

**PROGRAMA TEMPORADA D'HIVERN 09/10**  
**ALEVINS II ( 99 – 00 )**  
**ALEVINS I ( 01 – 02 )**

**Calendari dies entrenament i competicions**

NOVEMBRE 2009						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DESEMBRE 2009						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

GENER 2010						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRER 2010						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARÇ 2010						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL 2010						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Entrenaments	Entrenaments opcionals
Competicions	

**Calendari competicions Alevins**

**Lliga Girona/BCN**

Gener 16	LA MOLINA	PISTA! PISTA!	GS	AL
Gener 30	VALLTER 2000	8è TROFEU MARMOTA	GS	AL
Febrer 13	MASELLA	14è PICAROL DE NEU	GS	AL

**Proves Conjunes**

Febrer 27	BAQUEIRA BERET	13è AMICS DE MONTGARRI	COMBI	AL
Febrer 28	BAQUEIRA BERET	2on CARCAMAL	COMBI	AL
Març 13	MASELLA	17è CARGOL DE NEU	GS	AL

**Fi de Festa**

Març 14	PAS DE LA CASA	TROFEU ESPORTS RICARD TARRÉ	COMBI	AL
---------	----------------	-----------------------------	-------	----

**Competicions i sortides especials (NO ES FARÀ LA SORTIDA PER SOLAPAMENT DE DATES)**

Alevins I				
30-31 Gener	ORDINO-ARCALÍS	TROFEU POLLETS VALLNORD	COMBI	AL - I
Alevins II				
13-14 Març	CERLER	TROFEO PITARROY	SG – GS	AL - II

Curses pendents: Uovo d'Oro a Italia, La cursa dels forfaits, Cursa Social LMCE.

**Cap d'Equip:**

- Jordi Casals

**Entrenadors:**

Cap d'entrenadors: Ester Borrell.

Alevins I:

- Ester Borrell (Ex-corredora de l'Equip Català i de LMCE, 3<sup>a</sup> Lliga Catalana Juvenils, Titulada com a Tècnic Esportiu d'esquí Alpí a Espanya i a Àustria, Ambientòloga).
- Victor Cruz (ex-corredor del LMCE i de l'equip Català).

Alevins II:

- Joel Buló (Ex-corredor Equip Nacional Espanyol)
- Oriol Noguera (Tècnic esportiu en esquí alpí, Professor de Primària)
- Laia Cruz (Ex-corredora del LMCE i de l'equip Català).

**Corredors/es:**

ALEVINS II			
1	CALAFELL FDEZ DE PIERO	ALVARO	99
2	CRUELLES	PAULA	99
3	CRUELLES	JÚLIA	99
4	FORNÉ CAPDEVILA	RUTH	99
5	FORNÉ CAPDEVILA	ALBA	99
6	GARGALLO FERRER	LAURA	99
7	HEREDERO	VICTOR	99
8	MASIA PINYOL	PAU	99
9	PEREZ VIVAS	PAULA	99
10	PINYOL GIL DE BERNABÉ	EDUARD	99
11	SULE FONT	GEORGINA	99
12	PARADELL BARRENA	MARIA	99
13	BLANCO	JORDI	99
14	FONTCLARA	CARLOS	99
15	BARCONS LLORACH	SERGI	99
16	AGUILA LLAGOSTERA	POL	00
17	GORGUES POBLET	JOAN	00
18	MASIA PINYOL	ORIOI	00
19	TORTAJADA BAUTISTA	ADRIAN	00
20	SALMURRI NEGRE	VICTORIA	00
21	VÁZQUEZ GONZÁLEZ	CARLOTA	00
22	VERGES MONTMANY	ROGER	00
23	VERGES MONTMANY	JULIA	00
24	FARRERES	AINA	00
	Giralt	Aina	99

