



Funcionament de la categoria U12

El Esquí Club Pas de la Casa 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 i esquí de muntanya) i esquiadors de diverses edats.

En la temporada realitzarem varis esdeveniments a casa, gestionat pels voluntaris de la nostra organització; i entrenarem 200+ esquiadors federats de totes les categories.

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 a competir llarg termini.
- En aquesta estructura anual 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.)
 - 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 són el reflex de l'evolució del nen en aquesta etapa.
- La categoria està dividida en 5 grups, tenint en compte els objectius i les capacitats de cada participant.
- L'assistència al programa durant tot l'any (els físics i els estatges de pretemporada) també és un punt molt important a l'hora de dividir els grups.

Objectius Específiques per a la temporada d'esquí:

Capacitats tècniques

- Adaptar aptituds bàsiques d'esquí
- Desenvolupar els fonaments de l'esquí :
 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
- Introducció les tècniques d'eslàlom
- Mostrar exercicis d'escalfament i d'esquí lliure sense supervisió

Pretemporada: (juny a novembre)

Cada any la pretemporada és més important, per a la continuïtat de treball d'un any a un altre. Podem realitzar un enorme treball en aquesta època, fora de la neu, un desenvolupament d'una atleta en diversos aspectes. El programa d'estiu / tardor inclou més de 65 dies d'activitats físiques i un estatge de físic al setembre. També, la preparació, inclou estatsges 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 important.

Temporada d'Hivern: (desembre a abril)

Dies d'esquí: Aquest any estan previstos realitzar 45 dies d'esquí, entre caps de setmana i vacances. L'assistència és fonamental, ja que els entrenadors treballen amb una sèries d'objectius, i el programa és un treball continuat de 4-5 mesos per realitzar aquests objectius.

Esquí escolar: Els nens tenen la possibilitat de realitzar les 7 setmanes d'esquí escolar amb un entrenador de l'esquí club, el que fa que hi hagi una continuïtat en el treball que es realitza amb ells durant els dies de club. Ajuda a preparar millor algunes carreres i realitzar altres disciplines, que en els dies de Club no ens dona el temps. És important augmentar "el temps a la neu" ja que és un esport que només podem practicar 4-5 mesos a l'any.

Esquí nocturn: Fa 7 anys la Federació Andorrana en conjunt amb l'estació d'esquí han col·locat focus a la pista de CANARO, amb l'objectiu que els nens puguin pujar a fer un entrenament més per setmana, després de l'escola. En principi està destinat als nens que tinguin intenció de formar part de l'Equip de Tecnificació en el futur. Al seu torn els nens han d'estar apuntats a l'esquí escolar amb el club. Així com també tindran prioritat els nens que hagin participat dels físics i estatsges del club a l'estiu. Durant aquestes sessions realitzarem eslàlom, que és una disciplina nova per als de primer any. Aquestes sessions es realitzaran els dies dimarts, dimecres i dijous de 17h30 que sortirem de Escaldes fins a les 20h30 aproximadament que tornarem. Per reglament FAE a cada sessió poden assistir màxim 8 nens per club.

Carreres: A partir d'aquest any a les carreres que els nens realitzin, la classificació serà individual, no per equips com a U10.

En els resultats de les carreres a part del temps i la posició en què han quedat, sortiran 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. A aquestes sortides lamentablement no podem anar tots, 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 2 opcions per als corredors del nostre club:

1. Categoria Infants Promoció: En aquesta categoria es fan el mateix programa que la resta de les categories, és a dir que esquien els caps de setmana i les vacances, a l'hivern, a l'estiu fan físic i algun Estatge d'esquí. Hi participen del calendari de carreres 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 més les vacances, a l'hivern. Han d'assistir a l'Lycee o a l'Escola Andorrana d'Ordino o a l'Àgora que són les tres 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 Hemisferi Sur .

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 estan fixats per la FAE, a part de tenir ganes i el compromís de formar part d'aquest grup.

Responsable de Categoria: Adria Margarit

Entrenadors de la Categoria: Equip de 4 entrenadors mes

Davant qualsevol consulta no dubtin en posar-se en contacte amb el Responsable per mes informació relacionat amb la material. (WhatsApp tlf. 610 448)

Primer dia de la temporada: 16 Desembre, 2023

Bona Temporada a tothom!