



WHITE ACADEMY

Con el patrocinio de:

LIMA
HOTEL


PURELIVINGPROPERTIES
marbella


HEAD

INDICE



1. WHITE ACADEMY
 1. Justificación del Proyecto
 2. Implementación del Proyecto
 3. Staff Técnico
 4. Instalaciones y horarios
2. EL PROYECTO
 1. La competición deportiva como estrategia metodológica en edad escolar.
1. ENTRENAMIENTOS ESPECIALES
 1. Tignes (Francia)
 2. Ski Indoor (Snowzone)
4. ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADOS
 1. Ejercicios Específicos.
 2. Método Whisper. Video Corrección.
 3. Picos de Rendimiento.
5. PREPARACIÓN FÍSICA
 1. Contenidos de la preparación física
6. CARRERAS Y PRUEBAS
 1. Copa De Andalucía.
 2. Carreras fuera de Sierra Nevada.
 3. Pruebas acceso CETDI y/o CTRD (FADI)
7. MATERIAL
 1. Asesoramiento personalizado.
 2. Ski Service.
8. REQUISITOS PARA ENTRAR EN W.A.
9. INCLUYE Y PRECIOS.

WHITE ACADEMY

Diversos estudios convergen en la misma idea de que **la actividad física favorece el aprendizaje y la capacidad cognitiva de los alumnos**. Por ello, White Camps quiere apostar por esa figura armonizadora de deporte y estudios con la figura del estudiante atleta. Su nuevo **proyecto, White Academy**, tiene por objeto conectar deporte y educación. El deporte enseña al alumnado valores que pueden ser aplicados en el ámbito educativo, tales como: **constancia, disciplina y capacidad de superación**, pero, sobretodo, enseña a gestionar el tiempo.

White Academy aspira a ser un formato de estructuración y organización de la actividad académica y deportiva, en este caso del esquí alpino. Un eficaz elemento mediador que aúne la actividad deportiva del club con la actividad académica de los deportistas, todo ello bajo el consentimiento de los padres o tutores legales, y con la autorización del centro educativo que se determine en orden a realizar un apoyo docente individualizado de carácter privado.

El programa White Academy es un programa de entrenamiento que está dirigido a esos deportistas que quieren disfrutar del esquí pudiendo alcanzar su mayor rendimiento deportivo sin bajar su rendimiento académico.

Este tipo de programas suelen ser desarrolladas en poblaciones de montaña para favorecer el desarrollo formativo y deportivo de los jóvenes en los meses invernales. Esta fórmula es muy común en los Pirineos y Alpes Franceses u otros países con tradición en deportes de invierno para aprovechar al máximo aquellos recursos que el propio territorio les brinda.

El programa White Academy está enfocado a aquellos **deportistas en edades comprendidas entre los 11 a 17 años o categorías U12-U14-U16-U18, que quieren mejorar en su progresión deportiva en esquí alpino**, y que quieren conseguir una base física y técnica suficientes para poder optar a entrar a formar parte de Centros Especializado de Tecnificación de Deportes de Invierno (CETDI) o equipos nacionales en el futuro de su trayectoria deportiva. Los demandantes de este programa son los propios clientes del club que quieren que sus hijos comiencen así el camino al alto rendimiento deportivo.

El objetivo fundamental de este proyecto es **ampliar y potenciar el programa de entrenamiento sin que se vea negativamente afectado el rendimiento académico de los deportistas**. Ofreciendo a los deportistas más apasionados por el esquí la oportunidad de seguir realizando su deporte preferido compatibilizando con su actividad académica. **White Academy es un proyecto donde la excelencia reside en la combinación entre deporte y formación académica.**

JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

La justificación de desarrollo de esta iniciativa viene motivada por varios elementos, estos son: **el estudiante atleta, las posibilidades del entorno y el desarrollo socio económico del territorio.** Desde un punto de vista fisiológico, la práctica de un deporte a nivel competitivo demanda un alto estado de forma física. En la adolescencia es fundamental **realizar ejercicio físico pues éste favorece la maduración equilibrada del organismo, así como el mejor rendimiento y una mayor capacidad de trabajo, no solo a nivel muscular, sino también de las funciones psicológicas superiores: inteligencia, afectividad, atención, memoria, etc.,** consiguiendo así una mejora física a la par que cognitiva. El deporte de competición es considerado como un peldaño fundamental en la formación de los adolescentes, pues dicha práctica prepara a los adolescentes para el día de mañana, tanto a nivel profesional como personal, aportando valores en conductas, comportamientos sociales y rutinas, otorgándoles habilidades y experiencias con las que se puedan enfrentar al mundo el día de mañana.



