

A.M.A. TORRECERREDO DEPORTES de INVIERNO.

Temporada 2.016 – 2.017.

PROGRAMA de FORMACIÓN de BASE.

Aunque muchos padres queramos tener un tomba, un ronaldo o un tarangu, y los entrenadores queramos empezar a desarrollar las habilidades técnicas de la modalidad en el niño lo más pronto posible, con ese tipo de planteamientos solo podemos conseguir perjudicarles físicamente durante su crecimiento o provocar hastío por un deporte que ni siquiera ellos han elegido, tienen que conocer más antes de decidir.

En estas edades tempranas el trabajo irá dirigido, en el plano deportivo, a acostumbrarles a tener hábitos deportivos saludables y ayudarles en esta etapa del crecimiento a desarrollar sus habilidades motrices, en el momento apropiado, que le servirán no solo como base sólida para este o cualquier otro deporte, sino que le ayudarán a lo largo de su vida.

Para este trabajo, desde esta temporada, contaremos con un licenciado en INEF, técnico de escalada en roca y esquiador experto, que realizará la programación de desarrollo físico y motriz, de escalada y deportes de invierno, tanto para el Programa de Competición, como para este Programa de Formación de Base.

No prestaremos tanta atención en una rápida evolución técnica, como en esa base sólida, trabajando su equilibrio, coordinación, independencia de miembros, bilateralidad, velocidad de reacción, ...

El ambiente será más lúdico que deportivo, planteando los ejercicios y actividades para alcanzar estos objetivos de forma divertida, dinámica y colaborativa.

Progresivamente, a medida que se van haciendo mayores, les incrementaremos el trabajo técnico y la intensidad deportiva.

INICIACIÓN DEPORTIVA.

Nivel Inicial: Ninguno /pistas verdes

Profes@r: TD 2/Auxiliar.

Ratio: 1/6 (uno de los grupos puede llegar a 1/6).

Duración: 12 días. (de 10 a 13 y de 14:30 a 16:30)

Estación: Fuentes de Invierno (no adquirir aún el forfait)

Precio: 300 €.

Objetivos: - Adquirir independencia familiar y desarrollar habilidades sociales.
- Adquirir hábitos deportivos saludables.
- Desarrollo de habilidades motrices.
- A través del esquí.

Grupo "A1" Sábados.
De 6 a 7 años.

Grupo "A2" Domingos.
De 7 a 10 años.

PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO.

Nivel Inicial: Pistas azules

Profes@r: TD2/Auxiliar.

Ratio: 1/8

Duración: 12 días (de 10 a 13 y de 14:30 a 16:30)

Estación: Fuentes de Invierno (no adquirir aún el forfait)

Precio: 300 €.

Objetivos: - Adquirir independencia familiar y desarrollar habilidades sociales.
- Adquirir hábitos deportivos saludables.
- Desarrollo de habilidades motrices.
- Perfeccionamiento de las técnicas de esquí.

Grupo "B1" Sábados.

De 9 a 12 años.

(*) El precio incluye profesor, tutela, seguros. No incluye transporte, material deportivo ni forfait.

PROGRAMA de TECNIFICACIÓN.

Nivel Inicial: Pistas Rojas/Negras
Profes@r: 1ºTD3
2º TD2.
Ratio: 1/8
Duración: 8 fines de semana.16 días (de 10 a 13 y de 14:30 a 16:30)
Estación: Fuentes de Invierno (no adquirir aún el forfait)
Precio: 700 € (550+150)

Objetivos: - Iniciación al entrenamiento físico y técnico.
- Normalizar hábitos deportivos saludables.
- Evolución deportiva.
- Introducción a las modalidades de competición.

“R1” De 10 a 14 años.

“R2” De 10 a 16 años

(*) El precio incluye profesor, tutela, seguros. No incluye transporte, material deportivo ni forfait.

Dirigido a nuestros jóvenes deportistas que superan la formación técnica básica.

El objetivo de este programa ya no es el mismo que el de iniciación al deporte de forma divertida y promover el desarrollo de sus habilidades sociales y valores del deporte.

En esta fase empezamos a dar mas importancia al entrenamiento técnico y deportivo.

En el plano técnico trabajaremos para mejorar sus actitudes y aptitudes técnicas. También se les introducirá en las diferentes modalidades de competición deportiva en Alpino, Freestyle, Freeride y montaña. Comenzarán a pasar palos, realizarán sus primeros saltos, conocerán las primeras rutas y descensos fuera de pista y realizarán una actividad de montaña. De todas estas actividades prestaremos más tiempo y esfuerzo a el paso de palos, que no solo les servirá para prepararse para la siguiente fase, competición alpina, sino que será una buena herramienta para que los entrenadores trabajen con los deportistas sus mejoras técnicas que les serán útiles para cualquier modalidad.

