



Categoria U10

Aquest resum és per comunicar el funcionament de la categoria U10 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 generals de U10:

- Oferir des del club una estructura de tot l'any on els nens poden treballar el rendiment, la diversió i la introducció al moviment bàsic, una fase important per formar la base d'un corredor amb l'objectiu de competir a llarg termini.
- Amb aquesta estructura de tot l'any, l'evolució del nen està enfocada al desenvolupament de diversos aspectes: la tècnica (les seves habilitats sobre els esquís), el físic (les seves habilitats físiques com la coordinació, la velocitat, la força etc.) i la disciplina necessària per ser un esportista.
- L'activitat es centra en el procés, no en el resultat (guanyar). 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.

Altres objectius importants:

- **Aprenentatge:** aprendre a esquiar correctament, així com els valors de la convivència, la companyonia, la responsabilitat i el respecte.
- **Diversió:** Aprendre a gaudir de totes les alegries que transmet aquest esport i el seu entorn
- **Seguretat:** aprendre tota la seguretat que hem de tenir en la pràctica d'aquest esport i a la muntanya.

Objectius tècniques

- Desenvolupar les aptituds d'esquí a través de "l'esquí d'estil lliure": posició, equilibri, cronometratge, coordinació, presa de cantells, pressió, control de la pressió, càrving
- Desenvolupament centrat en:
 1. l'agilitat
 2. l'equilibri
 3. la coordinació
 4. la diversitat
 5. la comprensió de l'entorn
 6. la DIVERSIÓ
- Posició naturalment equilibrada, simetria de moviments, braços i cames
- Clavada de bastons al GS i SL
- La capacitat d'esquiar bé amb diferents condicions (pistes de neu trepitjada, neu tova, neu dura, bamps, neu pols)
- "Fer càrving" sobre dos esquís a la línia de caiguda
- Mantenir el ritme als canvis de terreny: del pla a la pendent o viceversa
- Entendre i ser capaç de demostrar exercicis específics a l'esquí : viratges simples, salts, 360º, viratges amb salt, posició encongida de descens, patinar amb un viratge en ambdues direccions....etc
- Entendre els exercicis d'escalfament, tornada a la calma i estiraments.

Organització del categoria:

La categoria de U10 està dividida en 5 grups, amb el seu entrenador corresponent.

Els grups es faran tenint en compte els objectius i les capacitats de cada nen.

L'assistència als dies marcat al calendari d'esquí i 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 l'autonomia, l'esforç, la responsabilitat, el compromís, la disciplina, la maduresa, la companyonia 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: Els nens de segon any 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. 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: 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 mes (un dimecres), on podran assistir un grup de nens de U10.

Curses U10: En aquesta categoria els nens participaran a 5 curses a Andorra i participaran tots els nens de la categoria, els resultats d'aquestes curses son per equip, la suma dels 10 millors temps de cada club.

També farem alguna cursa fora d'Andorra, on es farà una petita selecció, segon els següents criteris. Resultats de les curses prèvies, assistència, compromís durant tot l'any i comportament.

A les curses fora d'Andorra en moltes ocasions posen una quota de nens. La inscripció per país està limitada entre 8 i 15 nens. Les pistes també en moltes ocasions són més llargues i amb més pendent i és necessari tenir un bon nivell tècnic, per aquestes raons els millors de la categoria normalment són els seleccionats. Posem primer la seguretat dels nens.

La selecció dels nens per competir fora està determinada per el responsable de la categoria i aprovat per la Junta Esportiva de l'ECPCGR

Entrenadores U10:

Responsable de Categoria: Alejandra Riveros

Entrenadors de la Categoria: Agustin Hube , Matías Sopelana, Jazmín Sfier, Pablo Gudiña

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

Alejandra Riveros, Responsable de la categoria de U10

Desembre 3, 2018