el instructor debe saber aprovechar.

### *Beneficios de proveer un buen servicio:*

Los clientes que están contentos y satisfechos con tu desempeño harán lo siguiente:

- Te recomendarán a otras personas,
- Ayudan a expandir el negocio de las clases al contar a otras personas los beneficios de tomar clases,
- Vuelven a tomar clases con vos en vez de irse con otro,
- Estarán dispuestos a pagar mas simplemente por que le dás un buen servicio,
- Son mas fáciles como clientes porque cooperan mas y son mas cordiales.

### *Cómo funciona el proceso de brindar un buen servicio:*

Cuando un cliente llega tenés que:

- saludarlo con una sonrisa: "buen día", "bienvenido", "¿en qué lo puedo ayudar"?
- ir a su encuentro: ayudarlo con el equipo, acompañarlo al mostrador de ventas,
- a partir de la contratación de la clase, estar completamente a su disposición y atención: darle tu atención y tiempo.

Todo esto lo tenés que hacer con tus alumnos pero también con aquellos turistas que se encuentran en toda la montaña: ofreceles tu ayuda brindando información, ayudalo a levantarse, a acercarle la tabla, preguntarle si está bien, etc. Esto te expone con tu uniforme a dar la imagen necesaria y difundirnos nosotros mismos. De estas situaciones provienen las ventas de clases.

### *¿Qué espera el cliente de vos?*

- **Confiabilidad:**

El cliente debe tener acceso a tu servicio cuando lo necesite, no cuando vos querés o es mas conveniente para nosotros (instructor, secretaria, director). Esperan que les soluciones los problemas desde el primer momento y a tiempo.

- **Credibilidad:**

El servicio a brindar (la clase de esquí o snowboard) demanda que el instructor y la secretaria sean honestos ya que la reputación de la escuela-club se basa sobre hechos verdaderos.

- **Apariencia-imagen-presencia:**

El instructor debe tener una buena imagen: estar limpio, bien presentado, y sobretodo, predispuesto hacia el cliente y la clase.

- **Información:**

La información que das sobre el servicio debe ser clara y la misma para todos.

- **Disponibilidad:**

Para ayudarlo desde el primer momento con el equipo, acompañarlo a los pases, alquiler, orientarlo con las pistas, los paradores, los puntos de reunión, etc.

- **Ocupación:**

En vez de preocuparte por tus clientes, ocupate!. Dá vos el primer paso, Preguntáles qué necesitan, en qué los podés ayudar.

*Razones por las que el cliente no se siente satisfecho con el servicio:*

- promesas no cumplidas
- servicio ineficiente y malos tratos
- desinformación de los empleados e instructores
- sensación de ser la víctima
- retrasos y largas esperas
- falta de comunicación por los empleados e instructores
- ser tratados como que no saben nada o que están mal informados
- sensación de ser ignorados por el personal
- falta de honestidad de la empresa, instructor

**Tenelo presente:** vos no tenés control sobre como van a reaccionar tus alumnos si no están satisfechos pero sos responsable por tus acciones.

*Como tratar la situación-alumnos no satisfechos:*

Primero, tratá de entender la causa por la que tu alumno no está satisfecho con el servicio. Segundo, hacé lo mejor que puedas para modificar la causa del problema en una forma de encontrar una solución aceptable para ambas partes. No modifiques la conducta de tu alumno.

*Alumnos insatisfechos:*

**Recordá lo siguiente:**

- La mayoría de los alumnos o clientes que sienten que no los trataron bien o no recibieron lo que querían por lo que pagaron, no se quejan pero no vuelven.
- Cada alumno-cliente que siente que no lo trataron bien, le dice en promedio a otras 10 personas lo que les sucedió.
- La mayoría de los clientes vuelven si sus problemas fueron resueltos en oportunamente.

**Según encuestas generales sobre porqué no vuelven los clientes, el 68% no volvieron por la actitud de indiferencia del dueño, gerente o empleado.**

Si bien la empresa de los medios de elevación o dueña de la montaña, la escuela o club definen los lineamientos del marketing, **sos la persona que podés influir directamente** con tus alumnos por el hecho que pasan mas tiempo en tus clases que en cualquier otro servicio de la montaña.

---

## Como lograr una buena impresión general

¿Cómo podés dejarle a tus clientes una impresión positiva de tus clases?  
¿Cómo mantenerlos satisfechos y hacerlos volver por mas clases?  
Seguí estos consejos:

### 1. Última impresión:

Seguramente escuchaste que la primera impresión que tu alumno tiene de vos es importante y crea una imagen tuya. Pero estudios realizados revelan que el cliente tiende a recordar y a juzgar experiencias por la última impresión que se lleva de tus clases.

