

PROGRAMA TEMPORADA D'HIVERN 09/10
EQUIP D'INFANTILS I (1997-1998)

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
	COPA EUROPA Homes

	Competicions Lliga Catalana
	Competicions Cts. Espanya
	Competicions Internacionals

CALENDARI DE COMPETICIONS (Provisional)

Gener

09-10 La Masella	1ª Fase Circuit Lliga catalana	GS -SL
15-16-17 B.Beret	Ctos. España 1ª Fase	SG-GS-SL
30-31 La Masella	2ª Fase Circuit Lliga Catalana	CR-GS-SL
29-30-31 Vall Nord	Trofeu Internacional Borrufa (Selecció FCEH)	CR-GS-SL

Febrer

2-4 Formigal	Trofeu Internacional Zagales (Selecció de la FCEH)	SG-GS-SL
12-13-14 Alto Campoo	Ctos. España 2ª fase	SG-GS-SL
26-27-28 Panarotta	Trofeu Internacional Topolino, Itàlia	CR-GS-SL

Març

6-7 Baqueira Beret	Campionats Finals de Catalunya	GS-SL
25-26 Abetone	Trofeu Internacional Pinocchio, Itàlia	GS-SL
27-28-29 Alto Campoo	Campionats Finals RFEDI	SG-GS-SL

Abril

9-10-11 Val d'Isere	Trofeu Internacional Scarafioti, França	SG-GS-SL
24 Vallter 2000	SL Paral·lel	SP

Cap d'Equip:

- Joan Ureña

Entrenadors:

- Cap d'entrenadors: Dani Roca
- Carles Jiménez
- Adela Vilanova

Corredors/es:

INFANTILS I			
1	HEREDERO MARIN	ALVARO	97
2	PINYOL GIL DE BERNABÉ	ALBERT	97
3	RAVENTOS VIÑAS	MARC	97
4	RODRIGUEZ FOZ	JANA	97
5	UREÑA POCH	JOAN	97
6	TABERNERO RIERA	MARC	97
7	LÓPEZ BONET	IÑAKI	97
8	VILANOVA BADOSA	EDUARD	97
9	AGUILA LLAGOSTERA	BLANCA	98
10	FORNÉ CAPDEVILA	CLAUDIA	98
11	JULIA SAUBI	NEUS	98
12	ORTEGA FORNESA	ALBERT	98
13	PEREZ DE JUAN	BARBARA	98
14	PEREZ DE JUAN	CARLOTA	98
15	PRAT ALESANCO	JOAN	98
16	PUJOL VIDAL	NORA	98
17	SALMURRI NEGRE	IGNACIO	98
18	VALENCIA DE LOS SANTOS	IVET	98
19	RIERA PERA	ANNA	98

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

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 en 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, CR, GS, SL, 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.

- Tècnica base i perfeccionament de competició.(esquí lliure, progr. tècnic, velocitat, metodologia)
- Traçats de perfeccionament i estratègics. (SG, CR, 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 aniràn 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 alegria i humor.

Objectius Cognitius:

- Començar a consolidar l'esperit esportiu establir pautes d'escalfament, d'hidratació, de nutrició, equipament, autogestió, independència i joc net.
- Entrenar-se a competir.
- Capacitat d'autoanàlisi, d'imatgeria i correcció en l'esquí lliure com en traçats.
- Aprendre a preparar, cuidar i arreglar el material.
- Conèixer el reglament.

Objectius Tècnics per a Infantils I:

- Millorar l'actitud bàsica i posicions en la fase de conducció de la corba de GS i SL
- Conducció tallada en pistes planes i de pendent mitja, fora i dintre els traçats.
- Conducció derrapada i tallada en pendents fortes.
- Conèixer els tipus de canvi entre corbes, amb clavat o marcatge de bastó.
- Control del ritme i radi de corba.
- Esquiar i entendre el concepte de la línia dins els traçats.
- Percepció i diferenciació de l'equilibri endavant/endarrere, lateral, vertical i rotacional.
- Aprendre a passar les portes d'sl amb els malucs per dintre i encarats a la línia de màxima pendent.

Objectius Competitius:

- Adaptar-se a aquesta nova categoria d'infantils i entrenar-se a competir.
- Posicionar l'equip d'Infantils I entre els dos primers de la Lliga Catalana.

Normes FIS de Material Infantils I

	Inf I
Alçada màx. ski-fix-placa.	50 mm
Alçada de la sola de la bota, màx.	45 mm
Radis mín.	
Descens	
Súper Gegant	
Gegant	14m
Eslàlom	
Llargada esquís mín.	
Descens	
Súper Gegant	
Gegant	
Eslàlom	130 cm
Amplada mínima patí	60-63 mm per a tots

Volum i estructura de l'entrenament:

VOLUM	INF I	ESTRUCTURA	INF I
Nº dies activitat física	310-315	Esquí lliure	50-60%
Nº stages pretemporada	2	Traçats	40-50%
Nº dies esquí pretemporada	15 a 20	Competicions	15 a 20
Nº dies esquí temporada	70-80		

% ENTRENAMENT x disciplina	INF I	INF I
SL	35%	Controls mèdics
GS	40%	Test físics
SG	15%	
DH	0%	