



**Programa U18**  
**Esquí ALPÍ – Hombres**  
**Temporada 2015**

# Memòria

<b>ID.</b>	<b>02</b>
<b>Data.</b>	Del 11 al 18 de agost 2014
<b>Lloc.</b>	Les Deux Alpes
<b>Responsable.</b>	Willy Churruarin
<b>Tècnic 1.</b>	Willy Churruarin
<b>Tècnic 2.</b>	Miguel Mampel
<b>Tècnic material.</b>	Aleix Tomas
<b>Preparador físic.</b>	Miguel Mampel
<b>Psicòleg esport.</b>	-
<b>Altres.</b>	-

## Esportistas.

### Selecció Tecnificació Català

TABERNERO	Marc	1997
SELLAS	Nil	1997
URENYA	Joan	1997
PASCUAL	Marc	1997
ORTEGA	Albert	1998
GARAI	Aingeru	1998

## OBJECTIUS.

- Obtenir equilibri dinàmic i estabilitat en les seqüències de corbes.
- Educatius per perfeccionar gest tècnic
- insistir en l'obertura d'angulós i avançar CG.
- Treballar a la gestió tàctica de la línia, profunditat i espai lateral.
- Treballar en traçat amb el grup AN per unificar criteris de treball.

## VALORACIÓ GENERAL

Excel·lents condicions d'entrenament. S'ha perdut un dia d'esquí per la meteorologia, però la resta de concentració ha estat amb un estat òptim de qualitat de neu glacera. A nivell general de grup s'estan veient canvis importants a nivell tècnic i en traçat. Es continua treballant el volum de base introduint-lo en referències específica de la disciplines.

## DADES

DIES D'ESQUÍ	7
DIES PERDUTS	1
SESSIONS FÍSIC	6

## PERCENTATGES TOTALS

- Esqui lliure	21,3 %
- Base	25 %
- Referències	10 %
- GS	27,4 %
- SL	21,6 %
- SG	0
- DH	0

## INCIDÈNCIES.

No s'han presentat.

## PRÒXIMA ACTIVITAT.

Del 24 al 26 agost físic a la Cerdanya.