La mente humana tiende a almacenar memorias como una serie de imágenes y a repetirlas como una serie de diapositivas. Este concepto remarca la idea que para que el alumno recuerde o tenga una memoria positiva, debemos finalizar la clase con una buena impresión.

Tus alumnos esperan algo en la conclusión de tu clase porque la impresión mas viva es en la parte final por eso tenés que darles algo especial.

Hay muchos instructores que terminan su clase abruptamente, saludan y salen rápidamente al punto de reunión para la próxima clase. Se están perdiendo una buena oportunidad para crear la conexión con sus alumnos.

Prestá atención en la última bajada, elegí un terreno donde logren sentirse que ejecutan fácilmente lo que aprendieron en tu clase o si el nivel lo permite, bajar parte de una pista un poco mas desafiante.

Aprovechá el final de tu clase para saludar con un apretón de manos o abrazo (si corresponde) y con palabras de aliento y motivación. Darles tarea para hacer es algo que muchos alumnos aprecian, inclusive escribirlas en papel o detrás de tu tarjeta personal.

### 2. Lo primero es lo primero:

Como dijimos en el párrafo anterior, los alumnos tienden a recordar lo que vieron en el final de tu clase por eso, acordate de no dar correcciones negativas en esa parte.

El formato de una clase exitosa es comenzar con las correcciones lo mas temprano posible y concluirla enfatizando el resultado obtenido.



A los alumnos no les gusta escuchar que esquian o surfean mal, quieren que les digas como mejorar por eso **es importante saber cómo y cuándo decírselo**.

Mucha gente percibe a la corrección de errores como una experiencia negativa, entonces es mejor que en vez de corregir, sugerir cambios en la ejecución apenas empieza tu clase para terminarla remarcando los cambios logrados.

### 3. Crítica y recompensa:

**Ponete en el lugar de tus alumnos y pregúntate:**

- ¿preferirías recibir crítica negativa durante toda la clase o solo una vez?
- ¿preferirías recibir motivación y ánimo durante toda la clase o solo una vez?
- ¿preferirías recibir retroinformación constantemente o solo una vez?

Hacete también estas preguntas cuando estás cursando y tu profesor te corrige.

Los comentarios positivos que le das a tus alumnos deben ser hechos durante toda la clase.

### 4. Dejalos elegir:

A la mayoría de los alumnos les gusta poder elegir ciertas cosas de la clase. El simple hecho de dejarlos decidir qué medio tomar o qué pista bajar, crea una experiencia positiva de la clase (teniendo siempre presente la seguridad en relación al nivel técnico).

**Las preguntas que les podés hacer para ellos elijan pueden ser:**

- ¿hay algo especial que quieran hacer hoy?
- ¿algo que quieran aprender o repasar?
- ¿una pista o medio que quieran hacer?
- ¿cuándo y dónde quieren para parar a tomar algo?

Darles algo de control a tus alumnos, favorece a sus experiencias de la clase. Muchas veces “perdemos” la atención del alumno porque siente que la clase no era lo que pensaba y si bien están físicamente presente, están pensando en otra cosa esperando que la clase se termine. Darles elecciones a estos alumnos hace que participen y se involucren en tu clase.

Un estudio de medicina reveló que los pacientes perciben menos dolor cuando pueden elegir el brazo de donde les extraen sangre! Por eso, dales a tus alumnos algo que puedan elegir y seguramente disfrutarán mas de tu clase.

---

*Como ganarte la confianza de tu alumno*

Ganarse la confianza con las personas con las que tratamos es otro paso importante para dar un buen servicio y hacerte una clientela.

Hay ocho factores que intervienen en este proceso:

1. La apariencia
2. El apretón de manos
3. El nombre
4. La conversación
5. El tono de voz
6. La postura
7. Los gestos
8. La respiración

La **apariciencia** es un paso decisivo. Hay que vestirse lo mejor que te sea posible. Acordate que solo tenés una oportunidad para causar una buena primera impresión y que una impresión positiva es fundamental para tu poder de influencia en la venta de tus servicios como instructor.

El **apretón de manos** comunica mensajes según como se realice, el tiempo que dure y otros detalles como transmitir simpatía, frialdad, miedo, confianza o desconfianza.

El **nombre de la persona** es la palabra mas dulce que escuchará a lo largo de su propia vida. Al oír tu nombre vos sentís que estás presente en el mundo, que los demás se relacionan con vos y solicitan tu participación. Pronunciar el nombre de la persona es como tender un puente para establecer una relación mas estrecha con esa persona.

