



**Programa Tecnificació U-18**  
**Esquí ALPÍ – DAMES**  
**Temporada 2015**

# Memòria

<b>ID.</b>	<b>05</b>
<b>Data.</b>	Del 06 al 14 de Octubre de 2014.
<b>Lloc.</b>	Stubai.
<b>Responsable.</b>	Félix Aznar
<b>Tècnic 1.</b>	Félix Aznar
<b>Tècnic 2.</b>	-
<b>Tècnic material.</b>	-
<b>Preparador físic.</b>	Francesc Roca.
<b>Psicòleg esport.</b>	-
<b>Altres.</b>	-

## ESPORTISTES

### Selecció Tecnificació

ESTEVE	Anna	1997
TORNERO	Núria	1997
VILA	Sílvia	1997
VIVES	Bárbara	1997
MATEU	Eugènia	1998
MIQUEL	Miren	1998

## OBJECTIUS

- Continuar aplicant la tècnica de base adquirida dins del traçat.
- Entrenar en traçats acabats (SL i GS) i de durada similar a una competició.
- Treball individualitzat dins i fora de traçat.
- Major importància de la tàctica, augmentant i disminuint la línia en funció de necessitats individuals.

## VALORACIÓ GENERAL

Aquesta concentració s'ha vist caracteritzada per una gran inestabilitat meteorològica i per les males condicions amb les que hem trobat la glacera. Tot i això, els continus canvis de neu han estat molt interessant, ja que hem pogut fer un molt bon treball de dosificació i adaptació, en haver trobat gel alguns dies i neu tova altres. Les noies segueixen mostrant-se molt motivades i disposades.

## DADES

DIES D'ESQUÍ	8
DIES PERDUTS	0
SESSIONS FÍSIC	7

## PERCENTATGES TOTALS

- Esquí lliure	38,36%
- Base	24,55%
- Referències	19,32%
- GS	8,18%
- SL	7,73%
- SG	1,36%
- DH	0

## INCIDÈNCIES

- Barbara Vives només ha pogut esquiar els tres primers dies per dolor al genoll.

Núria Tornero ha aturat un dia per haver patit una caiguda que li ha causat molèsties al genoll.

## PROPERA ACTIVIAT

Concentració Tècnica Stubai del 31 d'octubre al 6 de novembre.



**Programa Tecnificació U-18**  
**Esquí ALPÍ – DAMES**  
**Temporada 2015**

# Memòria