



PROGRAMA RFHE ELITES DOMA CLASICA 2015

CDI 3* REAAE Jerez de la Frontera, (CADIZ)

Programa ELITE DOMA 2015.

Tal y como establece la Planificación Oficial de la RFHE para la disciplina de Doma Clásica este año 2015, con motivo del próximo CDI 3* Real Escuela Andaluza Arte Ecuestre, a celebrarse en Jerez de la Frontera del 25 de Febrero al 1 de Marzo, se iniciarán las actividades del Programa ELITES DOMA 2015 en las categorías MENORES y ADULTOS.

A partir del Miércoles día 25 por la mañana, y hasta el domingo 1 de marzo, los técnicos de la RFHE estarán en las instalaciones de la REAAE para realizar el apoyo y seguimiento técnico a los jinetes y amazonas participantes.

Todos los participantes incluidos en los listados de las ELITES DOMA 2015, tendrán acceso en entrenamiento y competición, a la ayuda de los técnicos que la RFHE va a desplazar con ese motivo a Jerez:

MENORES

- **Nicky Barret** (Asesor Técnico RFHE): Apoyo Técnico entrenadores / Entrenamiento precompetitivo

ADULTOS

- **Rafael Soto** (Asesor Técnico RFHE): Apoyo Técnico binomios / Entrenamiento precompetitivo.

Paralelamente y en el ámbito de contenidos complementarios al rendimiento deportivo **para todas las categorías**, se desplazarán a Jerez los técnicos:

- **Francesc Corbi** (Staff Técnico RFHE): Preparación Físico-Condiciona l y Apoyo integral al jinete
- **Alex Gordillo** (Staff Técnico RFHE): Preparación Psicológica y Procesos de aprendizaje.

, que desarrollarán a lo largo de la jornada del **sábado 28 de febrero de 2015**, el siguiente Programa de actividades y horarios en el Salón de actos de la REAAE:

Sábado 28 de febrero de 2015

MAÑANA:

9.30 -10.30 h. EL PLAN DE COMPETICIÓN Y DE POSTCOMPETICIÓN

En esta sesión teórica, se analizarán todos los aspectos que deberá tener en cuenta el jinete a la hora de preparar la competición:

- - Organización general del día de la competición.
- - Gestión y organización del tiempo.
- - Calentamiento general y específico.
- - Habilidades psicológicas aplicadas a la competición.
- - Organización gestión de la postcompetición.

REAL FEDERACION HIPICA ESPAÑOLA

Luis Lucio

Director Técnico Doma

Dressage Technical Director





11.00 -12.00 h. EL PLAN DE COMPETICIÓN Y POSTCOMPETICIÓN (Repetición)

En esta sesión teórica, se analizarán todos los aspectos que deberá tener en cuenta el jinete a la hora de preparar la competición:

- Organización general del día de la competición.
- Gestión y organización del tiempo.
- Calentamiento general y específico.
- Habilidades psicológicas aplicadas a la competición.
- Organización gestión de la postcompetición.

12.30 -14.00 h. PROPUESTAS PRÁCTICAS:

En esta segunda parte, se propondrán ejemplos prácticos que permitan al jinete aplicar los conceptos teóricos analizados en la sesión teórica anterior:

- Rutinas de calentamiento y enfriamiento.
- Pautas para acelerar la recuperación post-competición.
- Ejemplos de rutinas para reducir la ansiedad precompetitiva.
- Qué comer antes, durante y después de la competición.

TARDE:

15.30-16.30 h. EL PLAN DE COMPETICIÓN Y POSTCOMPETICIÓN (Repetición)

En esta sesión teórica, se analizarán todos los aspectos que deberá tener en cuenta el jinete a la hora de preparar la competición:

- - Organización general del día de la competición.
- - Gestión y organización del tiempo.
- - Calentamiento general y específico.
- - Habilidades psicológicas aplicadas a la competición.
- - Organización gestión de la postcompetición.

17.00 -18.00 h. EL PLAN DE COMPETICIÓN Y POSTCOMPETICIÓN (Repetición)

En esta sesión teórica, se analizarán todos los aspectos que deberá tener en cuenta el jinete a la hora de preparar la competición:

- - Organización general del día de la competición.
- - Gestión y organización del tiempo.
- - Calentamiento general y específico.
- - Habilidades psicológicas aplicadas a la competición.
- - Organización gestión de la postcompetición.





18.30 - 20.00 h PROPUESTAS PRÁCTICAS (Repetición)

En esta segunda parte, se propondrán ejemplos prácticos que permitan al jinete aplicar los conceptos teóricos analizados en la sesión teórica anterior:

- Rutinas de calentamiento y enfriamiento.
- Pautas para acelerar la recuperación post-competición.
- Ejemplos de rutinas para reducir la ansiedad precompetitiva.
- Qué comer antes, durante y después de la competición.

Tal y como muestran los horarios, los **bloques de contenidos se repetirán en jornadas de mañana y tarde** para facilitar el mayor acceso posible a los mismos de todos los jinetes y amazonas incluidos en los listados ELITES DOMA 2015 de **todas las categorías.**

Asimismo, durante el CDI 3* de Jerez, Gaspar Castelyns, como Veterinario Oficial Doma de la RFHE, hará un seguimiento de los binomios participantes como primera toma de contacto con los mismos a la hora de los procesos de selección para 2015.

Resumen técnicos actuación **Programa RFHE ELITES DOMA CABALIAN 2015.**

1. 25 Febrero a 1 Marzo 2015 – CDI 3* Jerez de la Frontera (REAAE / Jerez de la F. / Cádiz)

Luis Lucio (DT RFHE): Seguimiento técnico binomios y Competición

Rafael Soto (Asesor Técnico RFHE): Apoyo Técnico binomios / Entrenamiento precompetitivo

Nicky Barret (Asesor Técnico RFHE): Apoyo Técnico entrenadores / Entrenamiento precompetitivo

Gaspar Castelyns (Veterinario Oficial RFHE): Seguimiento y selección binomios.

Francesc Corbi (Staff Técnico RFHE): Preparación Físico-Condiciona l y Apoyo integral al jinete

Alex Gordillo (Staff Técnico RFHE): Preparación Psicológica y Procesos de aprendizaje.

