



Programa AN
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2015

Memòria

ID.	14
Data.	Del 31 octubre al 6 de novembre
Lloc.	Stubai (AUT)
Responsable.	Pep Pujol
Tècnic 1.	Pep Pujol
Tècnic 2.	Francesc Roca
Tècnic material.	-
Preparador físic.	Francesc Roca
Psicòleg esport.	-
Altres.	-

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

DÍAZ-PRIETO	Anna	1995
JIMÉNEZ	Marta	1996
LOPEZ	Clara	1996 Absent

OBJECTIUS

- Deixar definides totes les rutines d'escalfament en sessions de neu adequades a cada esportista i les seves necessitats i que incorporin exercicis de base.
- Intensificar el treball de velocitat dedicant sessions complertes a traçats de SG i treball en lliure de DH.
- Dins d'aquest treball, buscar una bona posició i cadena de moviments, a molta velocitat.
- Introduir els gests tècnics a traçats complerts tant en GS com en SL mantenint allò treballat en anteriors concentracions.

VALORACIÓ GENERAL

Concentració on les condicions han estat variables, però han impedit l'assoliment d'objectius ja que la estació ha estat dos dies tancada i un tercer a obert amb mes de mig metre de neu sense trepitjar. Tot i això els tres dies restants han estat molt profitosos ja que les condicions han estat molt bones per a seguir millorant. Les esportistes han assimilat bé allò treballat si bé la falta de continuïtat ha tallat la progressió en sec, esperant que la següent concentració es pugui treballar amb normalitat. La nota positiva sens dubte ha estat el retorn a les pistes de la Marta Jiménez.

DADES

DIES D'ESQUÍ 6

DIES PERDUTS 2

SESSIONS FÍSIC 7

PERCENTATGES TOTALS

- Esqui lliure	36,46%
- Base	20,57%
- Referències	19,76%
- GS	12,83%
- SL	6,72%
- SG	3,62%
- DH	x

INCIDÈNCIES

Res a destacar.

PRÒXIMA ACTIVAT

18/11/2014 Concentració tècnica a Stubai.