

CURLING

X Programa Nacional de Tecnificación Deportiva Puigcerda – 23-25 septiembre

Director Deportivo: Felipe Marín Damil (New Brunswick - Canadá)

Psicólogo Deportivo: Carlos Luz Martínez

Preparador Físico: Patricia Arbués Espinosa

Coordinadores del programa: Víctor Navarro y Beatriz Cureses

Monitores y Árbitros WCF: Sergio Vez y Beatriz Cureses

Viernes 23 Septiembre

HORARIO	GRUPO ROJO	GRUPO AZUL
09:30 – 10:00	PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA Y ACREDITACIÓN DE JUGADORES	
10:00 – 10:30	PREPARACIÓN FÍSICA	
10:30 – 12:00	ICE 1 & 2 – Equilibrio (Balance)	ICE 3 – Equilibrio
12:00 – 12:30	DESCANSO	
12:30 – 13:30	CLASE TEÓRICA 1: “Gold Mine Effect”, 24 años de coaching Por Felipe Marín	

13:30 – 15:30	COMIDA	
15:30 – 16:00	PREPARACION FISICA	
16:00 – 17:30	ICE 1 & 2 - Línea recta (Line of Delivery)	ICE 3 - Línea recta
17.30 – 18:00	DESCANSO	
18:00 - 20:30	REUNIÓN PSICÓLOGO DEPORTIVO Y TEST	
20:30 – 21:30	ICE 1 & 2 – Soltar (Release)	ICE 3 - Soltar
21:30 - 22:00	RESUMEN DE LA JORNADA	

SÁBADO 24 Septiembre

HORARIO	GRUPO ROJO	GRUPO AZUL
09:00 – 09:30	PREPARACIÓN FÍSICA	
09:30 – 11:00	ICE 1 & 2 - Análisis de vídeo #1	ICE 3 - Análisis de vídeo #1

11:00 – 11:30	DESCANSO	
11:30 – 12:30	CLASE TEÓRICA 2: Entrenamiento psicologico en el curling Por Felipe Marín	
12:30 – 14:00	ICE 1 & 2 - Juegos de práctica, drag y ángulos	ICE 3 - Juegos de práctica, drag y ángulos
14:00 - 16:00	COMIDA	
16:00 – 17:00	CLASE TEÓRICA 3: Estrategia en el Curling Por Felipe Marín	
17:00 – 19:00	ICE 1 & 2 – Aplicaciones de la estrategia	ICE 3 – Aplicaciones de la estrategia
19:00 – 19:30	DESCANSO	
19:30 - 21:30	ICE 1 & 2 - “Speed trap” y fuerza	ICE 3 & 4 - Ejercicios de práctica
21:30 – 22.00	RESUMEN DE LA JORNADA	



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DEPORTES DE HIELO
SPANISH ICE SPORTS FEDERATION

DOMINGO 25 Septiembre

HORARIO	GRUPO ROJO	GRUPO AZUL
09:00 – 09:30	PREPARACIÓN FÍSICA	
09:30 – 11:30	ICE 1 & 2 – Barrer y video #2	ICE 3 – Barrer y video #2
11:30 – 12:00	CLASE TEÓRICA 4: Oportunidades en el Curling Por Felipe Marín	
12:00 – 12:30	DESCANSO	
12:30 – 14:15	CURLING CHALLENGE (GAMES)	
14:15 - 16:00	COMIDA	
16:00 – 17:00	CONCLUSIONES FINALES Y ENTREGA DE DIPLOMAS	



JUEGO LIMPIO RESPETO

- LIDERAR LA PROMOCIÓN Y EL DESARROLLO DEL DEPORTE DE HIELO ESPAÑOL -



Federación Española de Deportes de Hielo C/Roger de Flor, 45-47 Esc. B Entr. 1º 08013 Barcelona

Tel.93.368.37.61 Fax: 93.368.37.59

e.mail: info@fedhielo.com

web: www.fedhielo.com

