



Federación Extremeña de Tiro con Arco

ENCUENTRO + TROFEO DIP.DE CÁCERES JUAN CARLOS HOLGADO

CNTD Ciudad Deportiva de Cáceres

Av. El Brocense s/n. Cáceres. CP. 10002

Correo electrónico :fexta@fexta.es.ww.fexta.es

NºCONV:
16

Fecha: 09/04/2025

Página1

ENCUENTRO + TROFEO DIPUTACIÓN DE CÁCERES

JUAN CARLOS HOLGADO

La Federación Extremeña de Tiro con Arco con la colaboración de la Diputación de Cáceres, organiza el I Encuentro + I Trofeo Diputación de Cáceres JUAN CARLOS HOLGADO, para la formación de deportistas y técnicos/as.



- *Medalla Oro Barcelona '92*
- *Entrenador Internacional*
- *Director de Alta Competición RFETA*

FECHA Y LUGAR

Fecha: 01 al 04 de Mayo

Lugar: Ciudad Deportiva de Cáceres (Avenida del Brocense s/n 10002)

Ubicación: <https://maps.app.goo.gl/NpGwMwR5JXAmN7c26>

PARTICIPANTES

Podrán asistir todos los deportistas y Técnicos/cas federados, abierto a nivel nacional y autonómico, para todas las modalidades.

INSCRIPCIONES

Cualquier participante realizará inscripción

Plazo de inscripción: Desde la publicación de esta circular hasta el día 27 de Abril 2025 a las 23:59h.

Se realizarán a través de la web de la FEXTA en formulario específico para ello, habilitado en el siguiente enlace:

<https://evento.addon-sport.com/evento/ecuetrotrofeodiputaciondecaceresjuacarlosholgado/>

La FEXTA se reserva el derecho de poder modificar el número de plazas si el volumen de las inscripciones así lo aconsejan.

Coste de la Inscripción:

Federados FEXTA: 20,00€

Resto Federados: 75,00€

Cuenta: ES87.3009.0063.5726.7049.1725

Posibilidad de comida, previo aviso en la cafetería del Complejo Deportivo.



Federación Extremeña de Tiro con Arco

ENCUENTRO + TROFEO DIP.DE CÁCERES JUAN CARLOS HOLGADO

CNTD Ciudad Deportiva de Cáceres

Av. El Brocense s/n. Cáceres. CP. 10002

Correo electrónico :fexta@fexta.es ww.fexta.es

NºCONV:
16

Fecha: 09/04/2025

Página2

AGENDA

Día 1: (Técnicos)

- 10:00 a 14:00 h: Planificación deportiva. Establecimiento de objetivos de realización y/o de resultados. División en macrociclos, mesociclos, microciclos y sesiones. Análisis. Importancia de la planificación física.
- 16:00 a 20:00 h: Gestión y comunicación del entrenador con el deportista.

Día 2: (Técnicos y deportistas)

- 09:30 a 10:00 h: Recepción de deportistas
- 10:00 a 14:00 h: Trabajo técnico. Postura corporal, ejecución del movimiento del tiro por pasos.
- 16:00 a 20:00 h: Trabajo técnico. Ejercicios de control del tiro. Focalización. Visualización.

Día 3: (Técnicos y deportistas)

- 09:30 a 14:00 h: Trabajo y gestión mental del tiro. Supuestos prácticos. Visualización antes de ejecutar el tiro. Control de emociones. Control de expectativas previas a la competición. Objetivos a trabajar en entrenamientos y competiciones. APOYO CON PSICOLOGA DEPORTIVA
- 16:00 a 20:00 h: Rutinas en entrenamientos y competiciones. Puesta en práctica de los ejercicios realizados anteriormente, enfocados a la obtención del mejor resultado deportivo

Día 4: (Técnicos y deportistas)

La importancia de la gestión en la competición

- 9:30 a 14:00 h: I Trofeo Diputación de Cáceres. Juan Carlos Holgado.

Distancia: 30 mts.

FEXTA premiará con a los tres primeros clasificados de cada modalidad, división y categoría.

Los premios serán entregados en un acto al final del campeonato. Aquellos/as deportistas que no estén presentes en dicho acto (sin justificación aceptada por la FEXTA) perderán el derecho a dichos premios.

Se aplicará lo establecido por la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte y la Agencia Mundial Antidopaje.

Recientemente se han publicado novedades en la lista de sustancias y métodos prohibidos en el deporte, cambios aprobados en la reunión del comité ejecutivo de WADA del pasado 13 de septiembre de 2024, que entrarán en vigor a partir del 1 de enero de 2025. Toda la información actualizada está disponible en la página web de la RFETA o Documentación antidopaje o Listado de sustancias y métodos prohibidos a partir del 01/01/2025.