

**PROGRAMA TEMPORADA D'HIVERN 09/10
EQUIP DE JUVENILS I, II i SÈNIORS (1994-1979)**

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 Q	SL
30						

DESEMBRE 2009						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	GS Q	GS
SL	SL	9	10	11	GS Q	SL
14	15	16	17	18	19	20
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	GS	SL
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	GS Q	SL

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	20	21
22	23	24	25	26	GS Q	SL

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

	Entrenaments
	Entrenaments opcionals
	COPA EUROPA Homes

	Competicions Lliga Catalana
	Competicions Cts. Espanya
	Competicions Internacionals

Q: Entrenaments al vespre a La Quillane.

CALENDARI DE COMPETICIONS FIS (Provisional)

Novembre

19.-20.11.2009 _ Taernaby SWE FIS 2xSL 2xSL
21.-22.11.2009 _ Taernaby SWE FIS 2xGS 2xGS
o
23.-27.11.2009 _ Val Thorens FRA FIS, H+D, SL GS SL 2xGS

Desembre

19 -20 LA MOLINA 10º G.P. INTERNACIONAL DE LA MOLINA FCEH GS - GS J -S
21-22 VALLTER 2000 5º TROFEU MEMORIAL JOSEP PUJOL I AULI SCC SL - SL J - S

Gener

16.-17.1.2010 _ Alto Campoo SPA, FIS, SL GS SLGS
23-24 PAS DE LA CASA TROFEU FRANCESC VILADOMAT CANMC GS - SL J - S
Sortida a Itàlia o França DH + SG ?

Febrer

13-14 BAQUEIRA-BERET 14è TOP CAEI CAEI GS (2) J - S
20-21 LA MOLINA 29º DERBY INTERNACIONAL CIUTADANS-ALWC FCEH GS - SL J - S
Sortida a Itàlia o França SL + GS ?

Març

9-10-11 GRAN PALLARS CTS. ESPAÑA ALPINS JUVENILS - FIS RFEDI - FCEH SG - GS - SL J
13-14 LA MOLINA CTS. CATALUNYA ABSOLUTS FCEH GS - SL J - S
27-28 ??? ESPOT CTS. CATALUNYA JUVENILS FCEH GS - SL J - S

Abril

6 al 9 ??? FORMIGAL CTS. ESPAÑA ALPINO ABSOLUTOS RFEDI - FADI SG - GS - SL J - S
9.4.2010 _Sierra Nevada SPA FIS H: GS
10.-11.4.2010 _Sierra Nevada SPA FIS D: SL GS, H:SL GS
25 Vallter 2000 SL Paral-lel

Cap d'Equip:

- Pere Navarra

Entrenadors:

- Cap d'entrenadors: Oriol Dot
- Marta Palau
- Gerard Udina

Corredors/es:

EQUIP SENIORS/JUVENILS I i II		
Cognoms	Nom	Any
Séniors		
SUÑE SEGALÀ	ALEIX	86
CLEMENTE MARTIN	MIREIA	87
1 LILLO ITURRI	BEATRIZ	88
2 PRAT NEGRE	CARLA	89
3 PUIG GALCERAN	MARIA	89
Juvènils II		
4 MENGUAL GAIG	AURA	90
5 TARRATS GALOCHA	FRANCESC	90
6 ALVAREZ GRACIA	ORIOI	91
7 VIDAL SERRA	XAVIER	91
8 QUIXAL BERNAD	MONTSE	91
9 PAU ROMEU	GIL	91
10 PONS DOSTA	SERGI	92
FONT ISERN	EDUARD	91
11 FONT CASAS	JOFRE	91
12 DOMINGO LLAGOSTERA	ANTONI	91
13 PEREZ COSTA	POL	91
PRIETO JUVELL	LAURA	91
14 FERRER VENTURA	ARNAU	91
15 BERINI SUÑE	BERNAT	
16 ALVAREZ GRACIA	MIREIA	92
17 GARGALLO FERRER	ESTER	92
Juvènils I		
18 DE GOMIS FONT	DANIEL	93
19 MIRANDA FUENTES	ROC	93
20 MOLLER ANDRADA	FERNANDO	93
21 UBACH SANGUESA	PAULA	93
22 UREÑA POCH	ANNA	93
23 VIDAL SERRA	BERTA	93
24 VILA PAU	ALBERT	93
25 FONT CALVARONS	ADRIÀ	94
26 GARGALLO FERRER	MONICA	94
27 JULIA SAUBI	QUIM	94
28 JUNCADILLA JOANQUET	ALEJANDRO	94
PAU ROMEU	NÚRIA	94
29 QUIXAL BERNAD	ÀNNIA	94
30 PEDRET LABORDA	ANNA	94
31 RIBA MIRABET	MARTA	94
32 SOLÉ FORNESA	MAR	94
33 RIU MARTINEZ	ORIOI	
34 TARRATS GALOCHA	JORDI	94

