
II CURSO FORMACION ENTRENADORES, 26/27 DE 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. Inclusión de corredores de más edad.
- FECHA: Sábado 26 de 10 a 18 con descanso para comer (*).
Domingo 27 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: Afianzar los conocimientos y habilidades necesarios para el correcto desarrollo de las programaciones necesarias para la formación de los corredores de orientación.
- 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 técnicos progresivamente por orden de entrada del correo.
- CUOTA DE INSCRIPCIÓN: Gratuita.
- MATERIAL: Será necesario la equipación de carrera para entrenamientos prácticos.
- PROGRAMA:
 1. Sábado 10-12 horas. Análisis del proyecto de tecnificación del año 2015/2016.
 2. Sábado 12-14 horas. Sistematización de la adquisición de conocimientos en función de las categorías (infantil, cadete...). Trabajo físico con la selección. Programación anual. Cargas de trabajo a lo largo de la temporada y condicionadas por los estudios de los participantes.

Adaptación del trabajo físico a los más pequeños. Instrumentos de motivación.

3. Sábado 15:30-18. Herramientas y ejercicios para interpretación del terreno. Toma de decisiones para planificación de ruta.
4. Domingo 10-13:30. Trabajo físico con la selección. Programación anual. Cargas de trabajo a lo largo de la temporada y condicionadas por los estudios de los participantes. Adaptación del trabajo físico a los más pequeños. Instrumentos de motivación.

ALOJAMIENTO Y RESTAURANTE: Hay 4 habitaciones sencillas a 28€ y dos habitaciones dobles a 48€ en la residencia universitaria que serán asignadas por orden de petición solicitado por los alumnos admitidos. La residencia universitaria no estará subvencionada por la FEGADO y se pagará en el momento de entrar.

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 (por confirmar).