



PROGRAMA TECNIFICAZIO ESQUI ESTUDI



TEMPORADA 24/25



PROGRAMA TECNIFICACIO

ESQUI / ESTUDI

El **TORB ESPORTS CLUB** proposa un pla d'Entrenaments de Competició i de Sessions de Tecnificació adaptat als objectius d'infants i joves, ja siguin per competir amb més garanties d'èxit o per adquirir hàbits saludables mitjançant l'esquí alpí.

El programa està dissenyat per compaginar la pràctica de l'esquí alpí amb l'etapa d'escolarització amb les garanties necessàries per no trencar amb la rutina escolar.

El programa permet també una experiència de maduració en una etapa clau en la formació de la personalitat. Cerquem el creixement esportiu, però també formar persones riques en valors.





EQUIP HUMA

El configuren Tècnics Esportius amb àmplia experiència a nivell formatiu i en l'alta competició, i Educadors per atendre als participants.

L'equip de Tècnics Esportius executa sessions de preparació física específica i entrenaments tècnico-tàctics en neu, segons els objectius i habilitats de cada participant.

L'equip d'Educadors recolza l'àmbit acadèmic i vetlla per les necessitats de cada esportista, l'atén a l'allotjament, dinamitza el temps lliure i fa d'enllaç amb les famílies, l'escola i l'equip tècnic.





ENTRENAMENTS I SESSIONS

METODOLOGIA, LOCALITZACIÓ, PROGRAMACIÓ, TIPUS, OBJECTIUS



TEMPORADA 24/25



ENTRENAMENTS I SESIONS

Els Entrenaments i Sessions es **PERSONALITZEN** tant per esportistes amb objectius a assolir dins la competició, com pels qui cerquen la millora de les seves habilitats tècniques i una pràctica esportiva de qualitat.

Els cicles són dissenyats i confeccionats en funció dels objectius de cada esportista.

Contemplen el treball específic en neu, els cicles i ondulacions de càrregues de força i altres capacitats físiques condicionals, també altres activitats complementàries que milloren aspectes físics, tàctics i motrius tant genèrics com específics de l'esquí alpí.

Durant tot aquest procés, es realitzen una sèrie de valoracions, anàlisi dels resultats i control de la càrrega per assegurar la correcta progressió i evolució de cada esportista.

Entrenament psicològic, pla nutricional, el manteniment del material... res a l'atzar.



A ON

Tots els Entrenaments i Sessions estan programats estratègicament en el calendari respecte al volum i moments claus, per assolir els objectius de cada participant.

La nostra estació principal d'entrenaments és La Molina, però la complementem també amb altres estacions com ara Pas de la Casa, Masella, La Quillane... per diversificar les sessions en funció dels aspectes tècnic-tàctics a treballar.



CALENDARI I HORARIS



PROGRAMA TECNIFICACIÓ - ESQUÍ ESTUDI

TEMPORADA 24-25

DESEMBRE 2024
dill dm dc dj dv ds dg

						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						

GENER 2025
dill dm dc dj dv ds dg

			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 2025
dill dm dc dj dv ds dg

						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			

MARÇ 2025
dill dm dc dj dv ds dg

						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							

48 Dies Entrenaments i Tecnificació en Neu

ORGANITZACIÓ HORÀRIA Esportistes Primària/ESO Escolaritzats a Vedrunes

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09,00 a 13,00 h.	Classe	Ent. Neu	Ent. Neu	Ent. Neu	Ent. Neu
14,00 a 15,00 h.	Dinar Escola	Dinar Escola	Dinar Escola	Dinar Escola	Dinar Escola
15,00 a 17,30 h.	Classe	Classe	Classe	Classe	Classe
17,30 a 17,45 h.		Berenar		Berenar	
17,45 a 19,30 h.		Classe Reforç		Classe Reforç	

Aquesta Organització i els dies d'entrenament, s'adequa en funció de l'edat dels participants de Primària i ESO

ORGANITZACIÓ HORÀRIA Esportistes BATXILLERAT

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09,00 a 13,00 h.	Descans	Ent. Neu	Ent. Neu	Ent. Neu	Ent. Neu
14,00 a 15,00 h.	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar
15,00 a 16,00 h.	Descans	Descans	Descans	Descans	Descans
16,00 a 20,00 h.	Estudi	Estudi	Estudi	Estudi	Estudi

TIPUS SESSIONS I METODOLOGIA

ENTRENAMENTS I SESSIONS NEU

Aporten el treball específic necessari segons el moment de la Temporada.

Estan establerts estratègicament per aportar el volum necessari a cada esportista.

Hi ha enfocats a la base tècnica i els educatius amb referència, d'altres específics segons disciplina i localització, uns enfocats a la tecnificació, altres al rendiment.

SESSIONS FISIC

Per treballar les necessitats físiques per assegurar un estat òptim de forma, prevenir lesions i augmentar el rendiment i la millora.

Amb programes adaptats a cada esportista de força, habilitats motrius i capacitats aeròbiques.

