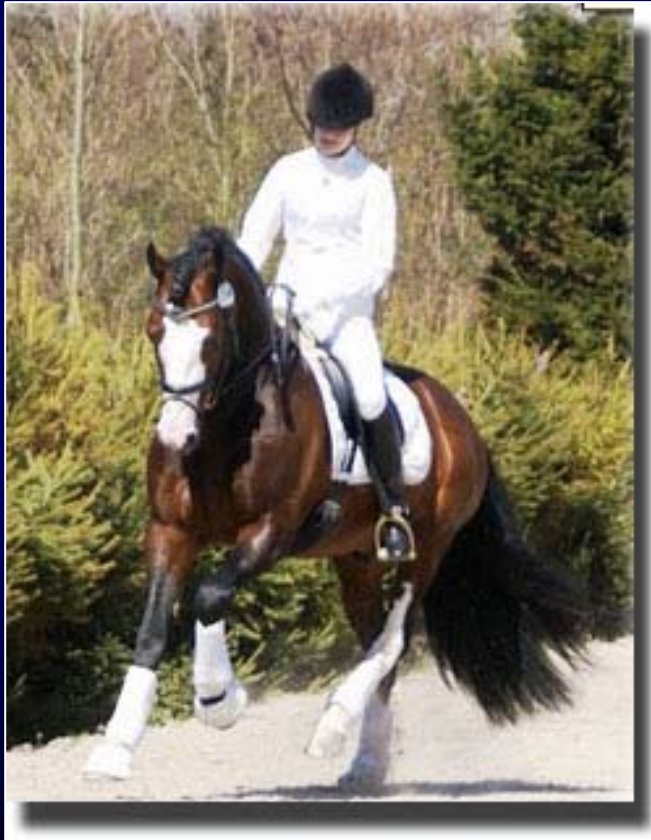


REAL FEDERACION HIPICA ESPAÑOLA

PLAN NACIONAL TECNIFICACION DEPORTIVA
Programa Talentos y Promesas



HÍPICA / DOMA CLÁSICA



**Jornadas Tecnificación Deportiva
C.S.D.
Béjar / Salamanca
Septiembre 2010**

Luis Lucio
Coordinador Nacional PNTD RFHE

LA DOMA CLASICA



Atlanta  1996
TM. © 1992 ACOG

1ª participación de un Equipo Español en JJOO

11º Final Individual
7º Equipos



10º Final Individual
5º Equipos



ATHENS 2004



3º Final Individual
2º Equipos





REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE HÍPICA

PNTD Doma 2010



Objetivos

- Detección y seguimiento de talentos en DC Jinetes/Amazonas y caballos.
- Formación y Perfeccionamiento de los binomios Concentraciones y Competiciones
Planteamiento global
Formación integral áreas ARD
- Permanencia jinetes-amazonas en el Plan.
- Seguimiento y Evaluación individualizada Competiciones
Supervisión dominio técnico adquirido
- Actualización Técnica permanente Entrenadores personales
- Participación FFAA en actuaciones de su ámbito territorial





CRITERIOS PERMANENCIA y BAJA en el PNTD DOMA

- **Edad del deportista.**
- **Resultados deportivos anuales.**
- **Grado de compromiso del jinete/amazona y su entorno.**
- **Valoración Técnica.**
- **Proyección de futuro.**



Áreas de actuación PNTD Doma

- Entrenamiento Técnico/Táctico de apoyo. (Coord Gral. RFHE)
LUIS LUCIO (Entrenador, Jinete Olímpico, Master COE ARD)
- Preparación Física y Condicional del jinete
DR. FRANCESC CORBI (Lic. INEF, Master COE ARD, Prof. INEFC Lérida)
- Preparación Psicológica para el entrenamiento y la competición
Lic. ALEX GORDILLO (Lic. Psicol., Master Psic. Deporte, Prof. INEFC Lérida)
- Salud y Bienestar del caballo
- **VETERINARIOS FEI / RFHE. (2ª actuación)**
- Normativas, Juzgamiento y competición de Doma
JUECES INTERNACIONALES RFHE (3ª actuación)

SELECCIÓN CONVOCADOS

- Grupo Total : 40 binomios
- Categorías Infantiles y Alevines (hasta 14 años)
- Resultados deportivos en CEDM 2009.
- Reparto en 4 grupos / 10 binomios por zona geográfica
NORTE / CATALUÑA / CENTRO / SUR
- Representación proporcional a la participación en CEDM 2009
- Representación todas FFA (Designación)



ATENCIÓN PREFERENTE



Aceptación ENTRENADORES

Vinculación PADRES





Febrero

ma	mi	ju	vi	sa	do
2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28
24	25	26	27	28	29

Marzo

ma	mi	ju	vi	sa	do
2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28
30	31				

Coordinación y Enfr. Técnico-Táctico		Luis Lucio
Juez	NO	
Psicólogo	Alex Gordillo	
Ed.Fis.	Francisco Corbi	
Veterinario	NO	

Abril

ma	mi	ju	vi	sa	do
		1	2	3	4
6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30		

Coordinación y Enfr. Técnico-Táctico		Luis Lucio
Juez	NO	NO
Psicólogo	Alex Gordillo	Alex Gordillo
Ed.Fis.	Francisco Corbi	Francisco Corbi
Veterinario	NO	NO

Mayo

ma	mi	ju	vi	sa	do
				1	2
4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30

