



### **Funcionament de la categoria U14-U16 Promoció**

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 edats.

Al llarg de la temporada realitzarem varis esdeveniments a casa, amb l'ajuda dels voluntaris de la nostra organització; i entrenarem 200+ esquiadors federats de totes les categories.

#### **Els objectius generals de la categoria Infants Promoció:**

- Oferir des del club una estructura de tot l'any on els nens poden "aprendre a competir", una fase important per a un corredor amb l'objectiu de competir a llarg termini.
- "aprendre a competir" 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.
- 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.
- En aquesta categoria busquem que els alumnes aprenguin a moure's de forma autònoma, tant en la presa de decisions tècniques de l'esquí, com en el comportament i desenvolupament a la muntanya i en els entrenaments.
- Centrant-nos en generar compromís i motivació del grup.

#### **Organització del categoria:**

La categoria està dividida en 2 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.**

### **Objectius Específiques per a la temporada d'esquí:**

#### Capacitats tècniques

- Adaptar i polir les aptituds bàsiques d'esquí
- Desenvolupar els fonaments de l'esquí de competició:
  1. Gestió dels equilibris
  2. Carrega
  3. Maniobres amb els cantells
  4. Rotacions
  5. Posicions de velocitat
  6. Salts
  
- Afinar la clavada de bastons al GS i SL
- Afinar la presa de cantells i les aptituds de pressió
- Esquiar en totes les condicions de neu
- afinar les tècniques d'eslàlom
- Mostrar exercicis d'escalfament i d'esquí lliure sense supervisió

#### Aptituds psicològiques

- Juntament amb l'entrenador, s'encoratja els atletes a desenvolupar sistemes de
  1. Fixació d'objectius: objectius relatius al procés no al resultat
  2. Visualització: reconeixement de la pista relatiu, aptitud d'execució i moviment
  3. Preparació prèvia a la competició: responsabilitat pel material
  4. Autoanàlisi: entendre que és esquiar bé i esquiar malament
  5. Control de l'atenció: escoltar l'entrenador i centrar-se en la tasca
  6. Capacitat de memoritzar la informació
- La comunicació a dues bandes i l'intercanvi d'impressions entre entrenador i atleta són fonamentals durant el procés d'aprenentatge i desenvolupament psicològic envers la competició.
- L'atleta comença a aprendre quines són les seves responsabilitats envers els membre de l'equip, l'equipament i la relació amb l'entrenador.

#### Aptituds subsidiàries

- S'introdueix l'infant als límits de comportament i al coneixement del joc net i el respecte per als atletes com ell (l'esperit esportiu).
- Aptituds de comunicació, gestió del temps, organització i ètica del treball són importants.
- Equilibrar la participació esportiva i la formació acadèmica

- Normes de les competicions d'esquí
- Importància de l'escalfament, refredament, hidratació, nutrició, equipament, salut, recuperació.

### **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:** Els nens tenen la possibilitat de realitzar les 7 setmanes d'esquí escolar amb un entrenador de l'esquí club (tots els dimecres de gener a març) o una setmana d'esquí Escolar (febrer). 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.

**Carreres:** La competició ocupa el 15% del temps passat sobre la neu, és a dir de 8 a 10 curses. Els atletes estan aprenent a entrenar, per tant els resultats i el resultat de la cursa han de ser secundaris respecte al nivell de progressió tècnica i tàctica. La competició pot incloure activitats en equip i de relleus, circuits curts, pràctica de la sortida i esquí extrem; no exclusiu de curses de SL, GS o SG.

La classificació de les diferents carreres serà individual en el circuit "Copa Promoció".

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, 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, assistència, resultats en entrenaments cronometrats, resultats de les carreres, comportament, motivació, actitud, i compromís al programa d'entrenament.

### **Equipament necessari**

- Un parell d'esquís d'eslàlom i un parell per a GS
- Casc homologat FIS i tortuga per a totes les proves
- Alces de fixacions, però plaques no
- Botes de nen o d'adult de 80-110 flex (alerta amb les botes que poden ser massa dures)
- Cantimplora / uniforme club.

### **Altres Informacions**

#### **Infants U14 i Infants U16**

A partir dels 12 anys (categoria U14), 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 formen 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.

### **Telèfons mòbils:**

Des de la categoria creiem que l'ús dels telèfons mòbils en els entrenaments és una cosa contraproductiva, no afavoreix la integració al grup ni a la socialització dels nois i acaba sent una distracció més que una altra cosa. Per aquestes raons no permetem telèfons mòbils en la pista y que els nois deixin els seus telèfons en les seves motxilles. Els puguin utilitzar només després de les 14h00.

### **Entrenadors Infants Promoció:**

**Responsable de Categoria:** Pablo Gudiña telf. 684.898

Davant qualsevol consulta no dubtin en posar-se en contacte amb el responsable de Categoria.

**Primer dia de la temporada:** 16 Desembre, 2023

**Bona Temporada a Tots!**