



CIRCULAR 3/2009.

Anexo I

JORNADAS DE TÉCNIFICACIÓN

Ferrol, 15 de Mayo de 2009.

Dando continuidad al proyecto de tecnificación anunciado en su momento, realizamos la convocatoria de una nueva sesión de actividad técnico-deportiva.

1- Fecha y Lugar

5 -6- 7 de Junio del 2009

Estación de montaña Cabeza de Manzaneda - **OURENSE**

2- Responsables Técnicos de la F.G.T.A.

Luís Vera Moreno y Manuel Campoy Alvarez

Técnicos invitados:

Hyung Mok Cho

Seleccionador nacional de arco recurvo, entrenador del CAR de Madrid y del equipo nacional de arco olímpico.

Myun Kwon Park

Tecnico internacional de arco olímpico, tecnico del centro de tecnificación de tiro con arco de Lleida y coadjunto del entrenador del CAR de Madrid y del equipo nacional de arco olímpico.

3-PROGRAMA DE ACTIVIDADES Y HORARIOS

Viernes día 5 de Junio

- 16,30.- Sesión técnica. Correcciones y adaptaciones personales.
- 17,30.- Práctica libre con objetivos individuales.
- 18,30.- Estiramientos y ejercicios de compensación.

Sábado día 6 de Junio

- 9,00.- Desayuno
- 9,30.- Sesión técnica. Correcciones y adaptaciones personales.
- 12,30.- Estiramientos y ejercicios de compensación.
- 13,00.- Charla sobre mentalización antes y durante la competición. Preparación psicológica
- 14,00.- Almuerzo.
- 16,30.- Sesión técnica general. Correcciones y adaptaciones personales.
- 18,30.- Práctica libre con objetivos individuales.

Federación Galega de Tiro co Arco – N.I.F. G-27034131

Secretaría: Avda. Castelao s/n Casa do Deporte – 15407-Ferrol – TEL. / Fax 981-314165
Presidencia: Rua Nubeiro 2, Enrtlo,C -27002-Lugo – Tel.982-807505 – Fax.982-223320



CIRCULAR 3/2009.

Anexo I

JORNADAS DE TÉCNIFICACIÓN

Domingo día 7 de Junio

- 09,00.- Desayuno
- 09,30.- Sesión técnica. Correcciones y adaptaciones personales.
- 12,30.- Estiramientos y ejercicios de compensación.
- 13,00.- Competición.
- 14,00.- Almuerzo y fin de jornadas teóricas y prácticas.

4-Condiciones de asistencia

- a/ Los horarios y el tipo de ejercicios a realizar podrán ser alterados por los equipos técnicos en función de su disponibilidad y desarrollo del programa establecido
- b/ Cada club puede seleccionar y proponer dos arqueros/as de las categorías Cadete y menores de 14 años que considere del mejor nivel entre sus deportistas, cuyos gastos de alojamiento y manutención en la Estación, junto a su Monitor, correrán a cargo de la F.G.T.A. desde la cena del viernes día 5 hasta el almuerzo del domingo día 7. El desplazamiento correrá a cargo de los convocados.
- c/ La F.G.T.A. se reserva la opción de convocar otros arqueros que considere meritorios en orden a su nivel técnico actual.
- d/ La actividad correspondiente a la tarde del sábado día 6 estará abierta a otros deportistas de las citadas categorías que, bien particularmente o a través de los clubes federativos a que pertenezcan, estimen conveniente la asistencia para sus intereses. Los gastos serían asumidos por los propios interesados.
- e/ Por disposición de los técnicos F.G.T.A. y R.F.E.T.A. estas jornadas técnicas se adaptarán solamente al Arco Recurvo.
- f/ Los seleccionados y monitores citados en el párrafo b deben confirmar su asistencia antes del 31 de Mayo a las 20 horas.

Fdo. Ignacio Cascón Salgado
Secretario General F.G.T.A

Federación Galega de Tiro co Arco – N.I.F. G-27034131

*Secretaría: Avda. Castelao s/n Casa do Deporte – 15407-Ferrol – TEL. / Fax 981-314165
Presidencia: Rúa Nubeiro 2, Enrtlo,C -27002-Lugo – Tel .982-807505 – Fax.982-223320*