Los deportistas que quieren formar parte del programa White Academy han de poseer una buena trayectoria deportiva en el esquí alpino. Nuestro objetivo es hacer posible que nuestros deportistas puedan compaginar sus estudios con el entrenamiento. De esta manera, conseguiría una programación más completa que ayudaría en su evolución deportiva sin que se vea en absoluto afectado su rendimiento escolar en las fases de Educación Secundaria y Bachillerato.

Los días de entrenamiento se realizará un apoyo docente por las tardes y por las mañanas, que será impartido por un docente cualificado que ayudará a los deportistas en las materias que desarrollan en sus respectivos centros educativos, manteniendo una comunicación activa con sus respectivos tutores y cumplimentando las tareas, actividades o ejercicios que se exigiesen en el centro en el que estén matriculados. Incluyendo también técnicas de estudio y preparación de exámenes oficiales de cada centro educativo. Con el fin de realizar un buen apoyo escolar, el docente a través del club se pondría en contacto con los diferentes centros para coordinar adecuadamente y cumplir los currículos y las concreciones de los mismos, llevando así un seguimiento personalizado de cada deportista y enviando por escrito los informes correspondientes de cada alumno.

IMPLEMENTACIÓN DEL PROYECTO

Este tipo de programas llevan varios años desarrollándose tanto en Aragón como en Cataluña con notable éxito.

La Junta de Aragón lleva años apoyando proyectos de esta índole fomentando el deporte de base y haciéndolo compatible con un buen rendimiento escolar. Un claro ejemplo sería el Club de Esquí Mayencos pionero en el programa esquí estudio asociado al Colegio Escuelas Pías de Jaca para realizar los entrenamientos en temporada invernal. Sin embargo, no es el único Club Deportivo de su comunidad que realiza el mismo servicio, cabe destacar los siguientes clubes: Ski Va de Astún, Formigal Esquí Club e Integral Ski.

En Cataluña encontramos el proyecto "Era Academia" del Club Aranés d'Espòrts d'Iuèrn. Siguiendo esta línea de trabajo encontramos el Copos Ski Club, uno de los clubes con mayor proyección en estos últimos años que está asociado al CES Valle de Benasque. Todos estos programas tienen por objetivo que sus deportistas entren en el Centro Especializado de Tecnificación de Deportes de Invierno (CETDI) pero se olvidan del componente académico centrándose muchas veces solo en la tecnificación deportiva.

En el panorama internacional, este tipo de programas deportivos y académicos se encuentran a la orden del día y son muy demandados por la oportunidad que ofrecen tanto a nivel académico como a nivel del alto rendimiento deportivo.



La medallista olímpica Mikaela Shiffrin del equipo estadounidense de esquí alpino, estuvo en el Burke Mountain Academy en su edad escolar. Dicha academia le permitió compaginar sus estudios con su actividad deportiva y llegar a lo más alto.

STAFF TÉCNICO

La entidad "White Camps" de la que nace el proyecto White Academy es una asociación deportiva que se dedica a la difusión y al entrenamiento deportivo del esquí alpino en la estación andaluza de Sierra Nevada. Su amplia oferta de servicios adaptada a cualquier edad ha posicionado a White Camps entre las entidades más pioneras y con una metodología innovadora en el ámbito deportivo.

Su sede de trabajo principal es Sierra Nevada, sin embargo en épocas estivales se trasladan a glaciares en Austria, Francia o Noruega para entrenar con aquellos deportistas que lo deseen. El club está compuesto por 72 deportistas organizados en las categorías decretadas por la Real Federación Española de Esquí, los cuales pueden escoger diferentes programas entrenamiento según sus necesidades y aspiraciones.

El objetivo de White Camps es conseguir una formación integral de los deportistas a todos los niveles desde el punto de vista técnico y deportivo, así como humano y personal. El club está orientado al esquí alpino de competición aunque su filosofía está basada en los siguientes principios: seguridad, diversión y aprendizaje.

