



Programa U-18
Esquí ALPÍ –Dones
Temporada 2017

Memòria

ID.	4
Data.	Del 15 al 25 de Juliol 2016
Lloc.	Saas Fee (SUI)
Responsable.	Miguel Mampel
Tècnic 1.	Miguel Mampel
Tècnic 2.	Pep Pujol
Preparador físic.	Damià Costa
Psicòleg esport.	-
Altres.	-

ESPORTISTES

Selecció Tecnificació U-18

MARIA	RELAT	1999
MIREIA	VAZQUEZ	2000
CARMELA	OLMO	2000

OBJECTIUS

- Treball de tècnica de base, amb l'objectiu d'assentar una bona posició des de la qual encadenar els diferents moviments.
- Incidir en el treball tècnic d'inici de corba amb esquí de GS i SL i orientació del tronc.
- Donar importància al treball de velocitat, concretament de SG, en esquí lliure, per tal de començar a treballar la decisió i la posició de velocitat.

VALORACIÓ-GENERAL

Durant aquesta primera concentració d'esquí amb el grup U-18 s'ha detectat una molt bona actitud per part de totes les integrants del grup, la qual cosa ha facilitat que les tasques plantejades al principi d'aquesta s'hagin pogut anar complint sense cap problema.

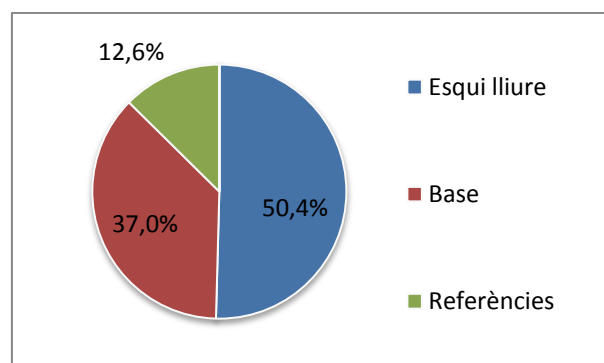
El temps ens ha acompanyat en tot moment i la qualitat de la neu ha estat ideal aquests primers dies d'esquí. Hem gaudit de 8 dies de gran qualitat i volum de baixades.

A part del treball específic d'esquí, durant aquesta concentració no hem perdut de vista el treball físic, tirant endavant un gran nombre de sessions, amb molt bona predisposició per part de les esportistes.

DADES

DIES DE ESQUÍ	8
DIES PERDUTS	1
SESSIONS FÍSIC	11

CONTINGUTS DE TREBALL



INCIDÈNCIES

Res a destacar.

PRÒXIMA ACTIVAT

01-08-16 La Molina