Es para especial atenció a les execucions i a aprendre nous exercicis per l'adquisició d'una correcta educació física.

TALLERS

Àmbit de la Persona

Per l'adquisició de hàbits saludables a nivell nutricional, físic, per la gestió de les emocions, de maduració psicològica, per la pròpia acceptació i la dels altres, d'expressió corporal, etc ...

Àmbit Esportiu

Pel manteniment del material propi, consciència de la importància de la tàctica i la estratègia, per la gestió de l'èxit i la derrota, etc ...



ALLOTJAMENT I ESCOLARITZACIO



TEMPORADA 24/25



LA CLOSA, a Castellar de n'Hug,
A 15' de l'estació d'Esquí de La Molina.

ALLOTJAMENT

Amb les seves instal·lacions, fa que sigui l'establiment ideal per acollir els esportistes No Residents al Berguedà o Cerdanya, tant en el seu temps d'estudi, recuperació i descans, com pel desenvolupament tant de sessions físiques, tallers, xerrades i altres activitats.

Els esportistes disposen del recolzament d'educadors especialitzats, tant en el seu temps d'estudi com en el de descans i lleure.



ESCOLA VEDRUNA, a Puigcerdà

ESCOLARITZACIO

Centre concertat de llarga trajectòria docent i amb experiència amb programes d'esquí-estudi per a infants i joves de 4art. de primària a 4art. d'ESO.

Als esportistes de Batxillerat, el centre posa a la seva disposició docents de recolzament per les seves tasques d'estudi, en cas que sigui necessari per aquests.

Amb un coordinador de l'escola i un tutor per part del club, es garanteix la comunicació entre el centre escolar, el club i les famílies.

El centre disposa d'una plataforma virtual per que les famílies segueixin en temps real el curs acadèmic dels seus fills.

Vedruna se'n cuida del trasllat d'expedient del centre de referència de l'esportista i la coordinació amb els seus tutors, durant la durada del Programa.