En White Camps los deportistas tienen tres ámbitos de trabajo, uno de ellos es el esquí pero para que éste funcione tiene que ir acompañado de un entrenamiento físico y una gestión psicológica que ayude en el desarrollo completo de las habilidades de los deportistas, consiguiendo así el mejor rendimiento de los mismos.

Su equipo técnico está completamente integrado por Técnicos Deportivos Superiores con una amplia y reconocida experiencia en el sector.



STAFF TÉCNICO

IGNACIO MELLADO

- Técnico Deportivo Superior de Esquí Alpino CEO y Director Técnico de White Camps.
- Coordinador y entrenador del CTRD (Fadi)
- Entrenador Equipo Nacional de Portugal.
- Miembro de la Junta Directiva de la Federación Andaluza de Deportes de Invierno.
- Promotor de HEAD y VITALINI en Sierra Nevada.

JOSE PRIETO

- Técnico Deportivo Superior de Esquí Alpino, CEO y Entrenador en White Camps.
- Skiman Profesional (RFEDI).
- Promotor de Swix/Toko.
- Director Técnico Club Esquí La Parva (Chile)
- Promotor Head.
- Licenciado en Turismo.

JULIO CASTRO

- Técnico Deportivo Superior de Esquí Alpino, CEO y entrenador White Camps.
- Magisterio Educación Física.
- Demostrador, Formador y Jefe de estudios del Instituto Superior de Deportes de Invierno (ISEDI)
- Promotor Head.
- Entrenador del Club de Esquí la Parva. (Chile)

MANUEL QUINTANA

- Técnico Deportivo Nivel 2 Esquí Alpino.
- Entrenador White Camps.
- Ingeniero de edificación por la escuela Técnica Superior de Granada.
- Técnico Superior de Prevención de Riesgos Laborales.

ALVARO LOPEZ

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Técnico Deportivo Superior Snowboard.
- Diplomado en magisterio de E. Física.
- Máster en actividad física y salud.
- Máster en entrenamiento personal.

ANTONIO BEZARES

- Licenciado en Pedagogía por la UGR.
- Técnico Deportivo Nivel 2.
- Master en sociología de la Educación.
- Master en Tratamiento Educativo en alumnos Desatentos, Impulsivos e Hiperactivos.

INSTALACIONES Y HORARIOS

El programa de White Academy ofrece a sus deportistas alojamiento con régimen de pensión completa, sala de estudio e instalaciones deportivas.

La localización es excelente ya que está a 30 km de Sierra Nevada, y a 5 minutos de la ciudad de Granada, y la residencia se encuentra en:

Avenida Cañada de los Fenicios 5, vivienda 14, 18150, Granada.

El horario tipo con el que vamos a programar nuestras sesiones sería el siguiente:

7:00 Despertador

7:30 Desayuno

8:15 Trastero

8:45 Remonte

9:00 Entrenando (I)

11:00 BREAK

11:30 Entrenando (II)

14:00 Final de entrenamiento

14:30 Bajando a la residencia

15:00 Comida

15:45 Descanso

16:45 Estudio

18:00 video corrección

19:00 Entrenamiento Físico o Apoyo docente

20:30 Ducha

21:30 Cena

22:30 Durmiendo

EL PROYECTO

White Camps es el resultado de la unión de una serie de profesionales del mundo del esquí alpino, con una dilatada experiencia dentro del marco de la competición y enseñanza deportiva.

Nuestro principal objetivo consiste en la formación de deportistas a todos los niveles, tanto desde el punto de vista técnico y deportivo, como personal, apoyando a los distintos atletas en todo lo necesario y motivándolos para incentivar sus ganas y compromiso de cara a obtener una dedicación seria y completa.

White Camps ha creado su propia metodología de trabajo basada en la sencillez dentro de un deporte tan complejo técnicamente como es el esquí. Nuestro lema es "less is more", que significa "menos es más". Después de muchos años de experiencia en el mundo de la competición trabajando con niños, hemos llegado a la conclusión de que todo cuanto más sencillo, mejor, y más rápido es el resultado. Nuestro trabajo está basado en los siguientes fundamentos:

La competición deportiva como estrategia metodológica en edad escolar.

