



INFORMACIÓ PROGRAMA 2023/2024

ESQUÍ ALPÍ

Programa Tecnificació 2023/2024

Des del GRANUEC busquem un programa el més ambiciós possible durant tot l'any i amb un seguiment individualitzat tant en pretemporada com durant la temporada, perquè l'esportista pugui desenvolupar totes les qualitats necessàries de l'alt rendiment. És molt important combinar i ajustar la part tècnica amb el desenvolupament fisiològic, cognitiu i social dels atletes.

Per aconseguir-ho és imprescindible el compromís del propi esportista però també de les famílies, sobretot durant la pretemporada, ja que no estan tots localitzats al mateix lloc.

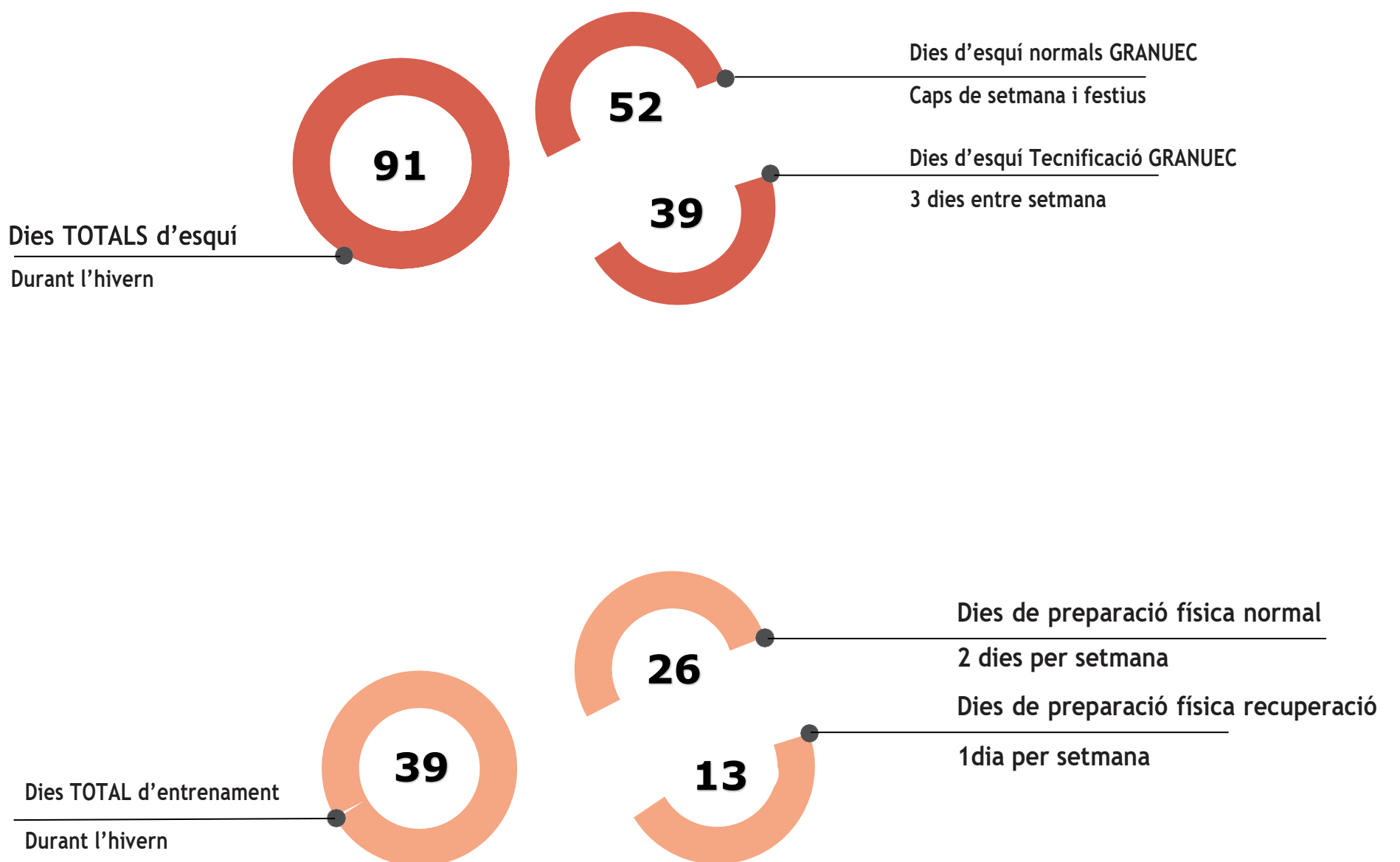
Es tracta d'un programa intensiu d'entrenament durant tot l'any. L'objectiu principal d'aquest programa és el de crear primer a bons esquiadors i després a bons corredors per tal d'obtenir els millors èxits en competició. Per tant és molt important construir una molt bona, ampla i solida base en primer lloc per garantir un bon futur a l'esportista.

