



## **Categoria U 12**

Aquest resum és per comunicar el funcionament de la categoria U12 per a la temporada 2018-2019.

L'esquí club Pas de la Casa Grau Roig és un club de competició, dirigit per una Junta i un equip tècnic d'entrenadors dedicat tot l'any. Som membres de la Federació Andorrana d'Esquí i de la Federació Internacional d'Esquí. El club gestiona atletes de diverses modalitats (esquí alpí, surf de neu i esquí de muntanya) i esquiadors de diverses edats. Al llarg d'aquesta temporada 2018-19 realitzarem 18 esdeveniments a casa, amb l'ajuda dels voluntaris de la nostra organització; i entrenarem 190 esquiadors federats de totes les categories.

El ECPCGR va guanyar el Trofeu al Mèrit Esportiu per ser el millor club de competició d'Andorra la temporada 2017-2018.

### **Els objectius de la categoria U12:**

- Oferir des del club una estructura de tot l'any on els nens poden "aprendre a entrenar", una fase important per a un corredor amb l'objectiu de competir a llarg termini.
- Amb aquesta estructura de tot l'any, l'evolució del nen està enfocada en el desenvolupament de diversos aspectes: la tècnica (les seves habilitats sobre els esquís), el físic (les seves habilitats físiques com coordinació, velocitat, força etc.) i la disciplina necessària per ser un esportista.
- "aprendre a entrenar" és una fase on els resultats de les carreres en aquestes edats no són el més important, però ens permet veure l'evolució del nen al llarg de la temporada.

### **Organització del categoria:**

La categoria està dividida en 3 grups, amb el seu entrenador corresponent.

Els grups es faran tenint en compte els objectius i les capacitats de cada nen. L'assistència al programa de tot l'any (els físics i els estatges de pre- temporada) també és un punt molt important a l'hora de fer els grups.

### **Pre-temporada: (juny a novembre)**

La pre-temporada és molt important per poder tenir una continuïtat de treball d'un any a l'altre. El programa d'estiu / tardor inclou 65 dies d'activitats físiques i un Estatge de físic al setembre. Així com estatges d'esquí a diferents glaceres d'Europa. Durant aquests mesos els nens poden realitzar un bon desenvolupament de capacitats físiques, i d'altres aspectes com autonomia, esforç, responsabilitat, compromís, disciplina, maduresa, companyerisme, entre d'altres valors importants. Per tant ens permet un desenvolupament complet de l'atleta.

També ens ajuden a preveure possibles lesions al llarg de la temporada d'esquí.

### **Temporada d'Hivern: (desembre a abril)**

**Dies d'esquí:** Aquest any tenim previst realitzar 51 dies d'esquí, entre caps de setmana i vacances. *L'assistència és molt important, ja que els entrenadors treballen amb uns d'objectius que estan establert amb un treball al llarg de 4-5 mesos.*

**Esquí escolar:** Així com a la categoria U10 els nens tenen la possibilitat de realitzar les 7 setmanes d'esquí escolar amb un entrenador de l'esquí club. Aquest dies afavoreixen la continuïtat del treball realitzat durant els dies de club. També ajuda a preparar millor algunes carreres i permet realitzar altres disciplines, que en els dies de Club no sempre ens dona temps. És important augmentar al màxim el "temps a la neu" ja que és un esport que només podem practicar 4-5 mesos a l'any.

**Esquí nocturn:** Fa 3 anys la Federació Andorrana conjuntament amb l'estació d'esquí del Canaro, on han col·locat focus a la pista del Parador amb l'objectiu d'oferir als corredors dels diferents club una tarda més d'entrenament per setmana. En principi està destinat als nens que tinguin intenció de formar part de l'Equip de Tecnificació en el futur.

Per poder-hi participar els nens han d'estar apuntats a l'esquí escolar amb el club. Així com també tindran prioritat els nens que hagin participat als físics i estatges del club a l'estiu. Durant aquestes sessions realitzarem eslàlom, que és una disciplina nova per els corredors de primer any i els nens hauran de portar les proteccions que demana la pràctica d'aquesta disciplina.

Aquestes sessions es realitzaran els dies dimarts i dijous de 17h30 (sortida d' Escaldes) fins a les 20h30 aproximadament. Per reglament FAE a cada sessió poden assistir 8 nens per club.

**Carreres:** A partir d'aquest any, la classificació de les diferents carreres serà individual i no per equip com a la categoria U10.

Als resultats de les carreres a part del temps i la posició en què han quedat, apareixeran els punts FAE que han realitzat aquest dia. Aquests punts com menors siguin millor és, i reflecteix un rànquing "Nacional" de tots els nens d'aquesta categoria.

Igual que anys anteriors a part del calendari de curses locals, que són 5, anirem a fer carreres a França. En aquestes sortides lamentablement no hi poden anar tots els corredors, per tant amb els entrenadors de la categoria realitzarem una selecció. Els criteris d'aquesta selecció seran: el nivell d'esquí, resultats en entrenaments cronometrats, comportament, assistència, motivació, actitud, i compromís al programa d'entrenament.

**Tecnificació:** A partir dels 12 anys (categoria U14), que és la categoria que segueix a U12, hi ha dues opcions per els corredors del nostre club:

1. **Categoria Infants Promoció:** En aquesta categoria es fa el mateix programa que la resta de les categories, és a dir que esquien els caps de setmana i les vacances, a l'hivern i a l'estiu fan físic i algun Estatge d'esquí. També participen a les curses del calendari FAE i algunes carreres als Pirineus francesos.

2. **Tecnificació:** Això és un programa d'esquí estudi, en el qual els nens esquien 5 vegades per setmana i totes les vacances, a l'hivern. Han d'estar escolaritzats a l'lycée o a l'Escola Andorrana d'Ordino que són les dues institucions que tenen un programa especial per als nens que formin part d'aquesta estructura. És un programa de tot l'any on els nens han de realitzar objectius marcats per la FAE (dies d'assistència i punts FAE). A l'estiu realitzen físic i 3 estatges d'esquí, un dels quals és a Ushuaia, Argentina. l'Assistència és 100% obligatòria. En formar part d'aquest grup els nens si es classifiquen podran participar en curses internacionals, amb els millors esquiadors de la seva edat.

El requisit per poder entrar a aquesta categoria és que els nens tinguin menys de 280 punts FAE al final de la temporada de l'últim any de U12 a part de tenir ganes i el compromís de formar part d'aquest grup.

**Entrenadors U12:**

**Responsable de Categoria:** Kevin Champanier

**Entrenadors de la Categoria:** Franco Lattanzio i Marcel Roig

Davant qualsevol consulta no dubtin en posar-se en contacte amb mi.

**Kevin Champanier, Responsable de la categoria de U12**

**Novembre 25, 2018**