Está más que constatada la importancia del deporte en edades tempranas: el deporte en edad escolar, además de los beneficios físicos que ofrece, fomenta valores tales como el respeto, la superación personal, el trabajo en equipo, actitudes resilientes, la gestión de la frustración y del éxito. Al mismo tiempo que se busca alcanzar los siguientes objetivos: salud física y emocional, desarrollo personal, social integrador, rendimiento deportivo y académico. Siguiendo las pautas de Arnaud, J.P (1991) El objetivo del esquí alpino de competición consiste en bajar un recorrido previamente establecido en base a lo que marca un reglamento específico por cada modalidad en el menor tiempo posible.

Se trata de un deporte cuya "marca" está establecida de la siguiente forma:

- Cuantitativamente: según un parámetro físico, el tiempo invertido en la bajada.
- Cualitativamente: un parámetro más subjetivo que se refieren al estilo, a la técnica y al componente táctico.

El esquí de competición promueve una actitud competitiva basada en la superación de uno mismo y en la autoconfianza, ya que realiza la prueba sin recibir ningún feedback durante la misma. Los análisis y comentarios se hacen al finalizar la prueba; así se analizan las pequeñas decisiones que fueron tomadas por el deportista.

EL PROYECTO

Uno de los objetivos que perseguimos con White Academy es ayudar a nuestros deportistas a que alcancen sus objetivos académicos de la mano de los deportivos y que puedan llegar a beneficiarse de becas que otorgan universidades internacionales a los 'students athletes'. Diversos estudios han descubierto que este perfil educativo será el más demandado en los próximos años, ya que podemos distinguir al menos siete características que comparten los deportistas y los profesionales con éxito:

Pasión: la mayoría de los profesionales de cualquier sector son impulsados por la pasión que tienen por su negocio, descubrimiento o proyecto. Es esta fuerza la que los mantiene trabajando para alcanzar su objetivo y buscar diferentes vías para alcanzarlo. Al igual que el atleta que abandona todo para entrenar y alcanzar su máximo potencial.

Tenacidad: cuando todo va bien, es fácil ser un emprendedor o un buen profesional. Pero el verdadero profesional sigue insistiendo y buscando la excelencia incluso cuando las cosas son difíciles y a menudo se niega a aceptar la derrota en la búsqueda de soluciones. La misma tenacidad que debe tener un atleta para terminar los objetivos que se planteó a principio de temporada.

Confianza en sí mismo: Los grandes profesionales confían en sus capacidades y las trabajaban para que sean mejores. Lo mismo en el deporte, en donde sentirse capaz y querer mejorar sus capacidades es fundamental para lograr el éxito.

Tolerancia a la frustración: Todos los profesionales o empresarios tienen que lidiar con la frustración y aprender a gestionarla para que ésta no le paralice y sea en vez de un obstáculo se convierta en un propulsor. La misma frustración que tiene gestionar un deportista cuando no consigue lo que se había planteado.

Visualización: Visualizar el camino al éxito es una característica indispensable de cualquier profesional. Al igual que el deportista se mentaliza antes de cada carrera y visualiza la imagen del trazado y cuál es la mejor estrategia para realizarlo. Ambos debe ser capaces de visualizar lo que quiere lograr para tener clara cuál es su meta a seguir.

Flexibilidad: El ser capaz de hacer cambios, adaptarse a las circunstancias y asumir nuevas responsabilidades y más trabajo son características esenciales de un profesional y de un deportista.

Superar los límites: Los profesionales al igual que los deportistas debe desafiar los límites y las reglas establecidas, sólo de esa forma logrará alcanzar lo que parecía imposible.

ENTRENAMIENTOS ESPECIALES

En White Academy entendemos que cada deportistas tienen unas condiciones físicas distintas acompañada de una fisionomía y biomecánica única, así como unos patrones psicológicos particulares. Por ese motivo, realizamos programaciones individuales buscando **obtener el mayor rendimiento** en cada uno de ellos, consiguiendo así una adaptación individual de cada programas de entrenamiento.

Hace algunos años, los entrenamientos se centraban en enfatizar el proceso de adaptación biológica frente a los estímulos físicos. Esto llevó a **la necesidad de adoptar nuevos modelos que obligaban a respetar la globalidad de los deportistas**. White Academy trabaja con modelos que respetan la globalidad e integridad de cada deportista, buscando mejorar todos los factores y estructuras que forman parte de la prestación deportiva: físicas, técnicas, tácticas y psicológicas, consiguiendo así modelos realmente amplios de formación y preparación para nuestros deportistas.