QUE ENS AVALA



TEMPORADA 24/25



ELS ESPORTISTES



ANNA BORRÀS

Campiona Espanya CIT 18/19

Campiona Espanya CIT 19/20

Campiona Espanya CIT 20/21

Campiona Espanya CIT 21/22

Sots-campiona Espanya CIT 22/23

Campiona Espanya CIT 23/24



AURA CORONADO

Campiona Espanya U14 18/19

3a Espanya U16 19/20

Campiona Espanya U16 20/21

Campiona d'Europa Júnior Alpi en Línia 2022

7a Copa Espanya CIT 22/23



MARTA BORRAS

3a Espanya U14 18/19

3a Espanya U16 20/21

3a Espanya CIT 21/22

12a Espanya CIT 22/23

Campiona del món Junior Alpi en Línia 2023



GEORGINA MUÑOZ

8a Copa Espanya CIT 21/22

19a Copa Espanya CIT 22/23



TORB ESPORTS CLUB

2n club classificat Espanya CIT 21/22

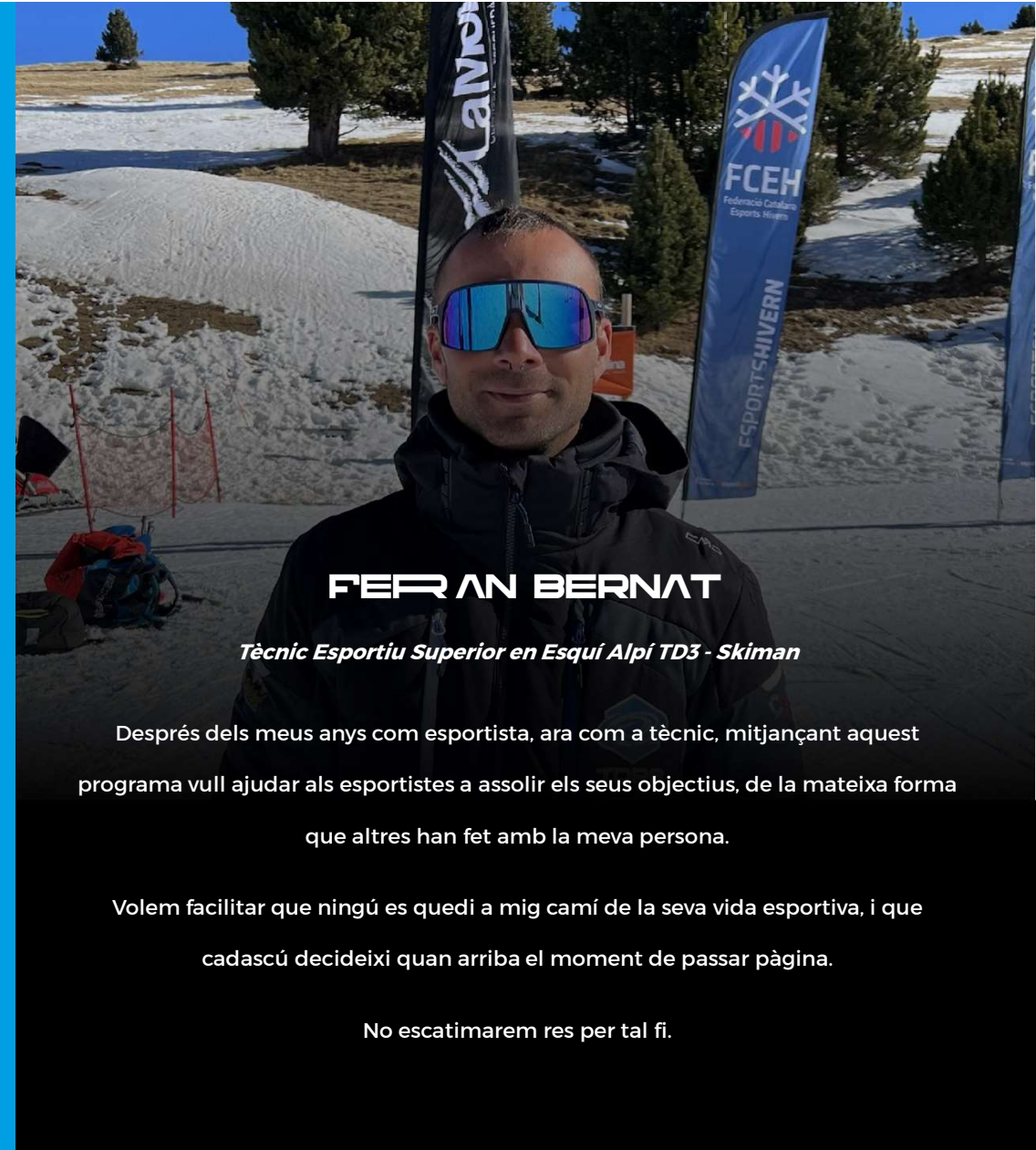
2n club classificat Espanya CIT 22/23

3er club classificat Espanya CIT 23/24





EQUIP TÈCNIC



FERAN BERNAT

Tècnic Esportiu Superior en Esquí Alpí TD3 - Skiman

Després dels meus anys com esportista, ara com a tècnic, mitjançant aquest programa vull ajudar als esportistes a assolir els seus objectius, de la mateixa forma que altres han fet amb la meva persona.

Volem facilitar que ningú es quedi a mig camí de la seva vida esportiva, i que cadascú decideixi quan arriba el moment de passar pàgina.

No escatimarem res per tal fi.



JOAN MENJIBAR

*Graduat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.
especialitzat en la preparació física de l'esquí alpi*

Tècnic Esportiu Esquí Alpi Nivell 2

A la vida tot s'aconsegueix a base d'esforç. Si vols alguna cosa, treballa per aconseguir-ho.

La meva forma d'entendre la preparació física passa per l'actitud, el treball en equip i el vincle entre esportista i entrenador, com a pilars fonamentals.

Cal fer entendre la diferència entre un esquiador i un esportista d'esquí alpi.



EQUIP TECNIC





COORDINACIÓ ESPORTIVA I PEDAGÒGICA



EDUARD CORONADO

Tècnic d'Esports de Muntanya - CEO de CINGLES, Cia. Guies de Muntanya

Els beneficis de l'activitat física són indubtables, però si parlem d'esport infantil i juvenil, aquests van més enllà de la condició física, formen la persona i aporten valors com el respecte, l'amistat, l'esperit de superació ...

30 anys d'experiència en l'educació mitjançant l'esport, m'han permès constatar que l'esport ben dirigit i planificat, és una gran eina per l'educació integral d'infants i joves.



PREU PROGRAMA

Entrenaments i Sessions de Neu + Sessions Físic + Tallers

Programa **COMPLET** d'Entrenaments i Sessions segons calendari per esportistes de Categories U10 a FIS/CIT + Màsters

965,00 €

Descomptes per Germans

PREU PROGRAMES PARTICULARS CONSULTAR : Mig Programa - Programes Setmanals

NO inclou : Llicències, assegurances, forfets, desplaçaments, allotjament, materials, entrenaments caps de setmana, etc...

Allotjament a La Closa (Opcional)

Inclou : Allotjament + manutenció + trasllats a pistes/ escola + tutor

PREU Segons Opcions Particulars

Descomptes per Germans

OPCIONS PARTICULARS : Estades de dilluns a divendres, de dilluns a diumenge, Mig Programa, altres ...

Escolarització (Opcional)

Inclou : Trasllet d'expedient acadèmic + adequació horària i curricular + tutor (De 4art. de Primària a 4art. d'ESO)

PREU Segons Curs

ESTUDIES BATXILLERAT .. ???? Consulta'ns la nostra proposta pel teu suport acadèmic !!!!



“La millor estructura no es garantia de resultats. Però l’estructura equivocada es una garantia de fracàs”

(Peter Drucker).



info@torb.club

93 825 70 16 | 667 563 606

www.torb.club

TEMPORADA 24/25