ALEVINS I			
1	BORRÀS SOLSONA	ANNA	01
2	CALAFELL FDEZ DE PIERO	ALBERTO	01
3	CASALS GODAYOL	MARINA	01
4	FABREGAS GOMA	CARLOS	01
5	FONT HERRANZ	MARIA	01
6	FERNÁNDEZ	CARLA	01
7	NUÑEZ PELAEZ	CARLA	01
8	PUJOL VIDAL	JAUME	01
9	SALA EGUARAS	LLUC	01
10	UREÑA POCH	MARIA	01
11	BARCONS LLORACH	ALBERT	01
12	TORTAJADA BAUTISTA	PAULA	02
13	TURRO LLORENS	PERE	02
14	MARTINEZ ROMEU	JANA	02
15	VILADOT	ALBA	02
16	PIJOAN ADROHER	GUILLEM	02
17	PUENTE	CARLA	02
18	PARADELL BARRENA	ROGER	02
	Giralt	Pol	02

**Horaris:**

Dissabtes 09:00 - 16:00  
Diumenges 09:00 - 14:00

**Lloc de trobada:** Roc Blanc – La Molina.

**Dies d'esquí:** 64

Per als Alevins II:

Com la temporada anterior, aquesta es poden oferir 16 divendres opcionals d'entrenament d'esquí. Després de l'entrenament es faran unes hores d'estudi al club.

Els interessats cal que a nivell d'estudis aneu bé i que aviseu quins divendres vindreu a entrenar, a [secretaria@lamolinace.cat](mailto:secretaria@lamolinace.cat)

Divendres	09:00 - 14:00	Entrenament d'esquí
	14:00 – 17:00	Sessió d'estiraments + dinar + descans
	17:00 – 19:00	Estudi

**Línia de treball**

La **seguretat** és el factor més important per desenvolupar amb èxit aquest treball: es parlarà i s'explicarà el reglament de pistes, les senyalitzacions, el respecte al medi ambient, com han d'actuar en cas de pèrdua. Estan establerts uns procediments i normativa de seguretat per actuar el més ràpid i millor possible en cas d'accident o pèrdua, i com utilitzar els remuntadors mecànics correctament.

Es vol promocionar la **diversió i l'oci** utilitzant com a eina el joc.

Es pretén buscar animació i **varietat del treball** en les sessions d'entrenament. És necessari fomentar **l'experimentació i la creativitat**. Utilització de diferents materials auxiliars, circuits d'habilitat, traçats educatius, exercicis - jocs educatius en esquí lliure, aventures, gimcanes, cançons, dibuixos, temes i centres d'interès en les diferents etapes de la temporada, contes i històries fantàstiques i progressivament més realistes.

Seguint amb la filosofia **d'educar per a la competició**, l'equip d'Alevins desenvoluparà tècnicament durant la temporada:

- La tècnica base de competició (esquí lliure, programa tècnic, metodologia)
- Traçats educatius (combinació, d'introducció a l'eslàlom, de gegant, circuits,...)
- Tècnica perfeccionament de competició.(esquí lliure, progr. tècnic, velocitat, metodologia)
- Traçats de GS, (velocitat, cronos, metodologia i estratègia) i SL (per Alevins II)
- Esquiar alguns dies a les diferents estacions del Pirineu francès.

A partir de principis d'abril practicarem diferents esports d'hivern a decidir segons les condicions de neu i el temps (freestyle, snowboard, esquí de fons, patinatge gel, esquí de muntanya,..)

Activitats extra esquí:vídeos, clínics de material, físics, activitats socials i lúdiques per Nadal i Setmana Santa.

