



## **CIRCULAR 3/2009.**

### **JORNADAS DE TÉCNIFICACIÓN**

Ferrol, 1 de Marzo de 2009.

#### **1- Fecha y Lugar**

*8 de Marzo del 2009*

Polideportivo da Casa do Deporte – FERROL

#### **2- Responsables Técnicos**

**Manuel Campoy Álvarez**  
**Luis Vera Moreno**

#### **3-PROGRAMA DE ACTIVIDADES Y HORARIOS**

##### **3.1- INFANTILES Y CADETES**

###### **Domingo Día 8 de Marzo**

- 09,00 Recepción de arqueros y monitores
- 09,30 Reunión con los distintos monitores para coordinar la actividad.
  
- 10,00 Reunión del responsable técnico con los deportistas.  
Sesión técnica. Correcciones y adaptaciones personales.
- 12,00 Charla – coloquio sobre regulación de material.
- 13,00 Charla sobre planificación de una temporada.
- 14,00 Comida.
- 15,30 Sesión teórico – practica sobre preparación física específica y general para el Tiro con Arco
- 16,30 Tratado de una hoja de entrenamiento.
- 18,30 Final de Cursillo.

###### **Fecha a especificar**

- 09,00 Desayuno
- 10,00 Sesión técnica. Correcciones y adaptaciones personales.
- 12,30 Estiramientos y ejercicios de compensación.
- 13,00 Charla sobre trabajo óseo- muscular, lesiones (como evitarlas).
- 14,00 Comida.
- 16,30 Sesión técnica. Posibilidades de mejora.
- 17,30 Práctica libre, con objetivos individuales.
- 18,30 Final del cursillo.

***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.**

### **JORNADAS DE TÉCNIFICACIÓN**

#### **Fecha a especificar**

09,00	Desayuno
09,30	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 del arquero.
14,00	Comida.
16,30	Clausura de las jornadas.

### **3.2- ARDILLA, ALEVIN , BANJAMÍN**

#### **Fecha a especificar**

10,00	Sesión practica preparación física específica y general para el Tiro con Arco.
12,00	Sesión técnica. Posibilidades de mejora.
14,00	Comida.
16,30	Clausura de las jornadas.

#### **Fecha a especificar**

10,00	Sesión practica preparación física específica y general para el Tiro con Arco.
12,00	Sesión técnica. Posibilidades de mejora.
14,00	Comida.
16,30	Clausura de las jornadas.

***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*



## **CIRCULAR 3/2009.** **JORNADAS DE TÉCNIFICACIÓN**

### **DEPORTISTAS CONVOCADOS DÍA 8 MARZO 2009**

- ◆ Rodrigo Fernández Gómez ( cadete recurvo )
- ◆ Jorge Alfonso Fernández López (cadete recurvo)
- ◆ Juan Pedro Vidal López ( cadete recurvo )
- ◆ Manuel Conejo Doce ( cadete recurvo )
- ◆ Yeray Azcueta García (cadete recurvo)
- ◆ Zulema Vázquez Collazo ( cadete recurvo )
- ◆ Silvia Filgueira Cerviño ( cadete recurvo )
- ◆ Alejandro Rodríguez Vilavoy ( infantil recurvo )
- ◆ Pablo Regueiro Morandeira ( infantil recurvo )
- ◆ Carlos Jesús Sánchez Márquez ( infantil recurvo )
- ◆ Jairo Outeiral Guimarey ( infantil recurvo )
- ◆ Alejandro Méndez Torres ( infantil recurvo )
- ◆ Oscar Sabuz Vidal ( infantil recurvo )
- ◆ Laura Méndez López (infantil recurvo)
- ◆ M<sup>a</sup> Selene Blanco Fidalgo (infantil recurvo)

**NOTA:** La comida tendrá lugar en un restaurante, situado en las proximidades del pabellón. Se ruega confirmación de la asistencia, tanto para monitores como para deportistas enviando dicha comunicación al Secretario General de la FGTA.

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*