

Club Ski La Parva

Ski Camp Europa

Enero 2020

-Carreras Internacionales-



¿Qué es un Camp de Verano de Ski?

“Viaje realizado en nuestro verano chileno con el fin de esquiar, compartir y competir en el extranjero. Este viaje se realiza en un grupo conformado por entrenadores y corredores. Los padres están siempre invitados a venir a visitarlos pero si es importante que le den su espacio y no pueden alojar en el mismo Hotel.

En el caso de los U10 los padres son bienvenidos a acompañarlos y vivir la experiencia en conjunto con ellos”

- Experiencia de vida.
- Vital utilidad para nuestros corredores en su proceso vivencial, de crecimiento y maduración respectivos.
- Oportunidad para conocer nuevas culturas y hacer amistades.
- Estrategia para sumar mas días de ski, equivalentes a hacer una doble temporada.



¿Cuáles son los motivos por los que los niños se comprometen y, a la vez, aprenden de la experiencia?

- Existen normas y responsabilidades mayores que las que los niños asumen en casa.
- No hay pruebas.
- Participan en actividades inusuales para ellos.
- Se favorece el contacto y el intercambio entre los niños.
- Aprenderán a ser más tolerantes, a convivir con personas que no son de su entorno, harán amigos nuevos, compartirán habitación, juegos, actividades y participarán en la toma de algunas decisiones.





RESUMEN SKICAMP y posibles carreras



Proponemos tres actividades en diferentes centros de esquí de Europa y Norte América, con varias carreras importantes al final de cada Camp.

Clasificación a carreras depende de resultados en Chile 2019



Enero

(04 enero – 02 febrero)



Claviere (Italia)



FIS CHI Alpe Cimbra
ó Borrufa

Febrero
Inf.

(05 febrero – 05 marzo)

Sierra Nevada (España)

F II Copa España

Abril

(01 -15 abril)

Whistler (Canadá)

FIS CHI Whistler Cup

Claviere, Piemonte - Italia: Enero

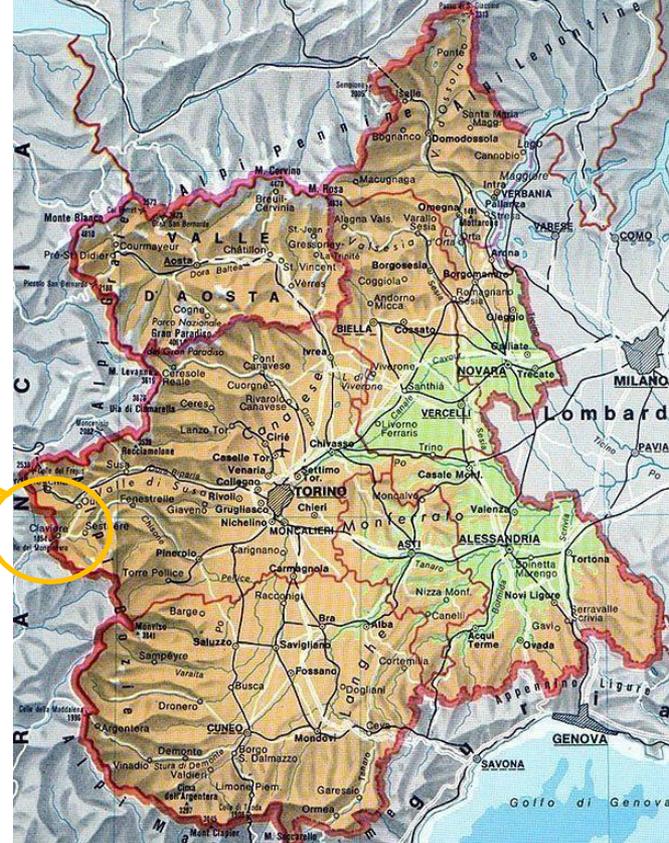


- Sede de Fecha de Copa del Mundo: 18-19 enero 2020
- Fechas: 04 enero al 02 febrero
- Ticket para toda la Vía Lattea (+ de 300 pistas)
- Entrenamientos por separado en U10 - U12; U14- U16
- Posibilidad de entrenar en 3 estadios (Montgenevre, Claviere y San Sicario)
- 2 a 3 carreras locales del circuito de Piemonte; finalizando con Alpe Cimbra
- Actividades extras: visitas a ciudades; piscina, patinaje, clases de italiano, etc.
- Lugares de visita en días libre:
 - Milán; Torino; Chamonix (Mont-Blanc)

Claviere/Región de Piemonte



- Pueblo Italiano de Montaña, en la frontera con Francia y a 100 km de Torino.
- Claviere pertenece a un grupo de 7 centros de Ski llamado la Via Lattea, con mas 400 kms de pistas.
- Estadios de entrenamiento disponible en Claviere, Montgenevre y SanSicario, todos los días a metros del alojamiento.





Claviere, 2019



Claviere, 2019



Claviere, 2019

Estadía Claviere 2020



→ Hotel Passero Pellegrino, ubicado en frente de las pistas y del pueblo
(www.passeropellegrino.com)

→ Instalaciones: amplios espacios comunes, ski room, a 100 metros de pistas.



Catedral, Milano



Mole Antonelliana, Torino



Aiguille du Midi, Mont Blanc



Categorías – Disciplinas - Carreras



Todas las actividades y entrenamientos guiados por entrenadores profesionales



Grabación de video y sesiones de video corrección.