Denominamos entrenamientos especiales a aquellos que haremos en las siguientes localizaciones, que pueden ser dentro del ámbito de Sierra Nevada o entrenamientos fuera de nuestra estación, como pueden ser el **glaciar de Tignes en Francia**, donde se reúnen los mejores deportistas en el panorama internacional, o en el **ski indoor de Madrid SnowZone**, en el que se puede esquiar y entrenar 365 días al año. Este tipo de entrenamiento no son más que una manera de complementar la preparación y programación de nuestros deportistas, ofreciendo así nuevos estímulos y experiencias que pueden ser clave en su desarrollo formativo y deportivo.



ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADOS

El entrenamiento personalizado permite alcanzar los resultados esperados minimizando el riesgo de lesión y, adicionalmente, garantiza alcanzar las progresiones adecuadas y variaciones necesarias según las metas y la fisionomía de cada corredor.

Un correcto programa de ejercicio físico y técnico necesita una específica selección de ejercicios, análisis de diversas variables y una metodología adecuada para conseguir los objetivos que se pretenden, partiendo del conocimiento de las necesidades de los deportistas derivadas de una elaborada evaluación inicial, así como de un seguimiento, respetando cada uno de los principios del entrenamiento deportivo. Para poder llevar este tipo de entrenamientos a cabo, a parte de ayudarnos de nuestro método "less is more", trabajaremos con una serie de ayudas:

Ejercicios Específicos (Método Whisper)

Este tipo de ejercicio se ayuda de la tecnología para conseguir su pico más alto de rendimiento: consiste en estar en continua comunicación con el corredor a través de un auricular recibiendo instrucciones de su entrenador claras y concisas, que le permita corregir posibles errores y recordar la directrices marcadas. Dichas instrucciones serán de un máximo de dos palabras. De esta manera, el deportista comprenderá claramente cuál es su objetivo y qué es lo que tiene que hacer.

Este método garantiza una concentración constante e intensa del deportista durante la bajada.

Video corrección

Es una herramienta básica a la hora de tecnificar a un deportista. Es muy importante que los corredores interioricen sus errores, sólo así pueden corregirlos. Para ello, debemos corregir al detalle, y con estas grabaciones, ayudándonos de diversas aplicaciones digitales, resultan tan claras que son los propios deportistas los que toman conciencia de sus fallos y de los aspectos a mejorar en futuras sesiones de entrenamiento analizando gesto técnico, ejecución y táctica.

Picos de alto rendimiento

Nuestra programación deportiva está diseñada en base a los días de competición en los cuales se buscará que el deportista llegue en el momento de mejor adaptación fisiológica, conocido como supercompensación. White Academy ofrece a sus deportistas días de preparación específica de cara a las competiciones: de esta manera, los deportistas aprenderán a gestionar la ansiedad, las expectativas y la visualización para que el día de carreras puedan aumentar su concentración y su rendimiento.

ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADOS



Con el patrocinio de:



PREPARACIÓN FÍSICA

Una correcta preparación física puede ser determinante en la práctica del esquí alpino de competición. Por un lado, es una garantía para reducir el riesgo de lesiones y, por otro lado, aumenta el rendimiento en las pruebas deportivas.

En el esquí alpino encontramos que la mayoría de las contracciones musculares son excéntricas. Aunque exista una predominancia de éstas, también encontramos concéntricas. Según un estudio realizado por el Consejo de Medicina Deportiva de los equipos de esquí americanos (Leach, R.E 1994), se cuantificaron los requerimientos a nivel fisiológico de un esquiador recreativo y uno de alto rendimiento. Además de compararlos, se realizó otro estudio que mostró una relación entre el entrenamiento específico y el rendimiento competitivo. De entre ellos, llegaron a la conclusión de que los requerimientos físicos específicos del esquí de competición incluían, además de resistencia muscular, fuerza, potencia, condición aeróbica y anaeróbica, y al igual que en otros deportes, la necesidad de la repetida contracción concéntrica y excéntrica del cuádriceps sin período de descanso, para unos esfuerzos que oscilan entre 40 segundos en slalom y 115 segundos en descenso (prueba más corta y larga respectivamente). Si comparamos la duración de estos esfuerzos con las carreras a pie, se puede decir, fisiológicamente hablando, que esta modalidad es una disciplina altamente anaeróbica en la generación de energía para un alto rendimiento muscular.