A part dels objectius tècnics, el més important és poder fer compatible tot això amb la diversió, ja que la duració de la carrera esportiva d'un atleta té una relació directa amb el seu nivell de diversió o divertiment i és una molt important consideració en el llarg camí cap a l'èxit.

A més, un programa d'aquestes característiques de qualsevol esport, aporta una maduresa emocional a l'esportista durant els anys clau de la formació de la seva personalitat aportant un gran creixement no només com a esportista, sinó amb valors i responsabilitat.

El programa anual de la Tecnificació GRANUEC d'Andorra, consta d'una àmplia proposta de dies d'esquí i de físic tant durant la pretemporada com durant la temporada. Dins d'aquesta proposta o oferta total, hi ha unes activitats obligatòries i d'altres opcionals. S'estudiarà cada cas de forma individualitzada per adaptar-nos a les necessitats familiars de cada esportista i per garantir l'èxit d'aquest programa.

TEMPORADA



Activitats del programa

- **Estage Puríssima** – 9 dies d'esquí (opció de 5 dies) durant el pont de la Puríssima a Ordino o Puy St Vicent (FRANCE) dependent de condicions – **Cost Pendent**
- **Tecnificació GRANUEC Andorra** - 39 dies d'esquí i preparació física continuada des de la Puríssima fins Últim cap de setmana de Març – **Cost pendent d'aprovar 3.500€**
- **Entrenaments normals del GRANUEC** - 52 dies d'esquí en caps de setmana i festius - **Cost pendent d'aprovar** (sobre els 1450€ aprox)

Activitats en competició

Es realitzarà un pressupost per a cada una de les curses, ja que no tots els esportistes participen en les mateixes competicions i és per aquest motiu que el pressupost pot variar. El pressupost per cada competició es fa en funció d'on es realitza la cursa i de quants esportistes hi participen.

Dins del pressupost de les competicions està inclòs:

- Allotjament.
- Trasllet o transport fins on es realitza la cursa.
- Forfet de les competicions i/o dels dies d'entrenament previs a la mateixa estació.
- Despeses d'entrenador/s.

En cap cas el programa d'activitats inclou

- Allotjament o residència durant el curs escolar, així com les despeses que els estudis comportin.
- Fisioteràpia - Cost de 40€ per sessió aprox.
- Targeta de feredat i llicència de corredor (obligatòries per accedir al programa de la Tecnificació).
- Inscripcions a les curses.
- Entrenaments fora d'Andorra per manca de les condicions adequades per poder entrenar a les estacions d'Andorra.
- Tractaments mèdics produïts per lesions que no cobreixin l'assegurança federativa obligatòria.

- Material tècnic necessari per a la pràctica de l'esquí com són els esquís, pals, botes, proteccions, cascs, etc.
- La reparació i manteniment dels esquís tant pels entrenaments com per les curses (sí que hi ha un servei que es pot contractar a part).
- El transport a la Residència després del cap de setmana no està inclòs a la tecnificació. Els únics transports inclosos són els transports entre setmana i el divendres després del entrenament a Cerdanya. Si es desitja transport a la Residència després del entrenament de diumenge es cobraran 10 € per trajecte.