**Objectius de l'equip:**

Objectius Socials:

Es pretén potenciar valors de:

- Convivència; respecte als companys, respecte als corredors d'altres clubs
- Respecte a l'entorn i el medi en el que treballem.
- Disciplina, esforç i cohesió, fomentant l'esperit esportiu i el treball d'equip.
- Sensació de pertànyer a un grup i equip
- Companyerisme, amb justícia i autonomia.
- De felicitat, amb alegria i humor.
- Divertir-se amb l'esport i amb els companys
- Implicació i estima a l'esport
- Gaudir de la competició

Objectius Cognitius:

- Aprendre part del vocabulari tècnic d'esquí.
- Conèixer el funcionament general de curses, introducció a l'anàlisi i reconeixement d'un traçat de GS, per Alevins II també de SL.
- Conèixer el funcionament general de la metodologia de treball de la categoria i del Club.
- Entendre el funcionament i el perquè dels escalfaments i estiraments.
- Orientar-se correctament dins la nostra estació, i obtenir eines per fer-ho en qualsevol altra.
- Saber com actuar en cas de pèrdua.
- Assolir autosuficiència (en el transport del material, cordar-se les botes, saber cuidar el material).
- Saber utilitzar qualsevol tipus de remuntador i conèixer la normativa de seguretat.
- Tenir la capacitat de sentir la calor i el fred.

Objectius Competitius:

- Adaptar-se a aquesta nova categoria d'Alevins i entrenar-se a competir.
- D'equip: posicionar l'equip d'Alevins entre els tres primers de la Lliga Catalana.

Objectius Tècnics per a Alevins I:

- Baixar en paral·lel per qualsevol pista.
- Conducció tallada en pistes planes i de pendent mitja.
- Esquiar apropiadament a un eslàlom gegant.
- Separació constant de peus.
- Paral·lelisme de tíbies i separació de genolls
- Percepció de l'equilibri endavant/endarrere, lateral, vertical i rotacional.
- Independència de cames
- Dissociació dels moviments del tren superior i l'inferior
- Control del ritme. Introducció al clavat de bastó.
- Ajudar als entrenadors durant el marcatge i desmarcatge de traçats.
- Conèixer com s'enceren uns esquís.

Objectius Tècnics per a Alevins II:

- Baixar en paral·lel per qualsevol pista.
- Conducció tallada.
- Esquiar apropiadament un GS.
- Introducció al SL.
- Separació constant de peus.
- Paral·lelisme de tíbies i separació de genolls
- Percepció de l'equilibri endavant/enrere, lateral, vertical i rotacional.
- Independència de cames

- Dissociació dels moviments del tren superior i l'inferior
- Bon control del ritme i del clavat de bastó.
- Ajudar als entrenadors durant el marcatge i desmarcatge de traçats.
- Saber encerar esquís, conèixer com es fan els cantells.
- 

L'equip d'Alevins desenvoluparà tècnicament durant la temporada:

- La coordinació (equilibri, ritme, orientació, reacció, adaptació i diferenciació)
- Esquiar en totes les condicions meteorològiques.
- Saber esquiar i adaptar-se a diferents tipus de neus (fora pista, neu dura, neu primavera...).
- Bon control de velocitat en trajectòries lliures i imposades.
- Assolir una bona conducció dels esquís, ser capaç d'esquiar sobre els cantells al llarg de la corba. Conducció tallada.

### **Periodització:**

*El treball durant la temporada quedarà dividit en diferents etapes:*

#### **PERÍODE D'ADAPTACIÓ I ANÀLISI:**

Fomentar l'esperit esportiu i cohesió d'equip; que els corredors es coneguin tots i també als entrenadors.

Informar i conscienciar a tot l'equip d'Alevins de la **SEGURETAT** en l'esquí.

Retrobar sensacions damunt la neu.

Treballar molt la tècnica base des del principi amb jocs, circuits, educatius, tècnica d'escola... en lliure bàsicament fer baixades molt llargues, amb viratges suaus i amples, i potenciar el lliscament per pistes planes.

Fer una revisió de material, per tal de recomanar canvis de material, si és necessari, i informar als corredors de nocions bàsiques d'enceratge, manera de tractar els esquís (portar cintes, assecar després d'esquiar...).

Conèixer i analitzar el millor possible tècnica i humanament als corredors. A final d'aquest període es farà un informe de cada corredor per poder dur a terme un bon treball tècnic i aconseguir el millor de cada un dels nostres corredors.

