



Categoria U8

Aquest resum és per comunicar el funcionament de la categoria U8 per a la temporada 2018-2019.

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 alpí, surf de neu i esquí de muntanya) i esquiadors de diverses edats. Al llarg d'aquesta temporada 2018-19 realitzarem 18 esdeveniments a casa, amb l'ajuda dels voluntaris de la nostra organització; i entrenarem 190 esquiadors federats de totes les categories.

El ECPCGR va guanyar el Trofeu al Mèrit Esportiu per ser el millor club de competició d'Andorra la temporada 2017-2018.

Els objectius generals de U8:

- Oferir des del club una estructura a l'hivern on els nens poden treballar el rendiment, la diversió i la introducció al moviment bàsic, una fase important per formar la base d'un corredor amb l'objectiu de competir a llarg termini.
- Amb aquesta estructura de tot l'any, l'evolució del nen està enfocada al desenvolupament de diversos aspectes: la tècnica (les seves habilitats sobre els esquís), el físic (les seves habilitats físiques com la coordinació, la velocitat, la força etc.) i la disciplina necessària per ser un esportista.
- L'activitat es centra en el procés i l'aprenentatge.

Altres objectius importants:

- **Aprenentatge:** aprendre a esquiar correctament, així com els valors de la convivència, la companyonia, la responsabilitat i el respecte.
- **Diversió:** Aprendre a gaudir de totes les alegries que transmet aquest esport i el seu entorn.
- **Seguretat:** aprendre tota la seguretat que hem de tenir en compte practicant aquest esport i a la muntanya.

Objectius tècnics

- Desenvolupar les aptituds d'esquí a través de "l'esquí d'estil lliure": posició, equilibri, cronometratge, coordinació, presa de cantells, pressió, control de la pressió, càrving
- Desenvolupament centrat en:
 1. l'agilitat
 2. l'equilibri
 3. la coordinació
 4. la diversitat
 5. la comprensió de l'entorn
 6. la DIVERSIÓ
- Posició naturalment equilibrada, simetria de moviments, braços i cames
- La capacitat d'esquiar bé en diferents condicions (pistes de neu trepitjada, neu tova, neu dura, bamps, neu pols..)
- "Fer càrving" amb els dos esquís sobre la línia de caiguda
- Controlar la velocitat.
- Entendre i ser capaç de demostrar exercicis específics a l'esquí : viratges simples, salts, 360º, viratges amb velocitat, posició encongida de descens, patinar amb un viratge en ambdues direccions....etc
- Entendre els exercicis d'escalfament, de tornada a la calma i estiraments.

Organització del categoria:

La categoria de U8 està dividida en 3 grups, amb el seu entrenador corresponent.

Els grups es faran tenint en compte els objectius i les capacitats de cada nen.

L'assistència als dies marcat al calendari d'hivern també és un punt molt important a l'hora de fer els grups.

Temporada d'Hivern: (desembre a abril)

Dies d'esquí: Aquest any tenim previst realitzar 51 dies d'esquí, entre caps de setmana i vacances. L'assistència és molt important, ja que els entrenadors treballen amb uns d'objectius que estan establert amb un treball al llarg de 4-5 mesos.

Horaris i Quartet: Els nens d'aquesta categoria han de canviar-se a la part gran del quartet de Grau Roig, no a la zona de Pre-Pollets. A les 9h00 l'entrenador de cada grup els estarà esperant a la base del teleesquí Pessons, a la zona del planell, a prop del telecadira Pic Blanc.

Els entrenaments són de 9h00 a 13h30 amb una pausa de 20 minuts per esmorzar. Els nens han d'estar sempre amb el seu grup, incloent la pausa.

Demanem màxima puntualitat. No es permetrà la incorporació tardana al grup.

Curses U8: En aquesta categoria les curses són tipus trobada i/o una cursa amb un objectiu lúdic. Una cursa de GS per equip (Trofeu Ford en Acalis).

La selecció dels nens per competir fora està determinat per el responsable de la categoria i aprovat per la Junta Esportiva de l'ECPCGR

Entrenadors U8:

Responsable de Categoria: Alejandra Riveros

Entrenadors de la Categoria: Helena Carreras i Adrian Jauregui

Davant qualsevol consulta no dubtin en posar-se en contacte amb mi.

Alejandra Riveros, Responsable de la categoria de U8

3 de Desembre del 2018