

PROGRAMACIÓN GENERAL DEL CURSO SUEÑO OLÍMPICO

GRUPO 2: "PERFECCIONAMIENTO" -

NACIDOS EN LOS AÑOS 1994 – 1995 - 1996 – 1997 - 1998

○ ***STAFF TÉCNICO:***

- SALVADOR ALLENDE (AUTOR DE 101 JUEGOS APLICADOS AL TAE KWON DO – MÉXICO)
- INELBA GARCÍA (ENTRENADORA DE LA ACADEMIA TAE KWON DO MÉXICO – MÉXICO)
- MANUEL HIDALGO (ENTRENADOR DEPORTISTAS NACIONALES - ANDALUCÍA)
- GABRIEL MERCEDES (REPÚBLICA DOMINICANA – MEDALLA PLATA BEIJING)
- ISMAEL BAAMONDE CANO (DIRECTOR TÉCNICO DE LA FEDERACIÓN VALENCIANA DE TKD)
- MOUSTAPHA AKKOUH (ENTRENADOR BELGA DE TKD)
- PEDRO POVOA (PORTUGAL – DEPORTISTA OLÍMPICO BEIJING)

○ ***EQUIPO DEPORTIVO DE APOYO DOCENTE:***

- LARA OUVIÑA MARTÍNEZ (DEPORTISTAGALLEGA DE ALTO NIVEL)
- JUAN FERNÁNDEZ(DEPORTISTA GALLEGO DE ALTO NIVEL)
- GERARDO ORTIZ: DEPORTISTA ALTO NIVEL FGT (CUBA)
- ESTEFANÍA HERNÁNDEZ (ENTRENADORA SELECCIÓN GALLEGA)
- JAVIER SIEIRA (DEPORTISTA GALLEGO DE ALTO NIVEL)
- ALEJANDRO VIDAL (BICAMPEÓN PARA MUNDIAL)

- **SERVICIOS GENERALES:**

- **SERVICIO DE FARMACIA:** para aquellos participantes que durante el campamento tengan que recibir alguna medicación, don e los monitores se harán responsables de guardar, administrar y controlar la correcta medicación de los acampados, previa autorización paterna. A la entrada del campamento los padres deberán de entregar a los monitores la ficha CONTROL DE MEDICAMENTOS (se solicitará a la llegada al campamento), y se firmará por el padre/madre. En ella se detallará la enfermedad, medicamento, dosis y horario de medicación. se aconseja que las cajas de medicamentos contengan el nombre del deportista, la dosis y el horario.
- **SERVICIO DE BANCO:** servicio para todos los acampados donde los monitores custodiarán el dinero que cada participante traiga para la semana. **Funcionamiento:** a la entrada al campamento, los padres entregarán el dinero en un sobre con el nombre y apellidos del participante, con la cantidad de dinero ingresado anotado a la vista. Además de la ficha de autorización y consentimiento firmada. Al comienzo del campamento se le entregará su libreta bancaria para que los deportistas tengan constancia de sus movimientos. **Horario del banco:** el equipo de monitores establecerá un horario de apertura y cierre del banco para un mayor y mejor desarrollo del campamento. La hora de apertura será todos los días de 18:00 a 19:00 hs. Este horario podrá variar algún día según el tipo de actividad que realicen. **Control de movimientos:** los monitores anotarán los movimientos en una ficha individual, al mismo tiempo que modificarán la cantidad escrita en el sobre. Además del control realizado por los monitores, los deportistas llevarán el control para ser conscientes de sus gastos y hacer un seguimiento de su libreta bancaria.

CRONOGRAMA

- **LUNES DÍA 08 DE JULIO:**

- **11:00 – 13:00 HS:** LLEGADA DE LOS PARTICIPANTES, DISTRIBUCIÓN Y ALOJAMIENTO DE LOS MISMOS
- **13:30 – 15:00 HS:** COMIDA
- **15:00 – 16:00 HS:** DESCANSO
- **15:30 – 16:30 HS:** TALLER
- **17:00 – 18:30 HS:** TIEMPO LIBRE (PISCINA – ACTIVIDADES DEPORTIVAS VARIAS)
- **19:00 – 20:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 1 (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA INTRODUCTORIA)
- **21:30 HS:** CENA
- **22:00 – 23:00 HS:** TIEMPO LIBRE
- **23:30 HS:** DESCANSO

- **MARTES DÍA 09 DE JULIO:**

- **8:30 – 9:00 HS:** PEQUEÑO ALMUERZO - LIBRE
- **9:00 – 10:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 2 (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **10:30 – 11:00 HS:** DESAYUNO
- **11:00 – 12:00 HS:** TIEMPO LIBRE
- **12:00 – 13:30 HS:** **CHARLA “CONCENTRACIÓN Y AUTOCONFIANZA”**
- **13:30 – 14:30 HS:** COMIDA
- **15:00 - 16:30 HS:** DESCANSO
- **17:00 – 18:30 HS:** TIEMPO LIBRE (PISCINA – ACTIVIDADES DEPORTIVAS VARIAS)
- **19:00 – 20:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 3 (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **21:30 HS:** CENA
- **22:00 – 23:00 HS:** TIEMPO LIBRE
- **23:30 HS:** DESCANSO

