

Circular núm. 4

Plan de tecnificación y preparación Åland 2009

Encontrándonos cerca de las finales de las selecciones IGA Menorca para determinar la representación de nuestra isla en Åland 2009, hemos considerado necesario, desde el comité ejecutivo, formular las directrices que deben regir la etapa de entrenamientos y preparación de todos los deportistas, de acuerdo al deporte que represente.

Los criterios generales que de han definido y que cada delegación de debe de comprometer a cumplir y hacer cumplir en sus programas previos a las competiciones en Åland, son:

1. Se deben celebrar, desde el final de las selecciones en Menorca hasta el viaje a Åland, al menos **7 sesiones de preparación**, sean éstas entrenamientos, partidos o pruebas.
2. Que la **asistencia** a los entrenamientos, partidos o pruebas de preparación debe ser la siguiente:
Para deportistas que residen en la isla:
75 % de asistencia en el caso de deportes de equipo
75 % de asistencia en el caso de deportes individuales

Para deportistas que residen fuera de la isla:
50 % de asistencia en el caso de deportes de equipo
33 % de asistencia en el caso de deportes individuales
3. Se debe definir un calendario con detalle de días y horarios de las sesiones de preparación.
4. Se deben gestionar las instalaciones donde se celebrarán los entrenamientos / partidos / pruebas.
5. Se debe formar un equipo de colaboradores técnicos para brindar soporte durante la etapa de preparación.
6. Se debe informar y concretar la vestimenta y material que se necesite durante la fase de preparación.
7. Se debe diseñar un programa de preparación, que debe contar con tres apartados:
 - a. Plan físico
 - b. Plan técnico
 - c. Plan táctico

Con el objetivo de facilitaros el trabajo, se ha diseñado un modelo que recoge toda esta información y que se debe rellenar y devolver hasta el día viernes 15 de abril de 2009, en el correo electrónico: info@igamenorca.es o al fax: 971368216.

Agradecemos como siempre vuestra implicación y trabajo en este reto deportivo de todos.

Menorca, marzo de 2009