En el plano deportivo, la preparación física, se dirigirá por edades, atendiendo al momento de desarrollo de cada persona.

Con los más jóvenes continuaremos prestando la mayor atención a la preparación motriz y al desarrollo de hábitos deportivos, higiénicos y alimenticios saludables. También realizaremos entrenamientos físicos de baja intensidad y mayor duración, rutas de montaña y ascensiones, para que vayan adquiriendo la cultura del esfuerzo deportivo. Al tiempo que aumentan su resistencia y fuerza física progresivamente, de forma natural y sin excesos de carga.

A medida que su edad, su desarrollo y forma física va mejorando aumentaremos la carga física de las rutas. Sus hábitos deportivos se extenderán al entrenamiento programado y personalizado para todo el año. Los planes de entrenamiento los dirigirá un licenciado en INEF y TD3 de Montaña.

En primer lugar se les hará un examen biométrico y unas pruebas físicas que nos permitirán conocer su estado físico, sus virtudes y defectos deportivos, su actitud deportiva, para posteriormente confeccionar un plan de entrenamiento.

El programa definitivo lo expondremos en el club a padres y deportistas. Los primeros entrenos los dirigirá el preparador físico, que enseñará a los deportistas como realizarlos correctamente, al tiempo que valorará la posibilidad de cambios individuales o colectivos en los planes.

Para que después sean los participantes los que se hagan cargo de la responsabilidad de sus entrenamientos, para los que dispondrán de instalaciones y medios de la A.M.A. Torrecerredo.

A lo largo de la temporada realizaremos controles tanto el preparador físico como los técnicos para el seguimiento de estos entrenos.

Finalizada la temporada, continúan con los entrenamientos dirigidos de la primavera. Del fin de temporada, que les permitan descansar, estudiar, ... pero mantener los hábitos saludables y deportivos.

En verano uno de los turnos de campamentos estará especialmente dirigidos a los miembros de la sección de esquí. En ellos, sin olvidarnos del conocimiento del medio y la convivencia, desarrollaremos un programa deportivo pensado para mejorar tanto sus actitudes como aptitudes deportivas, practican deportes que tienen mucha transferencia para los deportes de invierno. Entrenamiento físico y motriz, rutas de montaña, escalada, patines on-line, crosskate, mountainboard, mountainbike, ...

El resto del verano será de descanso y no tendrán ningún plan. Eso si trataremos de hacerles ver que el buen descanso es el activo, que practiquen otros deportes natación, artes marciales, escalada, surf, fútbol, ... lo que les divierta, pero sin olvidar los hábitos saludables que les inculcamos, calentar antes, estirar, divertirse durante, ...

En otoño con las preinscripciones de la temporada volveremos a estudiar el estado desarrollo físico y motriz para comenzar con los entrenamientos de la pretemporada.

En cuanto la programación de los entrenamientos técnicos en pistas, en el programa de técnica suponemos que son deportistas que ya han escogido, al menos de momento, su opción, en este caso los deportes de invierno, por lo que no han de verse afectados por la programación de otras actividades deportivas en fin de semana.

Por ello los entrenos serán de fin de semana o incluso puentes, completos. Esto nos permite tener más días para desarrollar el programa que el de iniciación.

Inicialmente programaremos 8 fines de semana, un total de 16 días de entreno, siendo realistas con lo que es la temporada. Si finalmente disponemos de más días alargaremos el programa con un suplemento.

También estamos planeando realizar un viaje a final de temporada a Sierra Nevada, que siempre permanece más tiempo abierta. El viaje sería abierto a todos los socios de la Agrupación. Aprovechando este viaje pondremos a disposición de los integrantes de los grupos de técnica y competición la posibilidad de entrenar con otros entrenadores distintos, que siempre es bueno, que además serán de gran prestigio nacional.

PROGRAMA de COMPETICIÓN.

Nivel Inicial: Pistas Negras. Técnica avanzada.
Profes@r: TD3.
Ratio: 1/8
Duración: 10 fines de semana. 20 días (de 10 a 13 y de 14:30 a 16:30)
Estación: Fuentes de Invierno (no adquirir aún el forfait)
Precio: 1.000 € (750+250).

Objetivos:

- Preparación psicológica, física y técnica para la competición.
- Técnicas de competición.
- Normalizar hábitos deportivos saludables.
- Esfuerzo deportivo individual y colectivo..
- Introducción a las modalidades de competición.

