

AEP EQUIP MASTERS.

A dintre de Lliga Catalana neix el curs "Masters" per a tots aquells pares o adults amb un bon nivell d'esquí que vulguin millorar la tècnica tant en esquí lliure com en traçat. A més de provar la adrenalina de baixar un traçat de Gegant i Eslàlom en aquest curs aprendran a auto-corregir-se i ad analitzar els vídeos de les pròpies baixades. Es participarà per els que el vulguin ad algunes competicions opens. També es treballarà la tècnica en freeride i freestyle.

Entrenareu a Port Ainé amb els entrenadors de lliga catalana. Això significa que durant els dies d'entrenaments, a més de tècnica d'esquí lliure, tindreu un traçat màster on entrenar i vídeo-correccions in situ.

Saben lo difícil que es la organització familiar i/o laboral, en el cas de no poder assistir a algun entrenament, teniu la possibilitat de recuperar-los o durant els curs de diumenges o un dissabte, però per motius organitzatius no podem garantir tenir el traçat específic per a Màster ni l'atenció personalitzada.

Es crearà un grup de whatsapp específic de la vostra categoria.

•Bon nivell d'esquí

A Partir dels 20 anys.

Els objectius que treballaran:

- **Objectius conceptuals:**
 - Conèixer la tècnica correctament.
 - Entendre els moviments i la tècnica de l'esquí alpí a nivells teòric.
 - Interpretar i reconèixer un traçat, la neu, la pista.
 - Saber gestionar els "nervis" durant una competició.
- **Objectius procedimentals:**
 - Realitzar la tècnica correctament tant en lliure com en traçat.
 - Executar el moviment tècnic amb fluïdesa.
 - Adaptar la velocitat durant el traçat de manera de realitzar el millor temps possible.
 - Saber analitzar els vídeos propis i dels companys.
 - Corregir errors comuns.
- **Objectius actitudinals:**
 - Cooperar amb la resta de companys/es.
 - Respectar els tècnics, companys/es i tot el material (tant el nostre propi, com el de la estació o dels llocs on anirem a realitzar les competicions).
 - Ajudar als companys/es per progressar junts.
 - Ser autocrític per aprendre a millorar.
 - Escoltar els consells per aprendre.
 - Oblidar la por a un traçat o a la velocitat parcialment.

Cada objectiu anirà acompanyats dels continguts conceptuals que és durant a terme per poder assolir els objectius marcats per la temporada 20/21.

Dintre de com treballarem els continguts conceptuals, trobem:

- Tècnica en traçat
- Tècnica en pista per millora la nostra posició damunt dels esquís.

Activitats que es realitzaran:

- Entrenaments a Port Ainé
- Competicions que es presentaran a principi de temporada.
- Un dia de manteniment i preparació de material.

Criteris d'avaluació:

- Durant la temporada farem una avaluació continuada per avaluar el progrés de cada esquiador/a.
- Realitzarem tres tipus d'avaluacions internes per saber com evolucionen.
Avaluació inicial: una fitxa d'observació que ens servirà per denominar quin és el nivell en pista i un altre per saber quin és el nivell al traçat.
Avaluació formativa que ens permetrà determinar el grau en què es van aconseguint els objectius marcats.
Avaluació sumativa que es realitzarà al final i serà una síntesi dels resultats de l'avaluació inicial i formativa en relació amb els objectius previstos.

Material de MASTERS:

Com que participarem només a competicions Open no es demana material específic i homologat. Igualment per un bon entrenament tant en Eslàlom com en Gegant seria oportú tenir esquís per aquestes disciplines. L'únic que demana la FIS per la categoria Màster són uns mínims d'allargada en els esquís de Gegant (home 180cm mínim, dona 175cm mínim) i no hi ha límits de radi (nosaltres recomanem entre 18 i 25 mts de radi en uns esquís GS).

- Esquís de slalom i gegant.
- Botes
- Pals de slalom i gegant
- Casc
- Ulleres
- Guants
- Tortuga
- Proteccions de Slalom
- Motxilla porta material

En la reunió de inici de temporada os detallarem tota la Informació.

Si teniu dubtes o preguntes podeu trucar al Txesco al 629071123.

PREUS:

Tots els dissabtes de el 8 de gener fins al 26 de març. De 09 a 13 (4h), 12 dies.

- **COST: 240€ (total 48h)**

Despeses extres:

- Sortides a competicions. (es detallarà el cost a la reunió de presentació de principi de temporada).
- Llicència federativa. Heu de tenir una assegurança que us cobreixi l'esquí alpí.

CALENDARI

DESEMBRE							GENER						
		1	2	3	4	5						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30
							31						

FEBRER							MARÇ								
		1	2	3	4	5	6			1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13		7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20		14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27		21	22	23	24	25	26	27	
28								28	29	30	31				

* Faltarà incloure en el calendari de manteniment material i competicions que es presentaran a principi de temporada.