- **MIÉRCOLES DÍA 10 DE JULIO:**

- **8:30 – 9:00 HS:** PEQUEÑO ALMUERZO - LIBRE
- **9:00 – 10:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 4 (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **10:30 – 11:00 HS:** DESAYUNO
- **11.00 – 12:00 HS:** TIEMPO LIBRE
- **12:00 – 13:30 HS:** **CHARLA “COMUNICACIÓN Y LIDERAZGO”**
- **13:30 – 14:30 HS:** COMIDA
- **15:00 - 16:30 HS:** TALLER
- **17:00 – 18:30 HS:** TIEMPO LIBRE (PISCINA – ACTIVIDADES DEPORTIVAS VARIAS)
- **19:00 – 20:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 5 (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **21:30 HS:** CENA
- **22:00 – 23:00 HS:** TIEMPO LIBRE
- **23:30 HS:** DESCANSO

- **JUEVES DÍA 11 DE JULIO:**

- **8:30 – 9:00 HS:** PEQUEÑO ALMUERZO - LIBRE
- **9:00 – 10:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 6 (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **10:30 – 11:00 HS:** DESAYUNO
- **11.00 – 12:00 HS:** TIEMPO LIBRE
- **12:00 – 13:30 HS:** **CHARLA “FORTALEZA MENTAL”**
- **13:30 – 14:30 HS:** COMIDA
- **15:00 - 16:30 HS:** DESCANSO
- **17:00 – 18:30 HS:** TIEMPO LIBRE (ACTIVIDADES DEPORTIVAS VARIAS – PISCINA)
- **19:00 – 20:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 7 (SESIÓN TÉCNICO TÁCTICA)
- **21:30 HS:** CENA
- **22:00 – 23:00 HS:** TIEMPO LIBRE
- **23:30 HS:** DESCANSO

- **VIERNES DÍA 12 DE JULIO:**

- **9:00 – 10:00 HS:** DESAYUNO Y ASEO PERSONAL
- **10:30 – 13:30 HS:** VISITA GUIADA POR RIVEIRA Y SUS LUGARES REPRESENTATIVOS
- **13:30 – 14:30 HS:** COMIDA
- **14:30 - 15:30 HS:** TIEMPO LIBRE
- **15:30 – 19:30 HS:** VISITA PLAYA DE COROSO (DEPENDERÁ DE LA CLIMATOLOGÍA)
- **20:30 – 21:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 8 (SESIÓN TÉCNICO - TÁCTICA)
- **22:00 HS:** CENA
- **23:30 HS:** DESCANSO

- **SÁBADO DÍA 13 DE JULIO:**

- **8:30 – 9:00 HS:** PEQUEÑO ALMUERZO
- **9:00 – 10:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 9 (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **10:30 – 11:00 HS:** DESAYUNO
- **11:00 – 13:00 HS:** TIEMPO LIBRE
- **13:30 – 14:30 HS:** COMIDA
- **15:00 - 16:30 HS:** TALLER
- **16:30 – 18:30 HS:** ACTIVIDADES PREDEPORTIVAS – PISCINA
- **19:00 – 20:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 9 (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **20:30 – 21:30 HS:** TIEMPO LIBRE
- **21:30 HS:** CENA
- **22:00 – 00:00 HS:** SHOW DESPEDIDA
- **00:00 HS:** DESCANSO

- **DOMINGO DÍA 14 DE JULIO:**
 - **9:00 – 10:00 HS:** DESAYUNO Y ASEO PERSONAL
 - **10:00 – 11:00 HS:** ENTRENAMIENTO DE RECUPERACIÓN
 - **11:00 – 12:00 HS:** RECOGIDA DE MATERIAL Y HABITACIONES
 - **12:30 – 14:00 HS:** PARTIDA PARA LOS LUGARES DE DESTINO

- **TODOS/AS AQUELLOS/AS DEPORTISTAS QUE NECESITARAN SALIR ANTES DEBERÁN COMUNICÁRSELO EL LUNES DE LA LLEGADA A LA ORGANIZACIÓN PARA PREPARAR EL RETORNO DEBIDAMENTE. ASÍ MISMO, SI ALGUNO O ALGUNA TUVIERA QUE PARTIR POSTERIORMENTE A LA HORA INDICADA, DEBERÁ COMUNICÁRSELO DE LA MISMA FORMA AL PERSONAL DE ORGANIZACIÓN.**