

Programa y calendario Skimo 2017/18

Proyecto de entrenamiento y tecnificación para jóvenes competidores en esquí de montaña



Jesús Mateus Roldán

INTRODUCCIÓN

Jesús Mateus, socio y colaborador de la sociedad Peñalara, y con experiencia de corredor en esquí de montaña, propone a todos los socios de la Sociedad, tras consulta y aceptación por la Junta Directiva, las siguientes actividades dirigidas a los socios en edades comprendidas entre 12 y 17 años, con el fin de acercarlos adecuadamente a la competición en esquí de montaña y al entrenamiento necesario para ésta.

PRESENTACIÓN

Mi nombre es Jesús Mateus Roldán, tengo 19 años y soy socio y corredor de Peñalara desde el año 2010.

Desde entonces me he formado en el Programa de Tecnificación de Esquí de Montaña, de la Federación Madrileña de Montaña (PROTEM), y competido a nivel nacional e internacional representando a Peñalara.

Actualmente soy:

Técnico deportivo de montaña y escalada nivel 1. (TD1).

Técnico en conducción de actividades fisicodeportivas en el medio natural.

En este momento estoy cursando estudios de técnico superior en animación de actividades físicas y deportivas (TAFAD).



Calendario previo de actividades

Martes y jueves: (obligatorio asistir al 30%)

Relajación.

Preparación física y mental.

formación en seguridad y primeros auxilios.

Sábados: (obligatorio asistir al 25%)

Entrenamientos guiados en el medio natural:

Técnica de carrera.

Preparación en carreras por parejas.

detalles técnicos del esquí de montaña.

acondicionamiento progresivo a la competición.

Carreras:

Iniciación: Primer contacto con el mundo de la competición.

A) Carrera social del Peñalara 2017/18, (obligatoria).

b) Campeonato de Madrid por parejas.

Medio: Carreras a modo de precompetición.

A) Carrera social del Peñalara 2017/18 (obligatoria).

B) Campeonato de Madrid individual, (obligatoria).

C) Campeonato de Madrid por parejas.

D) Campeonato de Madrid Cronoescalada.

Avanzado: Carreras a modo de competición con objetivos personales.

A) Carrera social del Peñalara 2017/18, (obligatoria).

B) Campeonato de Madrid individual, (obligatoria).

C) Campeonato de Madrid por parejas, (obligatoria).

D) Campeonato de Madrid Cronoescalada, (obligatoria).

E) Campeonato de España Cronoescalada.

F) Campeonato de España individual.

G) Campeonato de España por parejas.

H) Campeonato de España por equipos.

Concentraciones:

Dos concentraciones al año aún sin fijar con el objetivo de potenciar el trabajo en equipo, el desarrollo de entrenamientos completos y la preparación mental específica para la competición.

Xanadú: 3 actividades aún sin fijar, (obligatorio asistir a 2)

Grupos de nivel

a) Iniciación

En este grupo, la competición no es la prioridad.

Los objetivos se basan simplemente en el acondicionamiento físico y el conocimiento de este deporte y el disfrute del mismo. No es necesario tener nivel de esquí alpino.

b) Medio

Para este grupo la prioridad es el entrenamiento orientado a la competición y el iniciarles en el mundo de la competición, con objetivos grupales y mejora de la técnica específica utilizada en las competiciones.

c) Avanzado

En este grupo las prioridades se dirigen en la competición de cierto nivel por lo que el entrenamiento será específico para la mejora de resultados con entrenamientos personales y objetivos propios de cada uno de los participantes, haciendo un tratamiento personalizado de refuerzo en los puntos débiles en cada socio participante encuadrado en este grupo.

Para la confección de los grupos se tendrán en cuenta los objetivos de cada uno de los interesados, aunque la elección final se basará en una prueba a criterio del técnico responsable, teniendo en cuenta la edad de los participantes y el nivel físico y el técnico.

PRUEBAS DE ACCESO

Se realizarán unas pruebas de acceso que estarán condicionadas en fechas, características y localización según el número y perfil de los aspirantes presentados. Se informará de ellas con antelación.

SUBVENCIONES

La Sociedad apoyará económicamente a los integrantes de este grupo con el pago de la licencia federativa y parcialmente, en función de la dedicación, compromiso y resultados, en los desplazamientos y tasas de inscripción en las pruebas.

COSTES

El presupuesto dependerá del número de inscritos. Se detallará tan pronto sea posible.

CONTACTO

Correo: jesus.penalara@gmail.com