“R1” De 12 a 14 años.

“R2” De 14 a 16 años

“R3” De 16 a 18 años.

(*) El precio incluye profesor, tutela, seguros. No incluye transporte, material deportivo ni forfait.

Por el momento el objetivo de este programa no es a corto plazo los éxitos deportivos.

Nuestro principal objetivo es que a través de la competición se genere la motivación necesaria para mantener la disciplina y buenos hábitos de salud y deporte, que finalmente les acompañarán toda la vida, y nunca debemos olvidar eso.

Los éxitos deportivos aumentan esta motivación, pero éxito o fracaso solo depende de la expectativas. Si creamos las expectativas de que el niño va a ser campeón del mundo, la primera prueba que corra será para el su primer fracaso.

Queremos enfocarles la competición hacia si mismos. Enseñarles que el esfuerzo y la perseverancia nos ayuda cada día a ganar esa compe con nosotros mismos, mejorando cada día, y que está será finalmente su camino a otros éxitos que vendrán a su tiempo.

Hemos visto desistir a deportistas con buena proyección solo por decepciones. Y a otros con pocos modos al principio, evolucionar a más aprendiendo de sus derrotas y siendo perseverantes.

Trabajaremos el aspecto psicológico que cada día es mas determinante en el deporte. Como decíamos antes y cambiando su actitud hacia este, faceta por faceta hasta pulirla entera.

En cuanto a la parcela física los entrenamientos son más serios, frecuentes e intensos, pero personalizados, como no puede ser de otra forma a cada deportista. Nuestro preparador físico y sus entrenadores les confeccionarán el programa durante todo el año, pero ellos serán los responsables de cumplirlo. No se obliga a nadie, saben lo que tienen que hacer, lo que quieren y que tienen que hacer para conseguirlo.

En la programación de la preparación física incluiremos actividades de montaña y escalada, de mayor intensidad física, con las que queremos también que se cree concepto de equipo. Todos han de colaborar entre ellos en la preparación, entrenamiento y competición. Cuando compitan el único apoyo que encontraran será el de su equipo y ellos serán los que pueden condicionar más que nadie su actitud y motivación hacia la prueba.

En verano lo completamos con el camp de entrenamiento en el que se integrarán también los participantes en los otros programas de la sección de esquí, si bien a los integrantes del programa de competición les exigiremos más en las actividades, no solo en lo físico, sino también en sus responsabilidades.

Especialmente con sus compañeros de equipo mas jóvenes e inexpertos, participarán de forma activa en la planificación y supervisión de los entrenamientos, esperando que entiendan el

porqué y el cómo de estos y la importancia del papel del entrenador, seguir sus instrucciones, de sentir el apoyo y la colaboración de un equipo.

La competición es evidentemente excluyente, a medida que se avanza en ella van quedando solo los mejores. Pero el deporte, y más los nuestros, no acaban su camino ahí, seguiremos practicándolos toda la vida y disfrutando de ellos, como deportista aficionado, pero también como profesor, entrenador, guía, ... lo que puede ser un estímulo para continuar con hábitos saludables y deportivos más allá de la edad de competición.

En cuanto a la Programación de los entrenamientos técnicos en pistas, al igual que el grupo de tecnificación, el de competición será en sábados y domingos, Se programarán también 10 fines de semana, atendiendo a la realidad de la nieve en nuestras estaciones, pero que se podrá ampliar si la temporada dura más y se puede participar en el viaje de fin de temporada a Sierra Nevada, aprovechando para entrenar con otros entrenadores de prestigio.

En lo referente a la competición en sí esta temporada, vistas las expectativas será un éxito de cualquier manera. Y creemos que debemos participar, que será una valiosa herramienta para desarrollar nuestro programa de preparación psicológica y técnica.

Podríamos participar en la IX Copa Cordillera Cantábrica cuyas pruebas y nuestros objetivos serían:

28 y 29 Enero. **“Campeonatos Autonómicos de Castilla y León”**. San Isidro (U1614).

Consideramos esta prueba la que mayor interés tiene para nuestros técnicos, por la fecha y porque es en casa.

Será la piedra de toque y así lo sabrán los participantes. Tienen que tener en cuenta que nuestro objetivo no es ganar nada sino hacerlo lo mejor posible para aprender, adquirir esa experiencia y nos servirá de referencia para ver como con nuestro trabajo y esfuerzo se verá reflejado en siguientes participaciones. Recomendamos acudir.

