

# PROGRAMA

## COMPETICIÓN SKI ACADEMY

SKI ALPINO - SNOWBOARD

## 1. ¿Qué el "ski academy"?

Es un formato de estructuración y organización de la actividad académica y deportiva, en este caso del esquí alpino, pero que podría extrapolarse a otras modalidades como son el esquí de fondo o snowboard, que se desarrollan 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.

Un "esquí estudio", está enfocado a aquellos deportistas de categoría infantil, en edades comprendidas entre los 12 a 16 años, que quieren mejorar en su progresión deportiva en esquí alpino, esquí de fondo o snowboard y que les permite dar la base física y técnica suficientes para poder optar a entrar a formar parte de centros de tecnificación o equipos nacionales en el futuro de su trayectoria deportiva.

El "esquí estudio" está formado por tres patas fundamentales a las que llamamos programas y sobre ellos versa toda la actividad de la propuesta. El **programa deportivo**, el **programa académico** y **programa de manutención**.

La propuesta inicial de "esquí estudio" que se plantea realizar en el Valle de Benasque, es entorno a la modalidad de esquí alpino.

## 2. Justificación de la propuesta

La justificación de desarrollo de esta iniciativa viene motivada por varios elementos, estos son: el individuo o deportista, posibilidades del entorno y desarrollo socio económico del territorio.

### Referentes al individuo.

Desde un punto de vista fisiológico la práctica de un deporte competitivo demanda la colaboración armónica de todos los aparatos y sistemas corporales con sus distintos órganos. Obliga a trabajar al organismo como un todo, interrelacionada y coordinadamente. En el adolescente es importante la práctica de ejercicio pues éste favorece la maduración equilibrada de su organismo así como el mejor rendimiento y una mayor capacidad de trabajo, no solo muscular, sino de las funciones biopsíquicas superiores: inteligencia, afectividad, atención, memoria, etc. El deporte de competición ayuda a formar al individuo o lo prepara para el día de mañana en su futuro profesional y personal, aportando valores en conductas, rutinas y comportamientos sociales.

### 3. Copos academy

Ofrece a los deportistas y corredores de esquí apasionados la oportunidad de seguir realizando y potenciando su deporte preferido con el académico. Un proyecto donde la excelencia reside en la combinación entre deporte y formación académica.

El programa "academy" está integrado dentro del plan deportivo del copos-skiclub, el centro educativo CES de Benasque y forma parte de la actividad "Deporte", que se desarrolla durante todo el curso. Se trata de una propuesta que realiza durante la temporada de invierno, y que desarrolla las cualidades físicas de los alumnos en el ámbito del esquí, tanto alpino como de snowboard.

Objetivos generales:

- Potenciar la actividad deportiva relacionada con el entorno de montaña para los atletas que genere oportunidades hacia un ocio constructivo.
- Potenciar el estudio y el equilibrio con la práctica deportiva
- Mejorar la condición física del alumnado.
- Ampliar y facilitar un horizonte profesional a los jóvenes en relación al medio natural.
- Velar por que las acciones que se emprendan no mermen la calidad educativa que se desarrolla en otros aspectos del CES.

Objetivos Específicos:

- Que los deportista que no viven en el entorno del valle de Aran y alrededores pertenecientes a algún club deportivo de esquí puedan progresar en este deporte a nivel competitivo, pudiendo entrenar con más asiduidad en el valle sin menoscabo de sus estudios.
- Conseguir un nivel de rendimiento técnico alto.
- Poder realizar un entrenamiento de alto nivel para poder entrar en el futuro a programas técnicos de las federaciones autonómicas y nacionales.

### 4. Admisiones

Buscamos personas apasionados por el esquí que están dispuestos a proseguir sus estudios académicos y atléticos. Los estudiantes atletas deben ser conscientes del esfuerzo y las virtudes de un programa como el nuestro.

La admisión a COPOS ACADEMY se basa en el compromiso del atleta en un rendimiento académico y deportivo fuerte, que se comprometan a seguir nuestro programa en la búsqueda de la excelencia. Todos los solicitantes deben ser corredores de esquí alpino o snowboard que estén adheridos federativamente y tengan la licencia de corredor.

El número de inscritos será delimitado por el instituto CES dependiendo el curso, esto se realiza para que la parte académica siga siendo de muy buena calidad.

Los atletas deberán cursar el 2º trimestre de los cursos 1º, 2º, 3º, o 4º de la ESO, realizando un cambio de expediente para este trimestre.

**5. Programas y horarios**

El programa está desarrollado conjuntamente con el instituto de Benasque.

Durante el 2º trimestre se desarrollara los estudios en el CES de Benasque. El entrenamiento de ski se realizara entre semana en CERLER y fin de semana en Baqueira Beret. El alojamiento estará dividido al igual que los entrenamientos específicos. Durante la semana el alojamiento se realizara en la escuela de montaña de Benasque (cerca del Instituto) y el fin de semana para aquellas personas que lo necesiten en el ski house de Vielha.

El programa estará apoyado en todo momento con un tutor encargado de los niños que les acompañara en todo momento para desplazamientos, enfermedades, etc como su tutor legal. También tendrán el apoyo 100% durante todo el proceso del club y del instituto.

Calendario del programa

Diciembre							Enero							Febrero							Marzo						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	30	31	1

INICIO Y FIN DEL PROGRAMA	
ENTRENAMIENTOS SKI	
ENTRENAMIENTOS FISICOS	
DIAS ENTRENOS CLUB	

Horarios

HORARIO ENTRE SEMANA						HORARIO FIN DE SEMANA		
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES		SABADO	DOMINGO
8:30						9:30		
9:20								
9:20						11:30		
10:10								
	RECREO						LUNCH	
10:30						11:45		
11:20								
12:10								
12:10						14:00		
13:00							COMIDA-DESCANSO	
	RECREO-LUNCH							
13:20								
14:10								
14:10								
15:00	COMIDA		COMIDA		COMIDA			
15:00		COMIDA		COMIDA				
17:00								

TARDE

16:30		RECUPERACIÓN		RECUPERACIÓN		17:00		
17:15		CLASES		CLASES				
18:00		LUNES		MIERCOLES		19:00		VIAJE BENASQUE
18:00	DESCANSO -ESTUDIO-CENA							
22:00								

CLASES INSTITUTO
ENTRENAMIENTO SKI
FISICO RECUPERATIVO

## 6. Coste del programa

Los costes de los deportistas dependerán del nº de atletas que integran el **programa academy** siendo **9 el máximo de atletas** que este año 2017-2018 tiene previsto el instituto para el buen funcionamiento del área escolar.

	Nº de deportistas		
	2-4	5-7	8-9
Coste mensual del programa (Diciembre a Marzo)*	1.014,00€	<b>764,00€</b>	623,00€

**\*Los precios pueden variar al no tener el alojamiento cerrado, ya que dependerá del nº de atletas que vengan.**

En el coste del programa incluye:

- Forfait de Cerler
- Comida en el instituto o pistas
- Entrenador y tutor durante la semana
- Residencia
- Transporte
- Instituto y refuerzo de las clases

No incluye:

- Entrenamiento de fin de semana y festivos (club)
- Alojamiento y manutención de fines de semana y festivos (club)

**\*Para los atletas de otros clubs o de otras estaciones se podrá gestionar el alojamiento y entrenamientos en Baqueira. Precios consultar.**

## MÁS INFORMACIÓN

Apartamentos Elurra, bajos s/n  
25539, Betren (Lerida)  
973640024 oficinas  
688 222 885 Director técnico  
ejimenez@copos-ski.com