



CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO DE SIERRA NEVADA

SERVICIOS QUE INCLUYE

- 1. – Alojamiento en residencia junto a las instalaciones deportivas.**
- 2. – Pensión completa**
- 3. – Instalaciones deportivas**
- 4.- Servicio de transporte desde Granada**
- 5. – Asistencia médica**

ALOJAMIENTO EN RESIDENCIA JUNTO A LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS

Habitaciones individuales
Habitaciones dobles
Suites para entrenadores
Habitaciones adaptadas
Habitaciones equipadas con TV, teléfono y conexión a Internet
Salas de descanso y reuniones
Sala de TV
Sala de juegos
Sala de internet

PENSIÓN COMPLETA

Desayuno
Almuerzo
Cena

INSTALACIONES DEPORTIVAS

- DOS SALAS DE MUSCULACIÓN TOTALMENTE EQUIPADAS
- PABELLÓN DE PARQUET FLOTANTE de 50 x 32 x 12m equipada para baloncesto, balonmano, voleibol, fútbol sala, hockey sala, etc.
- PISCINA CUBIERTA 50m y 6 calles.
- PISTA DE ATLETISMO 400m y 8 calles - homologada.
- SALA PARA DEPORTES INDIVIDUALES de 32 x 23 x 7.8m para karate, taekwondo, judo, boxeo, esgrima, tenis, bádminton y gimnasia rítmica.
- MÓDULO DE ATLETISMO con recta de 130m y 6 calles.
- SALA ADYACENTE DE ATLETISMO para salto de altura, longitud, triple salto y pértiga.
- CAMPO DE HIERBA ARTIFICIAL para fútbol, rugby, hockey, etc.
- SALÓN DE ACTOS para 150 personas con medios audiovisuales.
- CIRCUITOS EXTERNOS entre 1700m y 2600m.

Nota:

Para finales del mes de junio del presente año (2009) se procederá al cambio de la pista de atletismo exterior de 400m y el campo de fútbol de hierba artificial. El nuevo campo de césped artificial que se va a instalar, será en todo momento apto para la práctica del fútbol profesional.

SERVICIO DE TRANSPORTE DESDE GRANADA

También facilitamos transporte desde otras ciudades, Presupuesto según número de personas.

ASISTENCIA MÉDICA

ATENCIÓN MÉDICA POR ENFERMEDAD O LESIÓN

TRATAMIENTO FISIOTERAPÉUTICO EN CASO DE LESIÓN

SAUNA

HIDROMASAJE

SERVICIOS MEDICOS DEL C.A.R. NO INCLUIDOS EN TARIFA

SERVICIOS DE ANALISIS Y LABORATORIO

- Análisis bioquímico suero
- Análisis hematológico
- Análisis bioquímico + hematológico
- Urianálisis
- Análisis de lactato método fotométrico

LABORATORIO DE FISIOLÓGÍA

- ECG. Basal
- Consulta cardiológica (Con exploración + ECG + T.A.)
- Espirometría basal
- Prueba de esfuerzo con control cardiológico (con ECG 12 derivaciones)
- Prueba de esfuerzo con análisis de gas
- Prueba de esfuerzo con análisis de gases y determinación de umbrales por método metabólico (lactato)
- Prueba de esfuerzo especial con análisis de gases y/o lactato
- Test en campo o pista con monitorización de la frecuencia cardiaca

ESTUDIOS ANTROPOMÉTRICOS

- Medida de 4 pliegues y calculo del % de grasa
- Medida de 9 pliegues y calculo del % de grasa

SERVICIOS BIOMECÁNICOS EN EL C.A.R SIERRA NEVADA NO INCLUIDOS EN EL PRECIO

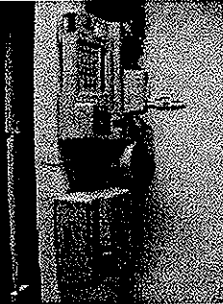



- Análisis cualitativo de la técnica deportiva a través de vídeo filmación. (entrega de vídeo y/o informe de errores técnicos).
- Análisis del rendimiento muscular: velocidades, potencias, Fuerza Máxima, perfiles musculares, curva de fuerza-velocidad, potencia, Fuerza - Resistencia..., (mediante acelerometría, plataforma de contacto, encoder lineal, electrogoniómetro).
- Análisis cinemático de la técnica y/o el rendimiento deportivo basándose en registros directos:
 - Células fotoeléctricas por Radiofrecuencia. Informe de tiempos, velocidades y aceleraciones.

- Velocímetro: registro en vídeo sincronizado con la velocidad horizontal de desplazamiento.
- Análisis cinemático de la técnica deportiva / rendimiento deportivo o habilidades coordinativas basándose en registros indirectos: grabación del gesto y obtención de tiempos, velocidades, posiciones, desplazamientos, ángulos...
- Análisis cinético mediante plataforma de fuerza. (análisis de fuerzas aplicadas en salidas y virajes de natación).
- Posibilidad de entrenamientos específicos: Con feedback visual inmediato a través de pantallas / posibilidad de entrenamiento excéntrico con Yo-Yo Squat.
- Piscina: Posibilidad de entrenamiento con cronometraje electrónico. Grabación y monitorización de entrenamientos a través de un sistema automatizado con control remoto.