18 y 19 Febrero. **“Campeonatos Autonómicos de Asturias”**. Valgrande-Pajares. (U1614).

Es el campeonato de Asturias. ¿Hay que participar?.

Para nosotros, como técnicos le tenemos miedo a las fechas, tenemos muy cercana la anterior competición y no se notará aún ninguna mejoría, lo que puede producirle al deportista una cierta decepción.

De todas maneras dejamos a la elección de padres y deportistas participar o no participar. Si lo hacemos, tienen que ser conscientes que no van ni a competir con ellos mismos sino a aprender de la experiencia para posteriores participaciones, y lo conseguiremos con la observación y análisis de otros participantes, trasladándolo a las propias sensaciones en su participación en la competición.

En caso de participar supondría un abono de 80 € en dietas y cotizaciones por cada entrenador desplazado, que no se incluye en el precio del programa.

4 y 5 de Marzo. **“Campeonatos Autonómicos de Cantabria”**. Alto Campoo. (U1614).

La fecha de la prueba la hace muy recomendable, porque estamos seguros que a estas alturas de la temporada nuestros métodos ya habrán comenzado a dar resultados que el deportista podrá percibir, y le motivará para continuar con su preparación.

Pero por otro lado es un desplazamiento, así que dejamos en manos de los padres la decisión de participar o no participar.

En caso de participar al ampliarse las responsabilidades de tutela efectiva de los deportistas menores, además de las dietas abonamos al monitor un plus de productividad. En total incluyendo las correspondientes cotizaciones supondría un plus de 480 €/monitor incluyendo el día de viaje, más los gastos de transporte y alojamiento de este y de los deportistas.

CALENDARIO.

Preparación FÍSICA.

Temporada.

Martes 24 de Enero.	Local del club.	Pruebas físicas Técnificación.
Miércoles 25 de Enero.	Local del club.	Pruebas físicas Competición.
Jueves 26 de Enero.	Local del club.	Presentación de grupos y programas.
Martes 31 de Enero.	Local del club.	Entrenamiento dirigido Técnificación.
Jueves 2 de Febrero.	Local del club.	Entrenamiento dirigido Competición.
Martes 7 de Febrero.	Local del club.	Entrenamiento dirigido Técnificación.
Jueves 9 de Febrero.	Local del club.	Entrenamiento dirigido Competición.
Lunes 13 de Febrero.	Local del club.	Entrega Programas Individualizados.

Entre el 13 de febrero y el 13 de abril, el preparador físico y los entrenadores realizarán 3 controles para verificar que los entrenos se realizan de forma correcto y analizar las evoluciones de cada deportista.

Post – Temporada.

Martes 9 de Mayo.	Local del club.	Entrenamiento dirigido Técnificación.
Jueves 11 de Mayo.	Local del club.	Entrenamiento dirigido Competición..
Martes 14 de Mayo.		Entrega programas post temporada. Presentación actividades de montaña para la sección. Presentación del Camp de Verano. Recomendaciones para las vacaciones.

Pre – Temporada.

Lunes 18 de Septiembre.	Local del club.	Entrenamiento dirigido Técnificación..
Miércoles 19 de Septiembre.	Local del club.	Presentación actividades Pre- temporada.
Jueves 20 de Septiembre.	Local del club.	Entrenamiento dirigido Competición.

Preparación TÉCNICA.

	Enero				Febrero								Marzo								Abril													
	21	22	28	29	4	5	11	12	18	19	25	26	27	28	4	5	11	12	18	19	25	26	1	2	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Programa de Formación de Base																																		
A1	1		2		3		4		5		6	7	0	0	8		9	1	10	2	11	3	12	4	0	0	0	0	0	0	0	0	5	6
A2		1		2		3		4		5	6	7	0	0		8	1	9	2	10	3	11	4	12	0	0	0	0	0	0	0	0	5	6
B1	1		2		3		4		5		6	7	0	0	8		9	2	10	3	11	4	12	5	0	0	0	0	0	0	0	5	6	
B2		1		2		3		4		5	6	7	0	0		8	2	9	3	10	4	11	5	12	0	0	0	0	0	0	0	5	6	
C1	1		2		3		4		5		6	7	0	0	8		9	2	10	3	11	4	12	5	0	0	0	0	0	0	0	5	6	
C2		1		2		3		4		5	6	7	0	0		8	2	9	3	10	4	11	5	12	0	0	0	0	0	0	0	5	6	
Programa de TECNIFICACIÓN																																		
T1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	0	0	13	14	15	16	1	2	3	4	5	6	0	0	0	0	0	0	0	7	8	
T2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	0	0	13	14	15	16	1	2	3	4	5	6	0	0	0	0	0	0	0	7	8	
Programa de COMPETICIÓN																																		
R1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	0	0	13	14	15	16	17	18	19	20	1	2	3	4	5	6	0	0	0	7	8	
R2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	0	0	13	14	15	16	17	18	19	20	1	2	3	4	5	6	0	0	0	7	8	

Este es el calendario previsto para esta temporada, pero puede sufrir modificaciones por falta de nieve o mal tiempo. Así:

- Serán los días previstos de programa.
- Serán los días previstos para recuperaciones.

