

4. Grup de perfeccionament de Trail

Perfil dels nens/es i edats: Per aquells que els hi agradi la muntanya, l'orientació, i tinguin ganes de millorar la seva preparació física general i específica per participar en Curses d'orientació i Muntanya amb autonomia.

Objectius:

Formar als joves amb cultura sana de l'activitat física i l'esport (l'escalfament, la recuperació, la nutrició, la hidratació...).

Desenvolupar les qualitats físiques bàsiques de l'individu respectant la seva fase de creixement (equilibri/coordinació, força, resistència, velocitat).

Potenciar els valors de l'esport (disciplina, l'esforç, la paciència, la constància, el respecte, saber perdre, saber guanyar, aprendre dels errors...).

Treballar la concentració, la determinació, la visualització, la confiança/seguretat/autoestima.

Conèixer les tècniques de progressió i d'adaptació al medi natural.

Saber analitzar el material tècnic específic (conèixer, valorar i evolucionar).

Descobrir l'entorn natural proper i aplicar-hi els coneixements adquirits.

Activitats: Es desenvolupen diferents activitats a la muntanya i es treballaran tècniques específiques de curses de muntanya, curses d'orientació i BTT. L'estil dels entrenaments és més encarat al perfeccionament d'aquestes activitats adaptades a les característiques físiques i tècniques dels esportistes.

Edats: a partir de 12 anys (nascuts 2007)

Dies de practica: dimarts i dijous. Hi ha la possibilitat d'inscriure's per un dia o pels dos.

Horari: de 17:30 a 19:00h.

Material necessari: roba esportiva, calçat per poder córrer en terreny muntanyós (vambes amb sola de tacs), motxilla petita ajustable a la ergonomia de l'esportista, ampolla d'aigua o camelbag, menjar saludable, jaqueta paravent i impermeable, lot frontal ajustable al cap (durant els mesos d'hivern).