Por ese motivo, es muy importante que nuestros deportistas se comprometan a realizar las tablas de entrenamiento que White Academy ha diseñado para cada uno de ellos para así poder alcanzar el mayor rendimiento en pista.



PREPARACIÓN FÍSICA

Cada día, la preparación física en el esquí está tomando más relevancia. Los deportistas están mejor preparados para enfrentarse a los entrenamientos y a la competición con las mejores prestaciones físicas posibles y, al mismo tiempo, reduciendo el riesgo de lesión de manera considerable.

El entrenamiento físico adaptado al esquí, como cualquier entrenamiento, debe seguir unas pautas de tiempo y conducta para que sea lo más efectivo posible. Es necesario seguir una progresión adecuada en función del nivel y edad del atleta tanto en cargas, volúmenes e intensidades.

Es importante entrenar de manera conjunta y armoniosa diferentes cualidades físicas encaminadas al rendimiento:

FUERZA: es la base de cualquier esquiador. Este deporte es considerado un deporte de fuerza debido a las grandes expresiones de la misma que se producen en una bajada. Esta cualidad física puede y debe entrenarse desde edades tempranas, respetando siempre lo anteriormente citado. El trabajo predominante será el de "fuerza explosiva": consiste en aplicar grandes cantidades de fuerza en un tiempo muy reducido. Si un esquiador es capaz de aplicar la fuerza necesaria para realizar una curva en un tiempo muy reducido, será más rápido que aquel que precise un mayor tiempo para poder aplicar la misma cantidad de fuerza.

AMPLITUD DE MOVIMIENTO: la amplitud de movimiento en los diferentes rangos articulares puede ser un factor limitante en la técnica del esquí. Necesitamos que el atleta tenga un mínimo de movilidad en cada una de sus articulaciones para poder desempeñar la práctica deportiva de la mejor manera posible y dónde el riesgo de lesión se reduzca al mínimo. Unos músculos más elásticos harán que la capacidad contráctil del mismo sea mayor, y por consiguiente, un rendimiento mayor.

CONDICIÓN CARDIOVASCULAR: aunque las demandas aeróbicas no sean muy elevadas en la mayoría de disciplinas, es necesario un mínimo de condición cardiovascular para poder afrontar una sola bajada o un entrenamiento prolongado. El deportista ha de ser capaz de soportar el esfuerzo que requiere una bajada sin que su rendimiento caiga en picado a lo largo de la misma debido a un déficit de oxígeno.

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

Controles físicos: Se realizarán tres controles físicos a lo largo del periodo de entrenamiento: uno al comienzo (octubre), otro al inicio del periodo competitivo (enero) y otro al final del mismo (marzo).

Programación del entrenamiento: Se llevará a cabo una programación individual de cada uno de los deportistas. El programa de entrenamiento será de dos/tres días semanales desde octubre hasta marzo.

Informe de rendimiento: Al realizar cada una de las sesiones de evaluación física se elaborará un informe de rendimiento con los resultados obtenidos en las mismas.

TEST	QUÉ MIDE
Hexágono, Harre	Agilidad, coordinación
Estimación 1RM en sentadilla completa	Fuerza máxima miembros inferiores
CMJ, DJ, CMJ 30"	Fuerza explosiva eje vertical
Triple salto a dos pies	Fuerza exp. y coordinación eje horizontal
Plancha frontal	Fuerza muscular estabilizadora (CORE)
Y Balance Test Monopodal	Equilibrio dinámico y amplitud articular MMII
Reconocimiento médico	Condición física y fisiológica general. VO2 max. medidas antropométricas.
Valoración funcional	Postura, descompensaciones y bioquímica.

CARRERAS Y PRUEBAS

Copa de Andalucía

Desde hace unos cuantos años, se creó el circuito de Copa de Andalucía tanto para Alevines (U6, U8, U10, U12) como para los Infantiles (U14 y u16). Este circuito consta de tres fases: primera, segunda y fase final o Campeonato de Andalucía. Cada fase se compone de tres carreras, super gigante, gigante y slalom. En la temporada pasada, con tan solo cuatro años de vida, nuestro club consiguió la tercera posición a escasos puntos del segundo y compitiendo contra clubs que llevan más de veinte años en el mundo de la competición.

Carreras fuera de Sierra Nevada.