Si no recordás el nombre de tu cliente, ¿cómo pensás que podrás llegar a él con tus argumentos? ¿cómo creés que podés influir en él?

Para que tu alumno te acepte, hay que saber el nombre por el cual prefieren que lo llamen.

**Conversar** es establecer una relación directa con otra persona, entrar en contacto con sus ideas, sondear su forma de pensar y también informarte y aprender de ella,

familiarizarte e intercambiar experiencias, profundizar una relación, crear una realidad.

**El secreto de una conversación es mostrarte interesado.**

Acordate que muchas veces la persona que controla la conversación no es la que habla sino la que escucha y hace preguntas.

El **tono de voz** también influye en la conversación y sobre todo la **velocidad**. El **volumen de la voz** (mas alto o mas bajo según el ambiente y la situación) se usa para romper el clima reinante para hablar mas alto y crear así nuevas condiciones o para imponer tu posición. En una situación de estrés, miedo o desmotivación será mas bajo para llegar al oído de la otra persona. **Todo es cuestión de tener sensibilidad para poder saber elegir el momento adecuado.**

El **cuerpo también "habla"** junto con la voz, la postura que adopta el cuerpo tiene mayor influencia que las palabras.

Aunque pocas personas perciben su importancia, **la respiración** también forma parte de los factores que influyen en la comunicación. Durante la conversación intentá adoptar el mismo ritmo de respiración de la otra persona y comprobá los resultados.

A todos nos gusta que las personas sean como nosotros. Seguro que tus mejores

amigos se parecen a vos o son como vos o como te gustaría ser.

Para que haya sintonía entre dos personas es necesario **un punto en común**, un

detalle que tenga suficiente fuerza expresiva para abrir los canales de la comunicación.

**Tenés que encontrar ese “punto” de conexión con tus alumnos.**

---

## Sección “Seguridad”

### Normas de Conducta FIS

Las Normas de Conducta FIS son aquellas por las cuales todas las personas que disfrutan de un centro de montaña deben respetarlas y aplicarlas.

Aquél que no lo haga y produzca un accidente a otra persona, será pasible de la aplicación del Código Civil y/o Penal.

**Preámbulo:** El esquí y el snowboard son deportes y como tales implican ciertos riesgos y responsabilidades civiles y penales.

## **Decálogo:**

- 1.- **Respeto por los otros:** Todo esquiador o snowboardista debe comportarse de manera tal de que no ocasione peligro o perjuicio a otro.
2. - **Control de la velocidad y del comportamiento:** Todo esquiador o snowboardista debe adaptar su velocidad y su forma de esquiar a su capacidad personal, al igual que a las condiciones climáticas y del terreno.
3. - **Control de la dirección:** El esquiador o snowboardista que avanza desde arriba, cuya posición dominante la permite escoger una trayectoria, debe prever una dirección que no ponga en peligro al esquiador que va más abajo.
4. - **Sobrepaso:** Está permitido sobrepasar a otro esquiador o snowboardista por arriba, por abajo, por la derecha, o por la izquierda de su línea de marcha, pero siempre dejando un margen lo suficientemente amplio, para permitir al sobrepasado sus giros.
5. - **Deberes de un esquiador o snowboardista al cruzar una pista:** Todo esquiador o snowboardista que entra a una pista o atraviesa un terreno de entrenamiento (para competencias) debe asegurarse mirando hacia arriba y hacia abajo que puede hacerlo. Idéntica precaución debe tomar después de cada detención.
6. - **Interrupción del descenso y detenciones:** Todo esquiador o snowboardista debe evitar detenciones innecesarias sobre las pistas y especialmente en los pasajes angostos sin visibilidad. En caso de caída el esquiador o snowboardista debe procurar despejar la pista lo más rápido posible.
7. - **Subida:** El esquiador o snowboardista que sube solo puede utilizar el costado de la pista y debe abandonar la misma en caso de mala visibilidad. Lo mismo rige para el esquiador que desciende a pie.
8. - **Respeto por la señalización:** Todo esquiador o snowboardista debe ser respetuoso de las señales.
- 9.- **Conducta en caso de accidente:** En caso de accidente todos tienen la obligación de auxiliar al accidentado.
10. - **Identificación:** Toda persona testigo o parte responsable o no de un accidente debe identificarse ante las autoridades competentes.

