



Objectius Esquí de Muntanya

FORMACIÓ:

El grup de formació d'esquí de muntanya i travesses a peu vol proposar aquestes activitats al club per complementar o donar sortida a nois que volen conèixer noves activitats, per gaudir de la muntanya en dos vessants que són molt formatives i educatives per als nois/es. Volem que assoleixen un domini tècnic de l'activitat que els dongui seguretat alhora de progressar pels itineraris de muntanya tant a l'estiu com a l'hivern. Volem desenvolupar la cultura de l'esforç i del respecte per la natura, a través de continguts proposats en el medi natural. També volem que escoltin i coneguin el seu cos quan realitza una activitat física a la natura, que apreciïn i respectin allò que els envolta. Que comencin a desenvolupar algunes de les qualitats físiques necessàries per assolir diferents reptes i aprenguin quins són els millors aliments per la salut.

TECNIFICACIÓ:

El grup de tecnificació d'esquí de muntanya vol desenvolupar aquesta activitat al club mitjançant 4 eixos vertebradors: la preparació física, la preparació tècnica (en la pujada i en el descens), les capacitats volitives i la nutrició esportiva, on tindrà molta importància l'esforç, la constància i el treball en grup. Paral·lelament, es planificaran al llarg de la temporada moments per valorar el progrés, ja sigui en entrenaments, o en un circuit de curses proposades junt amb l'esportista. Els continguts físics i tècnics de treball es proposaran de manera individualitzada per adaptar-nos a les necessitats del noi/a, així, principalment es treballarà a la neu, però també a la sala, quan sigui necessari per desenvolupar altres qualitats físiques. Durant el període on no tenim neu, també es seguirà amb els continguts física i tècnics a través de les travesses a peu, la btt o la bici de carretera. Finalment, el treball en grup, que està present al llarg de tot l'any, tindrà el seu màxim exponent en els statges d'hivern i d'estiu que es portaran a terme.