Este año, y con los chicos que formen parte del proyecto de White Academy, realizaremos una o dos carreras fuera de Sierra Nevada. Estas son muy importantes, ya que así ven otro tipo de carreras y corredores, ampliando su visión de la competición y de los diferentes niveles que se pueden encontrar en ella, saliendo fuera del marco de Sierra Nevada, donde normalmente siempre se dan las mismas condiciones y nutriendo a nuestros chicos de diferentes experiencias para lograr que día a día están más preparados.

Pruebas acceso CETDI y/o CTRD para (FADI)

Uno de los objetivos de White Academy es la inclusión de nuestros corredores en los programas de tecnificación de la Federación Andaluza. Actualmente, existen dos proyectos sobre los que trabajan; el CTRD (Centro de Tecnificación y Rendimiento Deportivo) para la categoría U16, y el CETDI (Centro Especializado de Tecnificación de Deportes de Invierno), que trabajaría con los U18. Para más información sobre estos programas podéis visitar la web de la federación:

<https://fadi.es/>

Para poder acceder a dichos programas anualmente se realizan unas pruebas tanto técnicas en pistas como físicas en el centro de alto rendimiento. Nuestros técnicos desarrollarán entrenamientos específicos para alcanzar los objetivos.

MATERIAL

Es muy importante que los corredores conozcan a fondo el material que utilizan, y las características mecánicas y técnicas de los mismos para comprender mejor su funcionamiento en la nieve. De igual manera, saber realizar una preparación básica tanto de los cantos como de las suelas.

Para esto será necesario que adquieran un mínimo de material (rasqueta de plástico, cepillo, ángulo y diamante) para que puedan realizar ellos mismos esta preparación de su material. Enseñaremos a los corredores cómo se realiza una puesta a punto y mantenimiento diario de su material.

Ski Service

La individualización en la preparación del material es de suma importancia puesto que personalizamos esquís y botas a las características de cada corredor. Así, la mejora técnica será mucho más progresiva y rápida al tener todo el material adaptado a él. A rasgos generales, se realizarán los siguientes pasos en el material de los corredores:

Bootfitting. Adaptación de las botas y su dureza a las características de cada corredor. Apoyo plantar correcto, alineación correcta del canting con la tibia para que los apoyos sean más efectivos, corrección de la dureza de las botas al peso y palanca ejercida por el corredor, etc.

Adecuar el tuning de los esquís a cada corredor y disciplina. El tratamiento del canto plano sobre la base del esquí es importante técnicamente hablando ya que nos va a facilitar la inclinación y/o poder encontrar el canto efectivo antes en el principio de curva.

Canto lateral. Un canto limpio para que los corredores se encuentren cómodos y seguros esquiando en nieves duras. Cada corredor tiene una sensación de ir "enganchado" en el canto y unas preferencias (canto más agresivo o menos).

Canto Efectivo. Es la suma del ángulo del canto lateral más el ángulo del canto sobre el plano de la suela. Así, tenemos el dato de un ángulo de cantos más/menos agudo y/o más agresivo, según las características personales y técnicas de cada corredor.

Encerado por infrarrojos. Las suelas de los esquís son un compuesto polímero con multitud de cavernosidades en su interior. Cada vez que la suela se encera, se hace más rápida. Con el encerado por infrarrojos, la cera penetra en dichas cavernosidades, "rellenándose" de cera y convirtiéndose en más y más rápidas.

REQUISITOS PARA ENTRAR EN WHITE ACADEMY

Para acceder a este programa específico de entrenamiento se necesita cumplir una serie de requisitos.

El programa White Academy se limitará a un máximo de 4 chicos entre las categorías U12 a U18. Los requisitos son:

1. Tener una nota mínima de 7/10 en sus calificaciones académicas.
2. Estar en una edad comprendida entre 11-15 años.
3. Tener autorización paterna/tutor.
4. Compromiso del deportista de cumplir el programa en su totalidad.

INCLUYE

1. Régimen de pensión completa.
2. Desplazamientos.
3. Entrenamientos, material necesario en pistas y reparación periódica de material.
4. Entrenamiento físico.
5. Apoyo docente.

PRECIOS

- 1 Corredor 2300€
- 2 Corredores 1800€
- 3 Corredores 1400€
- 4 Corredores 1200€

Si estás interesado en formar parte de este gran proyecto de White Academy, puedes ponerte en contacto con nuestro departamento de administración y ellos te facilitarán toda la información necesaria para poder inscribirte:

secretaria@whitecamps.es