

**PROGRAMA TEMPORADA D'HIVERN 09/10**  
**EQUIP D'INFANTILS II (1995-1996)**

**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	GS	GS
16	17	18	19	20	GS	GS
23	24	25	26	27	GS	SL
30						

DESEMBRE 2009						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	GS	GS
SL	SL	9	10	11	GS	SL
14	15	16	17	18	GS	SL
21	22	GS	GS	25	SG	SL
SL	SL	GS	GS			

GENER 2010						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				SG	SL	GS
GS	SL	SG	SL	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	GS	SL
25	26	27	28	29	30	31

FEBRER 2010						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	GS	SL
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	GS	SL
22	23	24	25	26	GS	SL

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

	Entrenaments
	Entrenaments opcionals de divendres
	<b>COPA EUROPA Homes</b>

	Competicions Lliga Catalana
	Competicions Cts. Espanya
	Competicions Internacionals

**CALENDARI DE COMPETICIONS (Provisional)**

**Gener**

09-10 La Molina	1ª Fase Circuit Lliga catalana	<b>GS -SL</b>
15-16-17 Sierra Nevada	Ctos. España 1ª Fase	<b>SG-GS-SL</b>
30-31 Pas de la Casa	2ª Fase Circuit Lliga Catalana	<b>GS-SL</b>
29-30-31 Vall Nord	Trofeu Internacional Borrufa (Selecció FCEH)	<b>SG-GS-SL</b>

**Febrer**

2-4 Formigal	Trofeu Internacional Zagales (Selecció de la FCEH)	<b>SG-GS-SL</b>
12-13-14 Espot	Ctos. España 2ª fase	<b>SG-GS-SL</b>
26-27-28 Panarotta	Trofeu Internacional Topolino, Itàlia	<b>SG-GS-SL</b>

**Març**

6-7 Espot	Campionats Finals de Catalunya	<b>GS-SL</b>
25-26 Abetone	Trofeu Internacional Pinocchio, Itàlia	<b>GS-SL</b>
27-28-29 La Molina	Campionats Finals RFEDI	<b>SG-GS-SL</b>

**Abril**

9-10-11 Val d'Isere	Trofeu Internacional La Scara, França	<b>SG-GS-SL</b>
24 Vallter 2000	SL Paral·lel	<b>SP</b>

**Cap d'Equip:**

- Jordi Aleu

**Entrenadors:**

- Cap d'entrenadors: Cristian Masdeu
- Oriol Costa
- Mireia Oriol

**Corredors/es:**

EQUIP INFANTILS II		Any	
Cognoms	Nom		
1	FONT ISERN	MARTI	95
2	MASDEU VIDAL	JOAN	95
3	MASIÀ SAMBOLA	LAURA	95
4	PAL COSTA	ALEX	95
5	PEREZ DE JUAN	GUILLEM	95
6	RAVENTÓS VIÑAS	IGNASI	95
7	SICRAS PREGONAS	ALEIX	95
8	SUÑE GOMEZ	EDUARD	95
9	VALENCIA DE LOS SANTOS	CARLA	95
10	VIDAL SOUCHEIRON	MARIA	95
11	VILADOT DURAN	ORIOI	95
12	VILANOVA BADOSA	CRISTINA	95
13	RIERA PERA	JOAN MARC	95
14	RIU MARTINEZ	XAVIER	95
15	ALEU ROIG	AINA	96
16	CAPELLA BARULL	XAVIER	96
17	CHERCOLES MIR	MIQUEL	96
18	ECHARRI CABRÉ	ANNA	96
19	FONTCLARA BARGALLO	MARC	96
20	FONCUBERTA VIDAL	ANNA	96
21	FORNÉ CAPDEVILA	MARC	96
22	GARCIA MERINO	ANNA	96
23	GORGUES POBLET	GUIM	96
24	ORTEGA FORNESA	RICARD	96
25	PASCUAL SEGARRA	POL	96
26	PEDRET LABORDA	ALEX	96
27	PUJOL VIDAL	ORIOI	96
28	RIBA MIRABET	ALBERT	96
29	SALA EGUARAS	JAN	96
30	VIDAL SERRA	CRISTINA	96

### Horaris:

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

**Punt de trobada:** Davant del Telecadira de Roc Blanc – La Molina.

**Dies d'entrenaments d'esquí:** 65

Aquesta temporada es poden oferir de 80-90 dies d'entrenament, dels quals 16 són divendres opcionals d'entrenament d'esquí, i d'altres de dilluns a dijous.

Després de l'entrenament es faran de 3 a 4 hores d'estudi a La Molina, amb l'ajuda d'un professor. 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 – 16:00	Sessió d'estiraments + dinar
	16:00 – 20:00	Estudi

També s'organitzaran alguns entrenaments divendres i dissabtes a la tarda-nit a La Quillàne.

