



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

# Memòria

<b>ID.</b>	<b>02</b>
<b>Data.</b>	Del 20 al 27 de juny de 2014
<b>Lloc.</b>	Les Deux Alpes
<b>Responsable.</b>	Willy Churruarin
<b>Tècnic 1.</b>	Willy Churruarin
<b>Tècnic 2.</b>	Aleix Tomas
<b>Tècnic material.</b>	-
<b>Preparador físic.</b>	Miguel Mampel
<b>Psicòleg esport.</b>	-
<b>Altres.</b>	-

## ESPORTISTES

### Selecció Alt Rendiment Català

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

## OBJECTIUS

- Inici de la temporada 2014/15 en neu.
- Aprendre las rutines i dinàmiques de treball.
- Anàlisi individual i funcionament del grup.
- Desenvolupament d'exercicis que s'executaran al llarg de la temporada per a perfeccionar el gest tècnic ideal.
- Tècnica base de centralitat, equilibri, suport i avançaments DCG.
- Introducció a las disciplines de velocitat.

## VALORACIÓ GENERAL

En aquest primer stage, l'activitat ha estat constant i amb un alt nivell de concentració per part dels atletes. Gràcies al bon temps hem pogut treballar una gran part dels objectius que teníem per al juny en pista. Aquesta concentració es centrava en el treball de base. Hem treballat usant molts exercicis de projecció del CG, dissociació del TS / TI, centralitat, suports entre d'altres. S'han fet servir els esquís de SG, per poder començar a introduir-nos en el concepte de posició de velocitat. Els esportistes que s'incorporen, conjuntament amb els que ja tenien experiència en aquest grup, han aconseguit una ràpida adaptació, afavorint així, l'excel·lent resultat a nivell físic i tècnic d'aquesta primera setmana a Deus Alpes.

## DADES

DIES D'ESQUÍ	7
DIES PERDUTS	0
SESSIONS FÍSIC	7

## PERCENTATGES TOTALS

- Esquí lliure	20%
- Base	80%
- Referències	0
- GS	0
- SL	0
- SG	0
- DH	0