

MODEL ESPORTIU AEPALLARS



ESPORT PER TOTA LA VIDA



U18 OPTIMITZACIÓ DEL RENDIMENT - COMPETICIÓ



U16 ENTRENAR PER COMPETIR
CONSTRUIR EL CORREDOR



U14 ENTRENAR-SE A ENTRENAR
APRENDRE L'ESPORT



U12 APRENDRE A ENTRENAR
FORMACIÓ DE LES BASES ESPORTIVES
HABILITATS MOTRIUS



U10 APRENDRE A ENTRENAR
FORMACIÓ DE LES BASES ESPORTIVES
HABILITATS MOTRIUS



U8 DIVERSIÓ
INICIACIÓ A LES HABILITATS MOTRIUS



U6 MINIS
DESCOBRIMENT DE L'ESPORT
NEN ACTIU
JOC

ADAPTACIÓ DEL MODEL LTAD (Canadà) a l'AEPallars



U6 MINIS
DESCOBRIMENT DE L'ESPORT
NEN ACTIU
JOC

Edat	0 - 5 anys (U6)
Objectiu	DESCOBRIR l'esquí a través del joc, el moviment i el lliscament.
Tècnica	Equilibri – Control de la velocitat – Moviments fonamentals - Lliscament
Tàctica	Exploració – Adaptació al terreny – Seguretat i confiança
Psicologia	Confiança – Autoestima – Imaginació – Gaudi
Preparació física	Habilitats motrius – Equilibri – Mobilitat – Activitat física a través del joc
Valors i Hàbits	Diversió – Autonomia – Convivència – Hàbits actius
Experiències sobre la neu	Joc – Esquí lliure – Obstacles naturals – Salts – Terreny variat



U8 DIVERSIÓ
INICIACIÓ A LES HABILITATS MOTRIUS

Edat	6 - 7 anys (U8)
Objectiu	EXPLORAR i desenvolupar les habilitats motrius i les bases de l'esquí a través del joc i la descoberta de la competició
Tècnica	Centralitat – Moviments fonamentals – Conducció i derrapatge – Control de la velocitat
Tàctica	Anticipació – Adaptació – Presa de decisions – Iniciació a la competició (com un joc)
Psicologia	Confiança – Autoestima – Concentració – Pensament positiu
Preparació física	Coordinació – Agilitat – Velocitat – Força general – Flexibilitat
Valors i Hàbits	Diversió – Esportivitat – Companyerisme – Hàbits saludables
Experiències sobre la neu	Esquí lliure – Traçats – Freestyle – Freeride



U10 APRENDRE A ENTRENAR
FORMACIÓ DE LES BASES ESPORTIVES
HABILITATS MOTRIUS

Edat	8-9 anys (U10)
Objectiu	CONSOLIDAR les bases tècniques i motrius, progressant en la competició a través del joc.
Tècnica	Centralitat – Dissociació – Conducció – Ritme i Coordinació
Tàctica	Anticipació – Línia – Presa de decisions – Iniciació al reconeixement
Psicologia	Confiança – Concentració – Visualització – Pensament positiu
Preparació física	Coordinació – Velocitat – Força – Resistència – Flexibilitat
Valors i Hàbits	Compromís – Perseverança – Esperit d'equip – Responsabilitat – Hàbits saludables
Experiències sobre la neu	Esquí lliure – SL/GS – Freestyle – Freeride



U12 APRENDRE A ENTRENAR
FORMACIÓ DE LES BASES ESPORTIVES
HABILITATS MOTRIUS

Edat	10-11 anys (U12)
Objectiu	PERFECCIONAR les bases tècniques, desenvolupant progressivament les habilitats específiques de la competició
Tècnica	Centralitat – Dissociació – Conducció – Ritme i Coordinació
Tàctica	Anticipació – Línia – Reconeixement – Presa de decisions –
Psicologia	Concentració – Visualització – Relaxació – Diàleg intern positiu
Preparació física	Coordinació – Velocitat – Força – Resistència – Flexibilitat
Valors i Hàbits	Compromís – Perseverança – Esperit d'equip – Responsabilitat – Autonomia – Nutrició, Recuperació – Cura del material
Experiències sobre la neu	Esquí lliure – SL/GS – Freestyle – Freeride



U14 ENTRENAR-SE A ENTRENAR APRENDRE L'ESPORT

Edat	12-13 anys (U14)
Objectiu	REFINAR les habilitats tècniques i avançar cap a una competició més específica i autònoma
Tècnica	Centralitat – Dissociació – Conducció – Dinamisme i precisió
Tàctica	Anticipació – Línia – Reconeixement – Presa de decisions per ser més ràpid
Psicologia	Concentració – Visualització – Objectius – Rutina pre-competició – Reflexió
Preparació física	Coordinació – Velocitat – Força – Resistència – Flexibilitat
Valors i Hàbits	Compromís – Perseverança – Esperit d'equip – Responsabilitat – Autonomia – Nutrició, Recuperació – Cura del material
Experiències sobre la neu	Esquí lliure – SL/GS – Freestyle – Freeride



U16 ENTRENAR PER COMPETIR CONSTRUIR EL CORREDOR

Edat	14-15 anys (U16)
Objectiu	Refinar les habilitats específiques de cada disciplina i OPTIMITZAR el rendiment en competició
Tècnica	Precisió – Adaptació – Generació de velocitat – Lliscament i Salt
Tàctica	Línia – Anticipació – Presa de decisions per ser més ràpid – Adaptació al traçat
Psicologia	Gestió de l'estrès – Objectius – Autoavaluació - Rutina pre-competició
Preparació física	Força – Potència – Velocitat – Resistència – Mobilitat
Valors i Hàbits	Disciplina – Autonomia – Responsabilitat – Autoconeixement – Esperit esportiu
Experiències sobre la neu	Esquí lliure – SL/GS – Freestyle – Freeride

