



Programa AN
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2016

Memòria

ID.	16
Data.	Del 2 al 10 de gener 2016
Lloc.	Val Thorens-Pila(FRA-ITA)
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
LOPEZ	Clara	1996
TORNERO	Núria	1997
ESTEVE	Anna	1997
MIQUEL	Miren	1998 Grup U-18

OBJECTIUS

- Entrar en competició donant el màxim des de la primera mànega.
- Treball específic simulant situació de competició.
- Treball d'adaptació a diferents pistes i tipus de neu mitjançant competicions i entrenaments en llocs diferents.
- Buscar situacions d'estrés amb competitivitat.

VALORACIÓ GENERAL

Degut als constants canvis de calendari, la concentració ha començat amb cursa a Val Thorens (FRA) seguida de dos dies en els que hem pogut entrenar molt poc a causa de les nevades. Amb bones sensacions tot i els resultats ens hem desplaçat a Pila (ITA) per seguir amb el programa de carreres. En general, molta irregularitat del grup, amb mànegues bones i altres molt dolentes es fa difícil treure bons resultats. El grup s'adapta a la competició sigui al nivell que sigui, és a dir, si competim on hi ha més nivell, rendeixen més que si es va a competicions més fàcils. Falta ambició i capacitat de creure's que poden treure bons resultats o inclús guanyar carreres. Cal millorar molt en aquest sentit.

DADES

DIES D'ESQUÍ	6
DIES PERDUTS	1
SESSIONS FÍSIC	4
PERCENTATGES TOTALS	
- Esquí lliure	28,61%
- Base	9,98%
- Referències	8,53%
- GS	30,53%
- SL	18,27%
- SG	4,09%
- DH	x

INCIDÈNCIES

Res a destacar.

PRÒXIMA ACTIVIAT

Concentració tècnica La Molina (13/01/2016).