

Jornada tècnica

Tècniques de descens aplicades a l'esquí de muntanya - nivell I

4, 7 i 9 de febrer de 2016



PRESENTACIÓ

Aquesta jornada tècnica està dirigida a tots aquells esquiadors de muntanya que disposant d'un nivell mig-alt d'esquí, vulguin millorar la tècnica de descens.

Els objectius del curs són formar a esquiadors amb fonaments de tècnica de descens, donar recursos per tal de poder-los treballar de forma autònoma i analitzar la tècnica d'esquí personal de cada esquiador, buscant punts de millora i aportant línies de treball per aconseguir millorar.

Es tractaran temes relacionats amb la tècnica d'esquí alpí i la seva transferència en l'aplicació d'aquesta tècnica en l'esquí de muntanya. També es tractaran les adaptacions necessàries de la tècnica per esquiar en diferents tipus de terreny i diferents tipus de neu.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM

Al tractar-se d'un curs monogràfic hi haurà tres jornades una teòrica, una sortida pràctica i una última teòrica per analitzar els resultats de la sortida pràctica. Gran part de la jornada pràctica es desenvoluparà en una estació d'esquí. Tot i no ser necessari un molt alt nivell d'esquí, si serà necessari un nivell que permeti desplaçar-se i esquiar per tot tipus de pistes. El nivell d'esquí del cursista li haurà de permetre esquiar per diferents pistes sent capaç de realitzar viratges en paral·lel de diferents radis amb fluïdesa i a velocitat mitjana (viratge paral·lel llarg i mig-curt).

PROGRAMA

MATERIAL PER CURSETISTA

- Material d'esquí personal (el curs es podrà realitzar tant amb material d'esquí de muntanya com amb material d'esquí alpí)
- Serà obligatori l'ús del casc.

NORMES DEL CURS

- Places, mínim 8 cursetistes i màxim 12.
- Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC any 2016, tipus E/D o tramitar una temporal (7€) per el dia de la pràctica. No serà vàlida una assegurança de forfait de dia per no cobrir l'esquí fora pista.
- Serà necessari comprar el forfait de l'estació en que es realitzi la part pràctica
- Si les condicions ho permeten la part pràctica es farà a una estació del pirineu francès: les Angles, Formigueres, Porté Puymorens...
- Edat mínima 16 anys complerts. Els menors de 18 anys hauran de presentar l'autorització signada pels pares o tutors.
- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa i la ubicació de la part pràctica, si les condicions ho aconsellen.
- Els viatges i els àpats aniran a compte de l'alumne.

DRETS D'INSCRIPCIÓ

55 € per alumne.

Descompte de 5€ als socis de la Unió Excursionista de Vic: 50 €

INSCRIPCIONS

Inscriure's a través del web www.unioexcursionistavic.org seguint els passos indicats i efectuant el pagament electrònic amb tarja, fins que s'arribi al màxim de places disponibles o bé fins la data límit : dimarts 2 de febrer.

Les places s'adjudicaran per rigorós ordre d'inscripció/pagament.

Unió Excursionista de Vic

"Casa Galadies" C/ Riera 22, Vic

938855120

Mail: escola@unioexcursionistavic.org

4 de Febrer a les 19:30

Jornada teòrica – Sala d'actes de la Casa Galadies

Presentació del curs i dels objectius

Actitud i condicions de millora

Corba tipus d'esquí: Fases, accions i efectes

Equilibri antero-posterior (centralitat)

- Concepte i càrregues als esquís
- Centralitat en diferents tipus de terrenys (pista, neu fonda, bumps, crosta,...). Impacte en l'efectivitat de l'esquí i en la fatiga en baixades amb material d'esquí de muntanya.
- Exercicis de treball d'equilibri antero-posterior

Tipus de viratges

- Introducció als diferents tipus de viratges

Viratge per extensió

- Moviments i càrregues
- Avantatges i desavantatges
- Utilització en diferents tipus de terrenys (pista, neu fonda, competició, bumps, crosta,...).

7 de Febrer Jornada Pràctica

Correcció d'esquí personal. Filmació amb vídeo.

Treball d'equilibri anteroposterior

- Sensacions
- Exercicis de treball a pistes

Viratge per extensió

- Seqüència de moviments
- Exercicis de treball a pistes

Treball fora-pista

9 de Febrer a les 19:30

Visionat de vídeo gravat a pistes. Correcció d'esquí personal

Direcció del curs:

Antoni Massagué

Monitor:

Marc Pujol