
CURSO FORMACION ENTRENADORES, 28-29 NOVIEMBRE 2016

- PRESENTACIÓN: Curso dirigido a las personas que se encargan de la formación de las categorías inferiores en los clubes en el deporte de la orientación. Especialmente a los técnicos de la FEGADO que están desarrollando el proyecto de la selección gallega.

- FECHA: Sábado 28 de noviembre, de 10 a 18 con descanso para comer (*).
Domingo 29 de 10 a 13:30.

- PROFESOR: Alberto Mínguez

- LUGAR: Campus universitario de Vigo. Lagoas, Marcosende. 42.171899, -8.686623. En el edificio del servicio de deportes, al lado del pabellón.

- OBJETIVO: Adquirir los conocimientos y habilidades necesarios para el correcto desarrollo de las programaciones necesarias para la formación de nuestros jóvenes corredores.

- INSCRIPCIONES: Las inscripciones se harán a través de los clubes, y no con carácter personal, indicando nombre, apellidos y denominación del curso. Tienen preferencia los entrenadores del proyecto de selección gallega y las personas que se encargan de categorías inferiores en los distintos clubes. Los candidatos se enviarán mediante correo-e a la dirección marcosvinagre.rey@gmail.com (Marcos Vinagre).

- ADMISIÓN: 15 participantes como máximo, por orden de entrada de la inscripción y prevaleciendo la norma, un técnico, un club, en el caso de que sobren plazas se asignaran 2 técnicos por club por orden de entrada de correo.

- CUOTA DE INSCRIPCIÓN: Gratuita.

- MATERIAL: Será necesario la equipación de carrera para entrenamientos prácticos.

- PROGRAMA:

Sábado 29:

- 10 a 11: Presentación y análisis de las capacidades técnico – físicas a desarrollar en grupos de edad.

Criterios de elaboración de grupos

- 11 a 12: Objetivos de entrenamiento en las diferentes edades. Trazados de entrenamientos categorías HD 12-14. Ejemplos
- 12 a 14: Prácticas en el campus
- 14 a 15,30: Comida
- 15,30 a 17: Objetivos de entrenamiento en las diferentes edades. Trazados de entrenamientos categorías HD 16-18. Ejemplos
- 17 a 18,30: Prácticas en el campus

Domingo 30:

- 10 a 11: Aspectos psicológicos y sociales de los grupos de edad.
- 11 a 12: Ejemplo del CARD Blume de Madrid. Relación y aplicación a la FEGADO
- 12 a 13,30: Debate/mesa redonda sobre las posibles aplicaciones a la federación gallega. Conclusiones y final de curso

ALOJAMIENTO Y RESTAURANTE: Hay una serie de plazas en la residencia universitaria que serán asignadas por orden de inscripción. Por favor indicar si queréis alojamiento. La residencia universitaria no estará subvencionada por la FEGADO.

Habrà duchas para después de los entrenamientos del sábado en las instalaciones del CUVI.

El restaurante del centro comercial de la universidad estará abierto para la comida y cena del sábado y el desayuno del domingo, *si hay un número mínimo de personas que se vayan a quedar a comer*. Por favor, indicarlo en las inscripciones.