#### **PERÍODE PRECOMPETITIU:**

Potenciar la sensació de velocitat i més conducció.

En lliure, treballar molt baixades llargues fent corbes controlades en tot moment.

Introducció de tot l'après fins al moment, al principi en pals educatius de GS i SL i després en pals de GS (sempre d'educatius a traçat, de més fàcil a difícil). Treballar la introducció al SL.

Introducció d'escalfaments més tècnics de cara a les competicions.

Treballar estratègia de GS i reconeixements.

Tenir el grup motivat per a les competicions.

Durant l'època de Nadals es farà un programa d'activitats d'esquí i extra esquí relacionades amb la temàtica d'aquestes èpoques. Potenciarem l'oci, la fantasia, la imaginació, la motivació dels corredors.

### **PERÍODE COMPETITIU:**

Alguns entrenaments seran com una competició (cèl·lula de sortida, cronometratges, meta delimitada, portes exteriors..)

És un període molt intens en quant a competicions on els corredors es troben física i mentalment en forma, però també cansats degut a la intensitat d'activitats setmanals; escola, activitats extra escolars, exàmens... per la qual cosa és important que l'esquí els caps de setmana es basi en trobar més qualitat tècnica (i no quantitat) i sobretot en la motivació dels corredors.

Baixades lliures no tan llargues, més qualitat.

### **PERÍODE POSTCOMPETITIU:**

Augment d'activitats alternatives i primacia de l'oci a la neu.

Esquí de qualitat per sobre de quantitat.

Els Alevins II d'últim any entrenaran alguns dies amb els Infants I.

Per a les activitats de Setmana Santa s'entregarà un calendari detallat al començar el període postcompetitiu.

### **Material recomanat**

Esquís (aproximat): Alevins I: 120cm – 130cm

Alevins II: 130cm- 140cm

Botes, de 4 tanques (model Junior, que no siguin massa dures!)

Pals rectes

Fixacions del 2 al 9.

Casc, Protecció dorsal i ulleres de boira, obligatori.

Guants de cinc dits i manyopla.

Crema solar

Fitxa amb dades x seguretat

Per als Alevins II que els entrenadors ho creguin convenient, serà necessari tenir material de SL: protecció de pals i de tíbies

### **Reglament Comitè Alpí per a competicions d'Alevins**

Obligatori treure's la Llicència Catalana.

A totes les competicions d'Alevins serà obligatori l'ús del casc i recomanable l'ús de "tortuga".

Els corredors podran portar la roba de competició que creguin més adient.

**Volum i estructura dels entrenaments**

<b>VOLUM</b>	<b>Alevins I</b>	<b>Sessions</b>	<b>ESTRUCTURA</b>	<b>Alevins I</b>	<b>Sessions</b>
Nº dies activitat física			Esquí lliure	70-80%	
Nº stages pretemporada	0		Traçats	20-30%	16-23
Nº dies esquí pretemporada			Competicions	6 a 7	
Nº dies esquí temporada	60-70				
<b>% ENTRENAMENT x Disciplina</b>		<b>Dies</b>			
SL	20%	11	Controls mèdics	1, bàsic	
GS	70%	41	Test físics	2	
SG	10%	4	Test laboratori		

<b>VOLUM</b>	<b>Alevins II</b>	<b>Sessions</b>	<b>ESTRUCTURA</b>	<b>Alevins II</b>	<b>Sessions</b>
Nº dies activitat física	310-365		Esquí lliure	60-70%	
Nº stages pretemporada	1		Traçats, educatius...	30-40%	23-31
Nº dies esquí pretemporada	7 a 10		Competicions	7 a 9	
Nº dies esquí temporada	65-75				
<b>% ENTRENAMENT x Disciplina</b>		<b>Dies</b>			
SL	30%	17	Controls mèdics	1, bàsic	
GS	60%	34	Test físics	2	
SG	10%	5	Test laboratori		