



Programa AN
Esquí ALPÍ – DAMES
Temporada 2016

Memòria

ID.	05
Data.	Del 21 al 28 de juliol 2015
Lloc.	Saas Fee(SUI)
Responsable.	Pep Pujol
Tècnic 1.	Pep Pujol
Tècnic 2.	Francesc Roca
Tècnic material.	-
Preparador físic.	Francesc Roca
Psicòleg esport.	-
Altres.	Félix Aznar

ESPORTISTES

Selecció Alt Rendiment Català

DÍAZ-PRIETO	Anna	1995
JIMÉNEZ	Marta	1996
LOPEZ	Clara	1996 Absent
TORNERO	Núria	1997
ESTEVE	Anna	1997
VILA	Silvia	1997

OBJECTIUS

- Insistir i afinar el treball de base realitzat en la concentració anterior.
- Treballar la posició, moviments i càrregues dins de traçats educatius alternant portes amb referències.
- Treball de línia a través dels aspectes nomenats abans.
- Treballar la sensibilitat i els recolzaments graduals amb esquís de velocitat.

VALORACIÓ GENERAL

Concentració tècnica en la que hem adaptat els objectius i la feina plantejada a les condicions que ens hem trobat. Tot i perdre un dia, el treball ha estat positiu sobretot el eslàlom. En gegant les esportistes han tingut més problemes i això ha alentit el progrés si bé l'últim dia ja s'han vist millores interessants. Estabilitzar la posició per poder treballar els moviments de manera sòlida segueix essent l'objectiu. S'ha treballat intensament, i, tenint en compte que es venia d'un bloc de físic, les esportistes han anat de menys a més en aquest sentit. Molt bona implicació per part de les esportistes.

DADES

DIES D'ESQUÍ 6

DIES PERDUTS 1

SESSIONS FÍSIC 8

PERCENTATGES TOTALS

- Esquí lliure	36,22%
- Base	29,73%
- Referències	34,05%
- GS	x
- SL	x
- SG	x
- DH	x

INCIDÈNCIES

Res a destacar.

PROPERA ACTIVIAT

31/07/2015 Concentració de físic a Vilafranca del Penedès.