



Aviso de Clínica de Invierno 2022



Lugar: Yacht Club Argentino, Sede Dársena Norte.

Fecha: Comienza a las **11:00 hs** del Jueves 28 de Julio, y termina a las **17:00 hs** del Domingo 31 de Julio.

Alojamiento: Contaremos con alojamiento en el club, el mismo no tiene costo extra, tendremos un lugar asignado para las mujeres y otro para los varones. siempre quedarán a cargo tres entrenadores durante la noche.

Costos:

- **OPCIÓN 1: Pensión Completa 4 días \$12.500 (pesos).**
Incluye Desayuno, Vianda, Merienda y Cena (No incluye Desayuno del Jueves 28, Merienda y Cena del Domingo 31). Material de trabajo y premios.
- **OPCIÓN 2: Valor por día Pensión completa \$ 3.400**
Incluye Comidas, Material de trabajo y premios
- **OPCIÓN 3: Valor por día Media Pensión (sin pernocte) \$ 1.700.-**
Incluye Vianda, merienda, Material de trabajo y premios)

Los valores los recibirán los entrenadores en un sobre que diga Nombre y Apellido e indicando cual de las tres opciones utilizaran.

Objetivo:

- Hacer un entrenamiento de calidad técnico junto a actividades que fomenten la camaradería del equipo.
- Integrar a los chicos de las distintas clases y categorías (Optimist, Laser, 29er, 420, Juveniles).
- Fomentar el sentido de pertenencia con el club.
- Desarrollar el trabajo en Equipo.
- Capacitar en los siguientes puntos técnicos: Táctica y estrategia, Largadas y Elección de un Objetivo.

Actividades: Charlas con profesionales (psicólogo deportivo Mariano Cuneo Libarona, preparador físico Gustavo Perez Ladaga, nutricionista Stella Kralj), charla experiencia en el mundial de optimist (Juan Sanchez), regatas en clases distintas a las que navegan día a día, actividades recreativas y de integración en tierra, actividad física diaria, competencia entre equipos, yoga, salida en barcos de quilla. etc...

Al finalizar la clínica, se entregarán los premios simbólicos al **Esfuerzo, Trabajo en Equipo, Fair Play y Revelación.**

Todos los costos de entrenadores, honorarios, nafta, etc... los cubre el club.

Elementos a traer:

- 2 mudas de ropa para navegar
- Ropa para actividad física
- Ropa abrigada
- Linterna
- Elementos de higiene personal
- Bolsa de dormir
- Un cuaderno y lapicera.

NOTA: Es importante para que los chicos no pierdan las cosas y las podamos identificar, que **a todo le pongan nombre**, con marcador indeleble o etiquetas en la ropa. Todo lo que se encuentre y no tenga nombre quedará en el pañol para que allí lo busquen.

Debido a la inestabilidad de la situación meteorológica, en caso que no se den las condiciones climáticas para poder desarrollar la actividad, se avisará cualquier cambio al programa el día anterior antes de las 18 hs.

Por otro lado, **los elementos electrónicos no son parte de la actividad**, pedimos por favor que no traigan otra cosa que no sea el celular, el cual será permitido usar solo para comunicarse con los padres

CONTACTO ENTRENADORES

Pre Principiantes: Sandra y Tomi – ycapreprinci@gmail.com

Principiantes: Norber Ine y Santi – ycapricipiantes@gmail.com

Timoneles: Kuki y Rodri – ycatimoneles@gmail.com

Coordinadores: Agustin Zucati y Juan Sanchez – equipodevela@yca.org.ar

Redes sociales del Equipo:

INSTAGRAM: YCA Equipo de vela

Todos los días iremos subiendo novedades a las redes sociales, fotos y videos!!



CLINICA DE INVIERNO - CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Horario	JUEVES 28	VIERNES 29	SABADO 30	DOMINGO 31
9:00		DESAYUNO	DESAYUNO	Navegada al amanecer (A CONFIRMAR)
9:30				
10:00		Armado de barcos	Armado de barcos	Armado de barcos / Entrenamiento físico
11:00	INGRESO A LA CLINICA. DEJAR SOBRES A LOS ENTRENADORES CON LOS VALORES		SEMILLERO: TALLER DE FORMACION Y DEPORTE	
11:30		CHARLA TACTICA - NICOLAS SCHIWNDT	COMPETENCIA: TALLER DEL FACTOR MENTAL EN YACHTING	CHARLA PREPARACION FISICA/ ANTROPOMETRIAS
12:00	CHARLA DE INICIO DE BIENVENIDA		DISERTANTE: Psicologo Deportivo Mariano Cuneo Libarona	
12:30	ENTRADA EN CALOR (TODOS LOS EQUIPOS)	ENTRADA EN CALOR (TODOS LOS EQUIPOS)	ENTRADA EN CALOR (TODOS LOS EQUIPOS)	ENTRADA EN CALOR (TODOS LOS EQUIPOS)
13:00	Vianda	Vianda	Vianda	Vianda
13:30	SALIDA AL AGUA	SALIDA AL AGUA	SALIDA AL AGUA	SALIDA AL AGUA
14:00				
14:30				
15:00	CAMPEONATO DARSENA BAJO CERO 2da Fecha	CAMPEONATO DARSENA BAJO CERO 2da Fecha	ENTRENAMIENTO	SALIDA BARCOS C/ QUILLA y ENTRENAMIENTO
15:30				
16:00				
16:30	VUELTA A TIERRA	VUELTA A TIERRA	VUELTA A TIERRA	VUELTA A TIERRA
17:00				
17:30	ELONGACIÓN (TODOS LOS EQUIPOS)	ELONGACIÓN (TODOS LOS EQUIPOS)	ELONGACIÓN (TODOS LOS EQUIPOS)	CHARLA GUSTAVO FAMILIAS PREPARACION FISICA
18:00	MERIENDA, Cambiados	MERIENDA, Cambiados	MERIENDA, Cambiados	ELONGACIÓN (TODOS LOS EQUIPOS)
18:30	TEORICA LLEVADA	YOGA	CHARLA MUNDIAL (JUAN SANCHEZ)	MERIENDA, Cambiados
19:00	Captura la bandera	Torneo de Uno	Juego de mesa	CIERRE, CHARLA DE LOS COACH. FIN DE LA CLINICA.
19:30				
20:00	CENA	CENA	CENA (PARRILLA / 3ER TIEMPO FAMILIAS)	
20:30				
21:00	Juego de mesa	Pelicula	Falso Fogón	
21:30				
22:00				
22:30	FIN DEL DIA	FIN DEL DIA	FIN DEL DIA	
23:00				
GUARDIA de NOCHE	Sandra, Santiago y Rodrigo	Kuki, Tomas y Nahuel	Evelin, Ines y Juanjo	

OBSERVACIONES

DIAS DE ACTIVIDADES PUEDEN MODIFICARSE POR CONDICIONES METEOROLOGICAS, SE CONFIRMARA LA ACTIVIDAD ANTES DE LAS 18HS DEL DIA ANTERIOR
 HORARIO DE LLEGADA CLUB 9hs PUEDE MODIFICARSE
 TODOS LOS DIAS SE REALIZARA UNA ENTRADA EN CALOR POR LA MAÑANA Y POR LA TARDE UNA ESLONGACION