3 estadios, cada uno ideal para una disciplina en específico de entrenamiento



Categorías desde U10 – U12 – U14 – U16 - FIS
Carreras locales e internacionales

Entrenamientos

Enfoque:

- ✓ Perfeccionar técnica
- ✓ Aumentar horas de ski (doble temporada)
- ✓ Buscar experiencia diferente y compartir con esquiadores extranjeros
- ✓ Participación en carreras
- ✓ Aumentar la autosuficiencia como atleta



Grupos:

- ✓ Diferenciados por **categoría** y **nivel** de ski.
- ✓ Cada entrenador tendrá como máximo 5 niños, para optimizar entrenamientos
- ✓ Cada grupo puede funcionar de forma autónoma a la hora de trazar u otra actividad por la tarde



¿Cuál será el trabajo técnico por categoría?

U10

- Aumentar el volumen de días ski.
- Implementar las bases técnicas sobre esquí libre que posteriormente se utilizarán en trazados.
- Generar las ganas de superarse.
- Adaptación al trabajo en equipo y a la pertenencia en un Club.
- Conocimiento de las curvas de SL y GS.
- Adaptación al material y su cuidado.

U12

Trabajo de U10 +

- Iniciación a la velocidad.
- Trabajo específico en las disciplinas de GS y SL.
- Iniciación a la batida del palo de SL.



U14 - U16

- Aumentar el volumen de días de esquí en el año.
- Generar conocimiento de ser un atleta.
- Implementar las bases técnicas sobre esquí libre que posteriormente utilizarán en trazados.
- Aumentar condición física general y específica para esquí alpino.
- Entrenamiento Fuerza máx y Fuerza explosiva.
- Aumento de la velocidad en el gesto deportivo.
- Visualización de los trazados.
- Introducción a la táctica (U14). Gestión técnico-táctica en SL, GS y SG. (U16)
- Conocimiento específico del material en cada disciplina.
- Fases de la curva. Diferenciación de las líneas de carrera. Trabajo de apoyos y cargas.
- Entrenamiento específico de velocidad (SG).

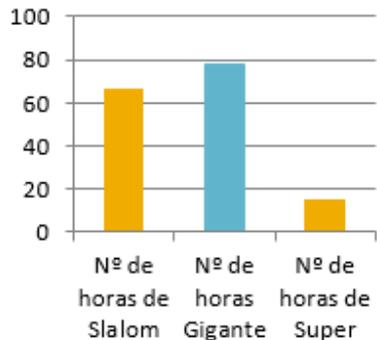
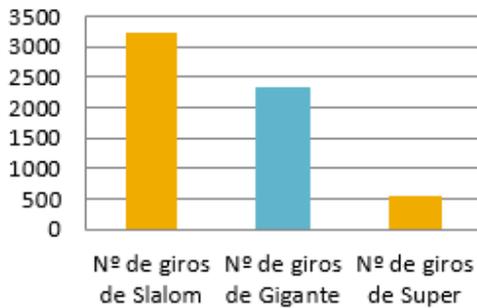
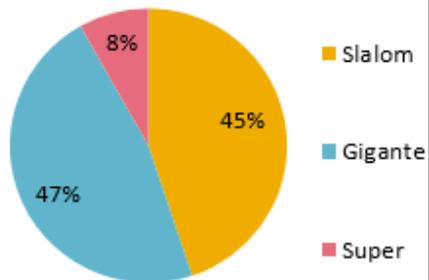


FIS

- Aumentar el volumen de días de esquí en el año.
- Implementar las bases técnicas sobre esquí libre que posteriormente utilizarán en trazados.
- Generar conocimiento de ser un atleta.
- Aumentar la condición física general y específica.
- Generar posiciones firmes y compactas en las fases de la curva.
- Trabajo específico de posición de tres puntos fundamentales (pies, cadera y hombros).
- Acondicionamiento a las nuevas medidas y radios del material.
- Trabajo específico de SG. Aerodinámica y posiciones de velocidad.



Detalle Entrenamiento Claviere 2019



172 horas trabajadas en pistas

3218 curvas de SL en trazados

2309 curvas de GS en trazados

541 curvas de SG en trazados

Preparación Física

- Evaluación médica completa.
- Trabajaremos:
 - Fuerza - Potencia.
 - Equilibrio.
 - Agilidad.
 - Actividades en Grupo.
- Frecuencia: 3-4 veces/semana (varía según categoría)



Claviere, 2019



Entrenadores Claviere 2020



- ✓ Se considera un entrenador cada 5 niños.
- ✓ Se considera mínimo un entrenador por categoría (U10 - U12 - U14 - U16- FIS).
- ✓ Entrenadores:



FIS Jose Prieto



U16 Sildi Xhepa



U14 Camila Monje



U10/U12 Domi Lesser

Un día completo...

- 7:30 Despertar.
- 8:00 Desayuno.
- 8:30 Salida a pista.
- 12:30 Almuerzo en el hotel.
- 14:00 Vuelta a Entrenar.
- 16:00 Vuelta al hotel y a tomar té.
- 17:30 Físico/Video/ Preparación de skis/Piscina/ Patinaje/ Clases de italiano...
- 20:00 Comida.
- 21:00 A dormir.

*Se consideran 2-3 días libres en los 30 días del Camp



Plan de entrenamiento y fechas Claviere



Actividad	Enero				Febrero	
	04	10	17			02
Propuesta 1 4 semanas U12,U14,U16 y FIS	4 semanas – 24 días de ski					
Propuesta 2 3 semanas U12,U14,U16 y FIS		3 semanas – 18 días de ski				
Propuesta 3 2 semanas U10-U12			2 semanas – 12 días de ski			

NOTA: En caso de tomar las alternativas 2 o 3, será responsabilidad de los padres llevar a los niños desde Chile

Club Ski la Parva

Consultas o información adicional:

Camila Monje

camilamonje@clubskilaparva.cl

Jose Prieto

joseprieto@clubskilaparva.cl