

Circular núm. 4

Pla de tecnificació i preparació Åland 2009

Troband-nos a prop de les finals de les seleccions IGA Menorca per determinar la representació de la nostra illa a Åland 2009, hem considerat necessari, des del comitè executiu, formular les directrius que han de regir la etapa d'entrenaments i preparació de tots els esportistes, d'acord a l'esport que representi.

Els criteris generals que s'han definit i que cada delegació s'ha de comprometre a complir i fer complir en els seus programes previs a les competicions a Åland, són:

1. S'han de celebrar, des de el final de les seleccions a Menorca fins el viatge a Åland, al menys **7 sessions de preparació**, siguin aquestes entrenaments, partits ó proves.
2. Que la **assistència** als entrenaments, partits o proves de preparació ha de ser la següent:
Per esportistes que resideixen a l'illa:
75 % d'assistència en el cas d'esports d'equip
75 % d'assistència en el cas d'esports individuals

Per esportistes que resideixen fora d l'illa:
50 % d'assistència en el cas d'esports d'equip
33 % d'assistència en el cas d'esports individuals
3. S'ha de definir un calendari amb el detall de dies i horaris de les sessions de preparació.
4. S'han de gestionar les instal·lacions on se celebraran els entrenaments / partits / proves.
5. S'ha de formar un equip de col·laboradors tècnics per brindar suport durant l'etapa de preparació.
6. S'ha d'informar i concretar la vestimenta i material que es necessitin durant la fase de preparació.
7. S'ha de dissenyar un programa de preparació, que ha de comptar amb tres apartats:
 - a. Pla físic
 - b. Pla tècnic
 - c. Pla tàctic

Amb l'objectiu de facilitar-vos el treball, s'ha dissenyat un model que recull tota aquesta informació i que s'ha d'emplenar i tornar fins el dia divendres 15 d'abril de 2009, al correu electrònic: info@igamenorca.es o al fax: 971368216.

Agraïm com sempre la vostra implicació i treball a aquest repte esportiu de tots.

Menorca, març de 2009