### 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.

Promocionar l'**esperit esportiu** com a eina de formació, treballant valors de:

- Convivència
- Diversió
- Esforç
- Disciplina
- Treball d'equip

El **treball tècnic** a desenvolupar serà per etapes i progressiu:

1. Període d'adaptació i anàlisi, fins el 24 de desembre:

- La tècnica base d'escola i competició (esquí lliure, programa tècnic, metodologia)
- La coordinació (equilibri, ritme, orientació, reacció, adaptació i diferenciació).
- Traçats educatius (combirace, d'introducció a l'eslàlom, de gegant, circuits,...)
- Tècnica perfeccionament de competició.(esquí lliure, progr. tècnic, velocitat, metodologia)

2. Període precompetitiu, fins el 7 de Gener:

- Tècnica base i perfeccionament de competició.(esquí lliure, progr. tècnic, velocitat, metodologia)
- Traçats de perfeccionament i estratègics. (SG, GS, SL, SP, velocitat, cronos d'entrenament, metodologia i estratègia)
- Esquiar en totes les condicions meteorològiques adverses.
- Esquiar i adaptar-se en tot tipus de neu. (gel, pols, humida, crosta)

3. Període competitiu, fins finals de Març:

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

- Els corredors que no es classifiquin per a les fases estatals, tindran entrenaments a La Molina.
- Tècnica base i perfeccionament de competició.(esquí lliure, progr. tècnic, velocitat, metodologia)
- Traçats de perfeccionament i estratègics. (SG, GS, SL, SP, velocitat, cronos d'entrenament, metodologia i estratègia)
- Esquiar i entrenar alguns dies a les diferents estacions del Pirineu francès i Andorrà.

Durant l'hivern fem activitats extra esquí:

Vídeos, clínics de reparació de material, físics, xerrades de salut i alimentació, de motivació, activitats socials i lúdiques per Nadal i Setmana Santa.

Els horaris d'aquestes activitats s'aniran informant amb suficient antel·lació i també amb els calendaris que enviem d'activitats de Puríssima, Nadals i Setmana Santa.

#### 4. Període de Final de temporada:

- A partir de principis d'abril practicarem diferents esport d'hivern, a decidir segons les condicions de neu i el temps (freestyle, snowboard, esquí de fons, patinatge gel, esquí de muntanya, raquetes de neu,...)
- Activitats socials i lúdiques Els horaris d'aquestes activitats s'aniran informant amb suficient antel·lació i també amb el calendari que enviem de Setmana Santa.
- Els corredors d'últim any esquiaran algun dia amb les categories que anirà la temporada següent.

### **Objectius de l'equip:**

#### Objectius Socials:

- Convivència, respecte a les persones i al medi ambient.
- Disciplina, esforç i cohesió, fomentant l'esperit competitiu i el treball d'equip.
- Companyerisme, amb justícia i autonomia.
- De felicitat, amb diversió i humor.

#### Objectius Cognitius:

- Domini de l'escalfament, la hidratació, la nutrició, equipament, gestió del temps freqüència, intensitat, joc net.
- Entrenar-se a competir.
- Capacitat d'autoanàlisi, d'imatgeria i correcció tant en l'esquí lliure com en traçats.
- Arreglar-se el material a diari.
- Conèixer el reglament.

#### Objectius Tècnics per a Infantils II:

- Adoptar una bona actitud bàsica i posicions en la fase de conducció de la corba de SG, GS i SL
- Conducció tallada en pistes planes i de pendent mitja, fora i dintre els traçats.
- Conducció derrapada i tallada en pendents fortes.
- Dominar el moviment i els tipus de canvi entre corbes, amb clavat o marcatge de bastó.
- Control del ritme i radis de corba.
- Potenciar l'acceleració.
- Potenciar el lliscament en velocitat i entre corbes.
- Esquiar i entendre el concepte de la línia dins els traçats.
- Percepció i diferenciació de l'equilibri endavant/endarrere, lateral, vertical i rotacional.
- Passar les portes d'sl amb els malucs per dintre i encarats a la línia de màxima pendent.

#### Objectiu competitiu:

- Posicionar l'equip d'Infantils II entre els dos primers de la Lliga Catalana.

**Normes FIS de Material Infantils II**

	Homes	Dones
Alçada ski-fix-placa. màx.	50 mm	50 mm
Alçada bota màx.	45 mm	45 mm
<b>Radis mín.</b>		
Descens		
Súper Gegant	27m	27m
Gegant	17m	17m
Eslàlom		
<b>Llargada esquís mín.</b>		
Descens		
Súper Gegant	175 cm	175 cm
Gegant		
Eslàlom	130 cm	130 cm
<b>Amplada mínima de patí</b>	60-63 mm per a tots	

**Volum i estructura de l'entrenament:**

<b>VOLUM</b>	<b>INF II</b>	<b>ESTRUCTURA</b>	<b>INF II</b>
Nº dies activitat física	320-330	Esquí lliure	50-60%
Nº stages pretemporada	2-3	Traçats	40-50%
Nº dies esquí pretemporada	15 a 25	Competicions	20 a 30
Nº dies esquí temporada	80		

<b>% ENTRENAMENT x disciplina</b>	<b>INF II</b>	<b>INF II</b>
SL	35%	Controls mèdics
GS	50%	Test físics
SG - DH	15%	