



Categoria Infants Perfeccionament 2021-22

Aquest resum és per comunicar el funcionament de la categoria Infants Perfeccionament per a la temporada 2021-2022.

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 alpi, surf de neu i esquí de muntanya) i esquiadors de diverses edats.

Al llarg d'aquesta temporada 2021-22 realitzarem 13 esdeveniments a casa, amb l'ajuda dels voluntaris de la nostra organització; i entrenarem 200+ esquiadors federats de totes les categories.

Els objectius de la categoria Infants Perfeccionament:

- Oferir des del club una estructura que durant la temporada on els nens d'aquesta categoria continuen desenvolupant les seves capacitats tècniques, millorant la seva experiència d'esquí i que volen seguir formant part del club d'esquí.
- Es un programa d'hivern centrat en el desenvolupament tècnic, amb una oportunitat per afinar les habilitats d'esquí.
- Hi haurà una oportunitat per poder realitzar traçats , però aquesta serà una eina per millorar la tècnica, no per preparar curses.
- Durant aquests mesos els nens poden realitzar un bon desenvolupament d'altres aspectes com autonomia, esforç, responsabilitat, compromís, disciplina, maduresa, companyonia, entre d'altres valors importants.
- Els objectius a llarg termini podrien ser fer el curs d 'esquí de nivell 1 EFPEM com U18

Organització del categoria:

9 inscrits y un entrenador.

L'assistència al programa de tot la temporada també és un punt molt important.

Els horaris son de 9h00-13h45. La Puntualitat és molt important.

Objectius :

Capacitats tècniques

- Adaptar i polir les aptituds bàsiques d'esquí
- Desenvolupar:
 1. carrega
 2. equilibri longitudinal
 3. equilibri lateral
 4. rotacions
 5. maniobres amb els cantells
- Afinar la clavada de bastons en GS i SL
- Afinar la presa de cantells i les aptituds de pressió
- Esquiar en totes les condicions de muntanya
- Fer un efecte direccional tallat per sobre o sobre la línia de pendent en esquí lliure i pistes d'exercicis d'automatització
- Demostrar les tècniques d'eslàlom i GS (clàssiques i convencionals)
- Demostrar exercicis específiques per el ensenyament del esquí a nivell basic (Introducció progressió de Nivell I monitor)
- Demuestra exercicis d'escalfament i d'esquí lliure sense supervisió

Aptituds psicològiques

- Juntament amb l'entrenador, s'encoratja els esquiadores a desenvolupar sistemes de
 1. Fixació d'objectius: objectius relatius al procés no al resultat
 2. Autoanàlisi: entendre que és esquiar bé i esquiar malament
 3. Control de l'atenció: escoltar l'entrenador i centrar-se en la tasca
 4. Capacitat de memoritzar la informació
- La comunicació a dues bandes i l'intercanvi d'impressions entre entrenador i atleta són fonamentals durant el procés d'aprenentatge i desenvolupament psicològic envers la competició.
- L'atleta comença a aprendre quines són les seves responsabilitats envers els membre de l'equip, l'equipament i la relació amb l'entrenador.

Aptituds subsidiàries

- S'introdueix l'infant als límits de comportament i al coneixement del joc net i el respecte per els atletes com ell (l'esperit esportiu).
- Aptituds de comunicació, gestió del temps, organització i ètica del treball són importants.
- Importància de l'escalfament, refredament, hidratació, nutrició, equipament, salut, recuperació.

Equipament necessari

- U14 i U16 - Un parell d'esquí de GS
- Casc i tortuga
- Alces de fixacions, però plaques no
- Botes de nen o d'adult de 70-110 flex (alerta amb les Botes que poden ser massa dures!)
- Cantimplora/ uniforme club.

Dies d'esquí: Aquest any tenim previst realitzar 45 dies d'esquí, entre caps de setmana i vacances. L'assistència és molt important, ja que els entrenadors treballen amb uns objectius que estan establert amb un treball al llarg de 4-5 mesos.

Primer dia de la temporada: 18 Desembre, 2021

Davant qualsevol consulta no dubtin en posar-se en contacte amb Juliet telf. 361.718

Bona temporada a tots!

Punts importants relacionats amb la normativa COVID-19:

1. A causa de la crisi sanitària COVID-19, aquest any no disposem del quartet del Club a CUBIL a disposició dels socis. NO hi ha zones comunitàries interiors per al nens i les seves famílies.
2. Els restaurants i bars tenen l'aforament limitat i, en la majoria de les ocasions, caldrà fer una reserva per accedir a un restaurant. No es permeten reserves de grup.
3. Els nens han de vindre al Club, vestits i preparats per a esquiar, portar el seu propi material i trobar-se amb el seu entrenador en un lloc assenyalat, que es trobarà a prop de Cubil / Grau Roig, lluny dels edificis i a la base d'un telecadira.
4. L'activitat es durà a terme a aire lliure durant tot el dia, inclòs l'esmorzar.
5. Les classes començaran a les 9h00 i acabaran a les 13h40 diàriament. Els nens poden començar a escalfar amb el seu entrenador a partir de les 8h55 davant del telecadira del Pic Blanc.
6. Els pares han d'entregar els seus fills com mas tard 8h55 i sortir immediatament del punt de trobada per evitar aglomeracions o agrupaments de persones.
7. Els nens han de portar un petit entrepà i suc / aigua marcats amb el nom i a la butxaca de la jaqueta.
8. Tot el material, com ara motxilles i altres articles, ha de romandre al cotxe durant el dia. El club no es fa responsable del material deixat o perdut.
9. Tota la roba i el material han d'estar marcats amb el nom.
10. El descans entre les 11h00 i les 11h30 serà en un lloc assenyalat, no al quartet o al bar de Cubil.
11. Es formaran grups de convivència; a principis de temporada i es mantindran durant tota la temporada.
12. Es obligatori l'ús de la mascareta i que els nens portin una segona mascareta a la butxaca en cas de perdre la primera.
13. Les actualitzacions sobre possibles canvis al calendari d'entrenament, a les activitats i als punts de trobada de cada grup es comunicaran setmanalment mitjançant WhatsApp.
14. El club es reserva el dret de modificar els temps entrenament amb breu avís en relació amb els canvis climàtics o altres motius de força major. Estigueu atents als missatges de WhatsApp durant la sessió d'entrenament.

15. Els entrenadors estaran disponibles per parlar amb els pares de forma personal de 13h40 a 14h00 diàriament, no durant la classe.
16. No es recomana que els nens abandonin la classe abans que la classe hagi acabat a les 13h40.
17. Els nens que han estat confinats a causa de la COVID 19 hauran de proporcionar una còpia del mateix certificat mèdic proporcionat per el seu Pediatra (i requerit per escola) per a la seva reincorporació a activitat. Si us plau, envieu un correu electrònic o copieu-ho al club com mes tard el divendres: info@esquiclubpcgr.com
18. Els nens que tinguin febre, es trobin malament o presentin símptomes similars a refredat o a la grip no podran unir-se al grup.
19. Animem els nens a assistir al màxim nombre de classes possible i a tenir una assistència regular durant la temporada, ja que facilita l'evolució i l'homogeneïtat del grup.

Us agraïm la vostra col·laboració i esperem veure tothom a les pistes aviat. Recordeu!
el dia d'inici serà el 18 de desembre (tret que s'aconselli el contrari).

Per a qualsevol altra explicació, poseu-vos en contacte
amb la nostra Gerent- Juliet a tlf. 361-718