---

## *Recomendaciones Importantes*

- 1) **Tener en vigencia un seguro en una compañía acreditada** que cubra la responsabilidad civil para el caso de daños a los alumnos y a terceros, por montos adecuados. Y en tal caso, conocer bien cuales son los riesgos asegurados para ceñirse a esos términos y tratar de evitar hacer algo que pueda no estar amparado por el seguro.
- 2) **Nunca subestimar la montaña.** Esta posible subestimación del riesgo va a ser una de las cuestiones que analizará la Justicia para determinar la posible imputación de **imprudencia** (falta de diligencia con olvido de las precauciones que para el caso se aconsejan, por ej.: ir por donde no se debía ir), **negligencia** (omisión de los cuidados que deben ponerse en la actividad, por ej.: no prestar atención a que algún alumno este enfermo o en condiciones inapropiadas para la

actividad a desarrollar o con equipamiento claramente insuficiente) o **impericia** (carencia de los conocimientos adecuados para la actividad a desarrollar) y de tales supuestos emanarán o no las imputaciones de responsabilidad civil o penal.

3) **Ceñirse estrictamente a las actividades** que surgen de los programas y a los eventuales protocolos de seguridad que existan, y si no existen participar activamente para crearlos.

4) **No realizar las prácticas en lugares inadecuados**, sea por el número de gente en el lugar, por el horario, por la dificultad del lugar, falta de seguridad o de patrullaje, etc.

5) **No exceder en las prácticas el nivel de los alumnos**. Dicho nivel debe estar acorde con el del peor alumno. No hacer LOCURAS.

6) **Prestar atención antes de comenzar cada actividad**, a los alumnos y a sus equipamientos y en caso de duda, disponer que no intervenga de la práctica el que no esté en condiciones debidas hasta tanto sí lo esté.

7) **Advertir antes de cada práctica** a los alumnos en qué va a consistir ésta, el tiempo de duración, solicitarles que los que no se encuentren en condiciones físicas o de equipamiento no las hagan, descartando a quienes a ojos vista no estén en condiciones. Esto hacerlo en voz alta y en presencia de todos para que todos lo escuchen, ya que eventualmente en caso de problemas va a servir para demostrar el grado de responsabilidad del instructor, que se ocupó del tema.

8) **Hacer saber** de la misma manera que en el punto anterior a los alumnos **que ellos son responsables por el buen estado y funcionamiento de su equipo** (tablas, fijaciones, abrigo, etc), que lo controlen periódicamente y antes de cada salida, haciéndoles saber que si no es así o funcionan mal puede causarles daños. No intervenir personalmente en arreglarlos, por ejemplo no ajustar una fijación.

9) **No subestimar nunca los riesgos de la montaña**, recordando que el instructor es quien dirige la clase, está a cargo de los alumnos y que éstos deben acatar sus directivas, por lo que las mismas deben ser siempre meditadas previamente.

10) **Recordar que la práctica** será siempre más agradable y provechosa para todos si los docentes se muestran interesados en el bienestar de los alumnos, no siendo un dictador que se limita a dar instrucciones e impartir enseñanzas y luego sólo juzgar cómo se cumplen.

11) **Conocer las normas y recomendaciones internacionales** en materia de seguridad (FIS,) y los protocolos y normas de seguridad del centro de montaña donde desempeñen la actividad. No va a ser excusa no conocerlas, un instructor no puede desconocerlas y si no lo hace, puede serle imputable culpa por "impericia",

12) **Transmitir e intercambiar experiencias** y conocimientos participando activamente a efectos de que sirvan a su vez para crear y mejorar los protocolos de seguridad y consecuentemente, repercutan en el mejoramiento de la actividad.

## Bibliografía

- Dwina Noestbar: Shadowing: the all-around training tool. Instructors Edge Winter 2003
- Verónica Ocvirk: El miedo en los exámenes. Revista Viva, Noviembre 2005.
- Mental Edge. U.S.A.
- La inteligencia emocional en el trabajo. Hendrie Weisinger
- Mis sentimientos: ¿porqué siento lo que siento?. Ed. Guadal
- La comunicación eficaz. Dr. Lair Ribeiro
- C.S.I.A. Skiing and Teaching Methods.
- Miedos y Fobias. Sandra Sassaroni
- Mental Edge. \_\_\_\_\_
- Core Concepts for Snowsports Instructors. P.S.I.A.
- Interski Suiza 2003 - Final Report
- The Professional Skier. P.S.I.A.
- Schneider, Michael. D.P.M. Podiatrist-foot specialist
- Feedback Memo. Salomon
- Artículos varios: Snow Country, Ski Magazine, Skiing, SkiPro. C.S.I.A.
- Informes y Clínicas. Aspen Ski & Snowboard Schools - Deer Valley Ski School.
- Learning-style Inventory. McBer and Company.
- A.T.S.. P.S.I.A.