



OLAS PRO TOUR 2024 Clínica de Surf Competitivo para Menores de 18 Años

PASSERI ACADEMY

Introduction

Mi nombre es Martín Passeri, he dedicado gran parte de mi vida a la competencia y tengo el honor de ser seis veces campeón argentino de surf, así como el campeón latinoamericano de surf profesional. Con una trayectoria de 20 años dedicados al entrenamiento de surfistas, he tenido el privilegio de formar a algunos de los mejores talentos en el mundo del surf, de fundar y dirigir el único centro de enseñanza y entrenamiento integral de surf en Argentina .

En los últimos años, he tenido el placer de trabajar con un grupo extraordinario de jóvenes, logrando que 18 de ellos se consagraron como campeones nacionales en diversas categorías. Mis más recientes éxitos incluyen el entrenamiento de los campeones en las categorías open y juveniles, quienes confían en mí para guiarlos hacia el éxito en este apasionante deporte.

Esta clínica no es solo un evento; es una oportunidad única para sumergirse en el mundo del surf competitivo y beneficiarse de mi experiencia acumulada a lo largo de dos décadas. Estoy comprometido a compartir no solo mis habilidades técnicas, sino también mis conocimientos sobre la mentalidad y la preparación física que son fundamentales para alcanzar la excelencia en el surf competitivo.

Además de las herramientas técnicas y tácticas, vamos a tocar la preparación integral de los atletas utilizando U NATURAL METHOD®, del que soy Master Trainer, y con el que vamos a trabajar los aspectos físicos como la movilidad fuerza y resistencia además de herramientas complementarias como los diferentes protocolos de RESPIRACIÓN para mejorar nuestra performance.

Martín Passeri

1. Entrenamiento Físico

A) Movilidad y Elongación:

A través de U NATURAL METHOD, vamos a revisar una serie de protocolos para trabajar nuestras rutinas pre y post sesiones de entrenamiento o competiciones. En bloques de 10 a 30 minutos para entrada en calor o vuelta la calma realizaremos ejercicios donde los jóvenes atletas puedan ejecutar y absorber estas herramientas para entender:

- Importancia en la prevención de lesiones.
- crear rutinas específicas para sus sesiones.

B) Fuerza y Resistencia

Desarrollaremos un entrenamientos alejado de las competencia para que los atletas puedan experimentar un entrenamiento basado en el uso del propio peso corporal para:

- Desarrollo de fuerza adaptado a la edad.
- mejorar la resistencia en sesiones de surf prolongadas.

C) Respiración (Mecánica y Protocolos)

Nosotros le llamamos el eslabón perdido de la performance donde aprender a respirar puede ser un cambio total a nivel físico y cognitivo. Trabajaremos en:

- Técnicas de respiración para optimizar el rendimiento.
- Protocolos de respiración durante competiciones.

D) Recuperación

- Estrategias de recuperación después de sesiones intensas.
- Descanso y su impacto en el rendimiento.

2. Técnica y Táctica

El trabajo de estos 4 pilares que presento a continuación están diseñados para crear un entendimiento integral de cada uno de los aspectos básicos que debe manejar cada Atleta y deben ser trabajados en un constante análisis y evolución.

A) Fundamentos Técnicos

- Perfeccionamiento de posturas y movimientos básicos.
- Ejercicios específicos para mejorar la técnica en maniobras clave.

B) Creación de Puntajes

- Entrenamiento para la ejecución de maniobras con puntajes altos.
- Conocimiento y aplicación de criterios de puntuación en competiciones.

C) Elaboración de Planes de Competencia

- Desarrollo de estrategias adaptadas a diferentes condiciones del mar.
- Planificación de competiciones a corto y largo plazo.

D) Maniobras Progresivas

- Progresión de habilidades desde lo básico hasta maniobras avanzadas.
- Entrenamiento para la ejecución de maniobras en diferentes tipos de olas.

3. Entrenamiento Invisible

He elegido estos 4 importantes puntos para el desarrollo de cualquier competidor.

Este punto está desarrollado para ser compartido con Atletas, Padres y Coaches en una charla y presentación entre 55 a 90 minutos donde se abre siempre un marco de tiempo a las preguntas y respuestas de los presentes.

A) Amar del Proceso

- Fomentar el amor por el surf y el proceso de mejora continua.
- Desarrollo de la mentalidad adecuada para enfrentar desafíos.

B) Ser un Buen Competidor

- Ética y comportamiento en competiciones.
- Desarrollo de la mentalidad competitiva.

C) Planificar y Medir

- Establecimiento de metas individuales y colectivas.
- Evaluación periódica del progreso.

D) Video Análisis

- Uso de tecnología para analizar y mejorar el rendimiento.
- Sesiones regulares de revisión de videos de surf.

Cronograma

MODELO PARA SER REPLICADOS EN CADA PAÍS

BLOQUE 1 U NATURAL METHOD 6 AM

6:00 AM COMIENZO Y PRESENTACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

6:15 AM PROTOCOLOS DE RESPIRACIÓN Y TÉCNICAS VENTILATORIAS

6:30 AM ENTRADA EN CALOR 10' / ENTRENAMIENTO FUERZA Y RESISTENCIA

7:20 AM VUELTA A LA CALMA / DESREGULACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO

7:40 DESAYUNO

BLOQUE 2 TÉCNICO-TÁCTICO 9 AM

09:00 AM ENTRADA EN CALOR Y TRABAJO SOBRE EL ANALISIS DEL MAR

09:30 AM DRIL DE SCORES CON UNA MANIOBRA

10:00 AM DRIL DE COMBINACIÓN DE MANIOBRAS acorde a las condiciones

10:30 AM ELABORACION DE PLAN DE COMPETICION INDIVIDUALIZADO

10:40 AM ALOHA CUP (MEJOR SISTEMA PARA CREAR SITUACIÓN REAL DE COMP)

BLOQUE 3 CHARLA ENTRENAMIENTO INVISIBLE 19HS

Charla abierta y presentación para Atletas, Padres y Entrenadores duración 55 minutos a 90 minutos con cierre de ciclo de preguntas y respuestas.

Conclusion

La Clínica de Surf Competitivo que hoy les he presentado no es solo un programa de entrenamiento, sino un compromiso con el desarrollo integral de cada uno de nuestros participantes. A lo largo de estas sesiones, no solo exploraremos las técnicas avanzadas del surf competitivo, sino que también nos sumergimos en el arte de la preparación física, la estrategia táctica y la mentalidad ganadora.

Mi pasión por el surf y mi compromiso con la formación de campeones nacen de una profunda conexión con este deporte y la convicción de que cada ola es una oportunidad para superarse a uno mismo. A través de los años, he tenido el privilegio de ver cómo el surf no solo transforma habilidades físicas, sino también fortaleza mental y carácter.

Esta clínica es un espacio donde se fomentará el amor por el proceso, la perseverancia en la adversidad y el respeto hacia el mar y nuestros compañeros de surf. Estoy emocionado de embarcarme en esta travesía junto a cada uno de ustedes y compartir las lecciones que he aprendido a lo largo de mi carrera.

A medida que nos adentramos en esta experiencia, recuerden que el surf es más que un deporte; es una forma de vida. Aprovechemos cada instante, celebremos cada logro y aprendamos de cada desafío. Juntos, crearemos recuerdos imborrables en las olas y sentaremos las bases para un crecimiento continuo, tanto en el surf como en la vida.

Les agradezco sinceramente por confiar en mí como su guía en esta travesía. ¡Nos vemos en las olas, donde la verdadera magia del surf ocurre!

Con gratitud,

Martín Passeri