O. Serán los días optativos para recuperaciones.

Los viernes o sábados, dependiendo del turno se confirmará o suspenderá la actividad en función de la situación meteorológica. (Llamando el día anterior al teléfono del refugio 665654283)

Si el calendario sufre retrasos por cualquier causa se recuperan primero en los días asignados de recuperación.

Si no son suficientes se recuperarán de forma voluntaria, quienes puedan en las fechas de recuperación opcional.

Si no se llega a ejecutar el programa, por cada día se devolverán 20 €.

MATERIAL DEPORTIVO.

El uniforme.

Esta temporada, por los problemas que todos sabéis, no hemos podido realizar el pedido a tiempo para los nuevos uniformes de la sección de esquí, Esta temporada utilizaremos petos.

De todas maneras estamos tratando con varias marcas, distribuidoras y establecimientos de cara a la próxima temporada, al tiempo tratamos de localizar un stock, que en estas tallas es complicado, que permitiera proporcionar un material de la calidad necesaria, ni más ni menos, a un precio económico para nuestros socios.. Si surgiera alguna oferta os avisaríamos en el momento.

También de cara a la próxima temporada hemos preparado unas propuestas de patrocinio, en busca de financiar la vestimenta de los jóvenes deportistas.

El A.M.A. no primará ningún interés comercial sobre el interés de los socios y el club, de tal manera que, una vez pagados los profesores, el superávit que pueda generarse revertirá de nuevo en la sección de deportes de invierno, con el objetivo de abaratar el servicio a los socios o incorporar otros nuevos.

Entre tanto si se deciden por la compra tengan en cuenta dos cosas, que le quede amplia, y que no sea excesivamente técnica (cara). Son niños y los trataremos como tales. No los vamos a someter a condiciones extremas.

El material duro.

Por el momento hemos llegado a un acuerdo comercial con un alquiler que nos proporcionaría el material de los infantiles a un precio completo de 10 € día. El material y el mantenimiento es de buena calidad.

Pese al buen precio y calidad, sabemos que la temporada completa supone entre 120 y 150 € por temporada a añadir todo lo demás.

Trabajamos para que la próxima temporada los socios tengan varias ofertas de compra de distintas marcas con precios reducidos. También para ofrecer un servicio de mercadillo de compra venta del material de temporadas anteriores,, y un alquiler económico y renovado para socios infantiles y adultos.

Entre tanto, si alguna familia del programa de iniciación se decide a comprar, no duden en hacernos cualquier consulta que les ayudaremos a decidirse por la mejor opción. Piensen que la próxima temporada es posible que no le valga nada del equipo comprado. También que en estos grupos de iniciación, el aprendizaje y entrenamiento técnicos no son un objetivo prioritario y no necesitan materiales muy técnicos, no les sirven de nada.

TRANSPORTE.

Existe la intención de recuperar el transporte al puerto que tantos años ofreció el club a los socios. Gracias a ese transporte somos muchos cerreos los que pudimos introducirnos al esquí.

Pero por el momento no podemos comprometernos a atender este servicio. Si alguna familia esta interesada en este servicio anote en la pre-inscripción "solicito transporte". Si finalmente disponemos de transporte un monitor acompañará a los menores en el autobús y se encargará de su tutela cuando no estén con sus profesores.

PREINSCRIPCIÓN e INCRIPCIÓN.

1. Rellenar y entregar en el local social de la Asociación Montañera Astur TORRECERREDO, en C/ Joaquín Fernández Acebal n.º 4 la ficha de preinscripción.

2. Ingreso en la cuenta de la Asociación Montañera Astur TORRECERREDO del precio correspondiente según sea Formación de Base, Técnicación o Competición.

ES89 2048 0096 51 3400013001.

Concepto cuota sección esquí, nombre y apellidos del niño.

INFORMACIÓN.

Sobre las inscripciones.

A.M.A. Torrecerredo 985. 09 52 21

Sobre el programa o información técnica.

Rbq 665 654 283

rbq@rbq.es.