



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

# Memòria

<b>ID.</b>	<b>05</b>
<b>Data.</b>	Del 5 al 13 de Octubre de 2015.
<b>Lloc.</b>	Saas Fee
<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

MATEU	Eugenia	1998
MIQUEL	Miren	1998
RELAT	María	1999

## OBJECTIUS

- Simular situació de competició amb crono.
- Correcció d'errors tècnics dins de traçat i correcta interpretació de línia.
- Traçat acabat de GS cronometrat.
- Traçat acabat de SL cronometrat.
- Esquí lliure amb esquí de SG. (Molt difícil de dur a terme per la quantitat de gent a la glacera i el risc que comporta)
- Traçat de SG. (Impossible de desenvolupar per l'elevat cost de llogar la pista).

## VALORACIÓ GENERAL

Molt bona concentració. Hem pogut aprofitar al màxim gràcies a les bones condicions meteorològiques que hem trobat. En un primer moment havia neu tova, que amb el pas dels dies s'ha anat transformat deixant unes condicions perfectes. Les noies han treballat amb molta motivació, aguantant entrenaments de molta intensitat durant els 8 dies de concentració i han acceptat bé la pressió creada per l'ús del cronòmetre.

## DADES

DIES D'ESQUÍ	8
DIES PERDUTS	0
SESSIONS FÍSIC	8

## PERCENTATGES TOTALS

- Esquí lliure	30,07%
- Base	17,08%
- Referències	16,17%
- GS	26,20%
- SL	10,48%
- SG	0
- DH	0

## INCIDÈNCIES

Res a destacar.

## PROPERA ACTIVITAT

Concentració a Saas Fee des del 28 d'octubre fins el 4 de novembre.