Altres dades d'interès

- La preparació física que es realitza durant l'hivern són sobretot sessions lleugeres i de manteniment enfocades al treball que s'està realitzant a pistes (propiocepció, agilitat, coordinació, core, manteniment força explosiva...). Durant el període d'hivern els esportistes s'han de centrar amb els entrenaments a pistes i amb els estudis.
- Els forfets dels que no sou residents tot l'any a Andorra els gestionem nosaltres directament amb l'Àgora Internacional School Andorra. El forfet que ens fan és el del forfet escolar per a totes les estacions Andorranes. Per tramitar-lo es necessita una foto de carnet física (NO digital) que s'ha d'enviar a l'escola.
- Els forfets dels que sou residents a Andorra tot l'any, el podeu gestionar vosaltres mateixos a treves de Govern d'Andorra.
- La comunicació amb l'Àgora per part del GRANUEC és molt fluida per tal de coordinar els entrenaments, les classes lectives i exàmens. A l'escola tenen els calendaris i programa de totes les activitats que realitzem, però a part, setmanalment se'ls hi envia el programa i necessitats d'aquella setmana.

- El manteniment i reparació del material és molt important per poder aprofitar els entrenaments, ja que són les seves eines de treball i sempre han d'estar en perfectes condicions tant pels entrenaments com, per descomptat, per les curses. Els entrenadors del programa oferim un servei de reparació i manteniment d'esquís que es pot contractar a part del programa per qui vulgui. Tot i això, és molt important que ells mateixos sàpiguen reparar el material i que no depenguin sempre del fet que els entrenadors o les botigues els hi facin.

Formes de pagament

- **Programa entrenament en pretemporada**

Es pagarà cada activitat per separat segons el programa individualitzat de cada esportista.

- Es realitzarà la paga i senyal de 300€ de cada activitat.
- Es realitzarà el pagament de la resta de l'activitat abans de la realització d'aquesta.

- **Programa entrenaments temporada**

Els pagaments per la Tecnificació GRANUEC Andorra es faran de la següent manera:

- 1r PAGAMENT – Un terç del cost un cop s'ha inicial el programa. Abans del 15 de desembre.
- 2n PAGAMENT – Un terç abans del 15 de gener
- 3r PAGAMENT – Un terç abans del 15 de febrer.

- **Programa competicions**

Les competicions es pagaran segons el pressupost per a cada una d'elles:

- Es pagarà cada competició segons el pressupost abans de la cursa.

- **Dades per fer els pagaments**

Tots els pagaments s'han de fer dins els terminis establerts número de compte corrent del club:

- **ES77 0081 0200 2500 0314 9923**

A l'hora de fer qualsevol pagament s'ha de posar el nom de la família i el concepte del pagament efectuat.

Calendaris i Horaris



Calendari

CALENDARI ²⁰²³/₂₀₂₄

Novembre

dl	dm	dx	dj	dv	ds	du
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Gener

dl	dm	dx	dj	dv	ds	du
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Març

dl	dm	dx	dj	dv	ds	du
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Desembre

dl	dm	dx	dj	dv	ds	du
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Febrer

dl	dm	dx	dj	dv	ds	du
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Abril

dl	dm	dx	dj	dv	ds	du
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

TECNIFICACIÓ**TEMPORADA**

Horari Setmanal

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres		
8:00	AGORA	ESQUI	AGORA	AGORA	ESQUI		
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00			AGORA		ESQUI		
14:00							
15:00							
16:00							
17:00					ANALISIS VIDEO	FISIC	
18:00	FISIC	ANALISIS VIDEO	FISIC	REPARACIO MATERIAL			
19:00	REPARACIO MATERIAL	REPARACIO MATERIAL					
20:00	SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR			
21:00							
22:00							

**GRAN
UEC**

**EQUIP DE
COMPETICIÓ**