Para más información y poder ver los servicios con más detalle, pueden dirigirse a www.carsierranevada.com.

SERVICIO DE MEDICINA DEPORTIVA - CAR DE SIERRA NEVADA

Para obtener los mayores beneficios de su entrenamiento en altura la Unidad de Medicina Deportiva y Valoración funcional del deportista pone a su disposición una completa batería de test con objeto de controlar su estado de salud y su rendimiento deportivo.

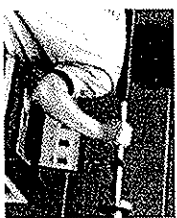
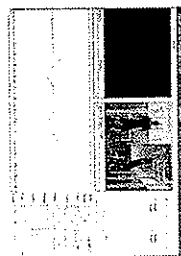
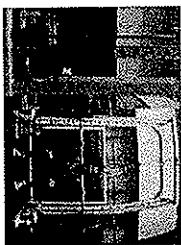
<p>ANÁLISIS Y LABORATORIO CLINICO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análisis hematológicos y bioquímicos. • Tira de orina. • Determinación de CK y Urea por medio de micromuestra de sangre capilar. • Técnicas especiales: microhematocrito, cooximetría (pH, Hb, SaO2). • Análisis de lactato capilar por foronetría. 	<p>NUTRICION Y CINEANTROPOMETRIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medida de pliegues cutáneos, perímetros y diámetros. • Estudio de la composición corporal y el somatotipo. • Bioimpedancia. • Encuesta nutricional y valoración informática de la dieta. • Planificación de ayudas ergogénicas. 
<p>LABORATORIO DE FISIOLÓGIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de esfuerzo básica con control cardiológico. • Prueba de esfuerzo con determinación de umbrales por método ventilatorio o metabólico realizadas en tapiz rodante, cicloergómetro o remoergómetro. • Pruebas anaeróbicas: Test de salto y Wingate. • Tests de campo y test de entrenamiento en el propio terreno deportivo con monitorización de la frecuencia cardiaca, lactato y gases espirados. • Estudio electromiográfico. 	<p>ÁREA DE MEDICINA DEPORTIVA Y FISIOTERAPIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocimientos médicos. • ECG basal y consulta cardiológica. • Espirometría basal y postesfuerzo. • Consulta asistencial (medicina general y traumatología). • Pruebas diagnósticas complementarias (radiología, ecografía, RNM, etc). • Servicio de Fisioterapia deportiva: <p>Cinesiterapia. Electroterapia (corrientes interferenciales). Ultrasonidos, Microondas y Laserterapia. Masaje Terapéutico*. Vendaje Funcional. Ondas de choque y Plataforma vibratoria. Hidroterapia y sauna.</p>  <p>*El servicio de masaje deportivo o masaje de descarga es un servicio externo al CAR y por tanto es necesario contratarlo a nivel privado.</p>

VALORACIÓN DE LAS CUALIDADES FÍSICAS

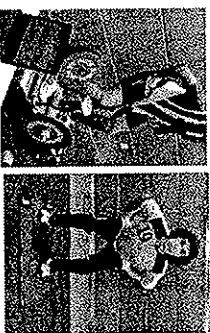
CONTROL Y EVALUACIÓN DE LA FUERZA

- Evaluación de las expresiones de fuerza más relevantes, en gran variedad de ejercicios empleando los dispositivos más adecuados al gesto que se quiere analizar: **Accelerómetros, medidores lineales de posición, alfombras de contacto, etc.**

Tras la ejecución o el entrenamiento se entregan informes detallados con las variables más importantes: **Fuerza Dinámica Máxima, Potencia Concéntrica y Excéntrica, Curvas de Fuerza-Velocidad, Déficit de Fuerza, etc.**



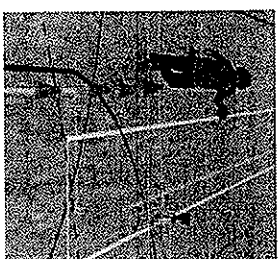
- Entrenamiento individualizado. Durante su estancia podrá entrenar de forma precisa en función de los valores individuales de velocidad y potencia, controlando las ejecuciones mediante **feedback visual y/o acústico** (**Sentadilla, saltos con carga, Yoyo Squat, Press de Banca, Remo Tumbado, Dominadas, ...**)



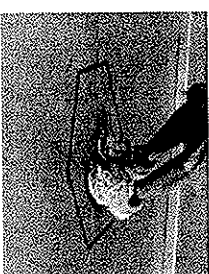
- Pruebas de Resistencia. Entrega de informes sobre variables mecánicas (**Potencia, Altura, velocidad**) y fisiológicas (**lactato, CK, Urea**) en ejercicios de Fuerza, Saltos continuos y YoYO Squat System.
- De forma adicional, todos los entrenamientos o evaluaciones pueden ser grabados en vídeos.

EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS.

- Evaluación de las capacidades coordinativas, mediante la ejecución de distintos tipos de test estandarizados (**5m x 10, Test de Harre, Hexágono, Cruz Suiza, Illinois Agility**, etc.. así como cualquier tipo de test diseñado específicamente a petición de los entrenadores.

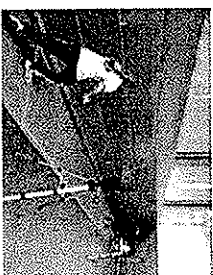


La evaluación se realiza tanto cuantitativamente, (tiempos y velocidades a través de células fotoeléctricas 1/1000s) como cualitativamente, (registro en vídeo a velocidad real o alta velocidad). Entregamos informe cuantitativo y el vídeo para su posterior visualización.



EVALUACIÓN DE LA VELOCIDAD.

- Evaluación de Velocidad. Medición de Tiempos en distintas pruebas y distancias (15m, 30m, 60m, etc), empleando células fotoeléctricas 1/1000s. Posterior entrega de informes con tiempos, velocidades y aceleraciones totales y parciales.



INFORME VIDEOGRÁFICO.

Grabación de la sesión de entrenamiento (de 1 a 3 cámaras) en función de las necesidades del entrenador. Posibilidad de realizar grabaciones en alta velocidad (300, 600 y 1200 fps). Entrega de toda la sesión de entrenamiento en Cd o DVD.

OFERTA DE SERVICIOS EN PISCINA

SISTEMA DE CRONOMETRAJE ELECTRÓNICO.

- **Cronometraje electrónico básico.** Cuando un nadador contacta con la pared, el display muestra el tiempo acumulado y el número de calle correspondiente.
- **Cronometraje con informe.** Personal del Departamento de Biomecánica facilita los tiempos tras cada serie: Tiempo de separación de Pies (salidas de relevos), Tiempos Parciales y Acumulados. Al final de la sesión, se entrega el informe impreso o en PDF.



- **Entrenamiento de Salidas o Virajes.** Estructura móvil con placa de cronometraje adaptada que permite el entrenamiento en cualquier distancia (10m, 15m...), con cronometraje electrónico y feedback inmediato. Además se puede entregar con grabación de vídeo.

GRABACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.

- **Registro en vídeo de las sesiones de entrenamiento.** Al finalizar la sesión se entrega un DVD con las imágenes de todas las cámaras integradas en una (multiplexor).->

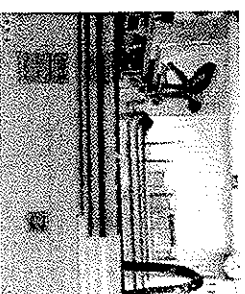


- **Visualización de las sesiones de entrenamiento.** Las cámaras seleccionadas por el entrenador se muestran en tiempo real a través de las pantallas portátiles (Natación, Natación sincronizada, Deportes acuáticos..)

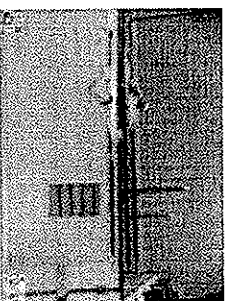


ANÁLISIS TÉCNICO / ANÁLISIS DEL RENDIMIENTO.

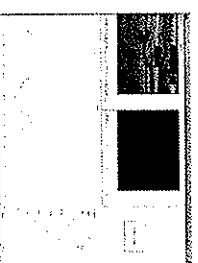
- **Análisis Cualitativo (determinación de los principales errores técnicos) en cualquier fase y estilo.** Fase de Salida, Nado, Viraje o Llegadas. Se realiza la grabación con cámaras subacuáticas frontales y laterales así como con cámaras aéreas, laterales y centrales. Se entrega la grabación en vídeo así como un informe técnico (reducido o ampliado) de los principales errores encontrados.



- **Análisis Cinemático (obtención de tiempos y velocidades parciales).** Análisis Temporal de Salidas (15m), Virajes (5 + 10m) y Llegadas (5 + 5m). Se entregan los informes correspondientes así como las grabaciones en vídeo. Del mismo modo se realizan análisis de distancias de competición: Test de 50m / Test de 50 + Viraje / Test de 100m, Test Progresivos..etc



- **Análisis de la velocidad de desplazamiento en relación al gesto técnico.** Se analiza la técnica observando los picos máximos y mínimos de velocidad en relación al gesto técnico. Se entrega un vídeo con la secuencia gráfica sincronizada con la imagen.



Los test específicos pueden llevarse a cabo en dos niveles.

1. Grabación y recogida de datos (Sin intervención). El entrenador recibe un DVD con los informes correspondientes en formato PDF así como con las imágenes registradas para su posterior visualización.
2. Grabación y Feedback Inmediato: corrección en tiempo real dando indicaciones al nadador de cada una de las pruebas, a través de los monitores de piscina. Entrega de informes a posteriori si el entrenador lo solicita de forma adicional.