Horaris:

Dissabtes 09:00 - 14:00 (15:30h a 17h Gimnàs)
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 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.

- 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.
- Capacitat d'imatgeria tant en l'esquí lliure com en traçats.
- Conèixer el reglament.
- Assumir estratègies i tàctiques.
- Capacitat d'autoanàlisi i correcció tant en l'esquí lliure com en traçats.
- Capacitat de reconèixer sol i anàlisi del traçat independent.
- Arreglar-se el material a diari.
- Interès per formar-se com a tècnic esportiu d'esquí alpí. (16-18 anys)

Objectius Tècnics:

- Perfeccionament de l'actitud bàsica i posicions durant la fase de conducció de la corba de SG, GS i SL
- Conducció tallada en pistes planes, de pendent mitja i forta, fora i dintre els traçats.
- Conducció derrapada i tallada en pendents planes i 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.

- Domini de les diferents tècniques en l'esquí alpí i l'adaptació a tots els terrenys. (fora pistes, Snow parks)

Objectius Competitius:

- Aprendre a competir.
- Posicionar l'equip de Juvenils i Sèniors entre els dos primers de la Lliga Catalana.
- L'objectiu competitiu personal de cada corredor consistirà a millorar la seva puntuació FIS.
- Control de la ment, l'atenció i la concentració.

Normes FIS de Material

	Homes	Dones
Alçada ski-fix-placa. màx.	55 mm	55 mm
Alçada Bota màx.	45 mm	45 mm
Radis mín.		
Descens	45m, tolerància -1m	45m, tolerància -1m
Súper Gegant	33m	33m
Gegant	27m	24m
Eslàlom		
Llargada esquís mín.		
Descens	215	210, tolerància -5 cm
Súper Gegant	205 tolerància -5 cm	200, tolerància -5 cm
Gegant	185 cm tolerància -5	180 cm tolerància -5
Eslàlom	165 cm	155 cm
Amplada mínima de patí	60-63 mm per a tots	
Juvenils / dones	10 cm de tolerància en SL	

Volum i estructura de l'entrenament:

	Juv I	Juv II	Sen		Juv I	Juv II	Sen
VOLUM				ESTRUCTURA			
Nº dies activitat física	330	340	330	Esquí lliure	50%	50%	40%
Nº stages pre-temporada	3 o 4	4	5	Traçats	50%	50%	60%
Nº dies esquí pre-temporada	38-40	45-50	50	Competicions	30 a 35	35 a 40	
Nº dies esquí temporada	90-100	100-120	125-140				

% ENTRENO x Disciplina	Juv I	Juv II	Sen		Juv I	Juv II	Sen
SL	30%	30%		Controls			
GS	40%	35%		Mèdics	2-	2-	2-
SG	15%	20%		Test Físics	6-	6-	6-
DH	15%	15%		Test Laboratori	1	2	6