Coordinación y E.Técnico-Táctico		Luis Lucio
Juez	NO	
Psicólogo	Alex Gordillo	
Ed.Fis.	Francisco Corbi	
Veterinario	NO	

Junio

ma	mi	ju	vi	sa	do
1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
29	30				

Coordinación y E.Técnico-Táctico		Luis Lucio
Juez	NO	
Psicólogo	Alex Gordillo	
Ed.Fis.	Francisco Corbi	
Veterinario	Jose Simo	

Julio

ma	mi	ju	vi	sa	do
		1	2	3	4
6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31	

Coordinación y E.Técnico-Táctico		Luis Lucio	
Juez	NO	NO	NO
Psicólogo	Alex Gordillo	Alex Gordillo	Alex Gordillo
Ed.Fis.	Francisco Corbi	Francisco Corbi	Francisco Corbi
Veterinario	Roman Vitar	William Manley	William Manley

Septiembre

ma	mi	ju	vi	sa	do
		1	2	3	4
7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26
28	29	30			

Campeonato España Doma Menores 2010		Montanmedro

Noviembre

ma	mi	ju	vi	sa	do
2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28
30					

Coordinación y E.Técnico-Táctico		Luis Lucio
Juez I	Mariano Santos	Yvonne Visser
Psicólogo	Alex Gordillo	Alex Gordillo
Ed.Fis.	Francisco Corbi	Francisco Corbi
Veterinario	NO	NO

Diciembre

ma	mi	ju	vi	sa	do
		1	2	3	4
7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26

Coordinación y E.Técnico-Táctico		Luis Lucio
Juez I	Francisco Guerra	Juan Carlos Campos
Psicólogo	Alex Gordillo	Alex Gordillo
Ed.Fis.	Francisco Corbi	Francisco Corbi
Veterinario	NO	NO

CONTENIDOS DEL PNTD Doma RFHE 2010



**ENTRENAMIENTO
CABALLO**

ARD



**ENTRENAMIENTO
JINETE**

PREPARACION FISICA CONDICIONAL

Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad...

EDUCACION POSTURAL

Biomecánica
"Puesta en Mano"
Modelo Técnico caballo
Salud Funcional

ENTRENAMIENTO TECNICO

Perceptivo
Cognitivo
Mejora Aires
Ejercicios Específicos
Escala Técnica del entrenamiento



ENTRENAMIENTO MENTAL EMOCIONAL

Patrones de comportamiento del caballo
Confianza , Motivación , Liderazgo
Parelli Natural Horsemanship... Otros programas

PREPARACION FISICA y CONDICIONAL (EF)

Calentamiento, Estiramientos, Trabajo compensatorio
Dietética, Hidratación, Hábitos vida deportiva

ENTRENAMIENTO TECNICO (ETT)

Modelo Técnico jinete
Ayudas

Ejercicios específicos
Estrategias competición

Planificación actividades
Programación contenidos

Plan de competición.

Proposición objetivos
Práctica y Técnica

ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO (EPs)

Habilidades Psicológicas
Gestión Ansiedad en entrenamientos y Competición



ARD

ENTRENAMIENTO
JINETE

ENTRENAMIENTO TACTICO (ETT)

Relación con el caballo

Independencia del Entrenador

Toma decisiones Técnicas

Toma de decisiones Tácticas

A photograph showing the lower legs and feet of a person wearing dark riding pants and black riding boots with silver stirrup leathers. The person is standing on a light-colored gravel or dirt surface. The image is used as a background for the text.

ENTRENAMIENTO TECNICO TACTICO (ETT)

- Apoyo al entrenador
- Programación general de contenidos
- Estructuración de la sesión de entrenamiento
- Cargas , duraciones e intensidades
- Pausas y recompensas (caballo / jinete)
- Concienciación sobre áreas tácticas / caballo
- Mensajes del entrenador



Ficha Evaluación Técnica 1 PNTD

Nombre del jinete/amazona : **Ejemplo**

Zona / Fecha: **Zona de actuación y fecha evaluación**

Entrenador personal : **Nombre del entrenador**



Modelo Técnico JINETE :	Posición, Ejecución técnica básica (Valoraciones de 1 a 3)	
1. Posición	Buena	2
2. Ejecución básica	Correcta	2
Modelo Técnico CABALLO	NOMBRE del CABALLO, breve reseña	
3. Básico	Puesta en mano buena, algo engrosado cuello. Tendencia peso en As.	2
4. Paso	Bueno, poca utilización línea superior	2
5. Trote	Correcto, cuello poco manejable, flexión As	2
6. Galope	Correcto, poca utilización línea superior.	2
Ejecución Técnico-Táctica	Alargamientos, trocados, ejercicios específicos del nivel...	
7. Alargamientos, trocados..	Presentación correcta	2
8. Actitud jinete	Positiva y algo tímida, muy atenta	3
9. Táctica	A mejorar, no es consciente de la percepción del caballo	1
Entrenador	Técnica, Táctica, mensajes	
10. Técnica	Básica pero en cuestión, receptivo a la ayuda.	2
11. Táctica	Debe mejorar, poca experiencia. Ignora importancia.	1
12. Mensajes	Ganar independencia y estructurar contenido	1
13. Relación con el jinete	Buena	3
Padres		
14. Relación alumno	Buena	3
15. Relación Entrenador	Buena, demasiada presencia en los entrenamientos	2

Puntuación Total 30
Media en % 66.67

ENTRENAMIENTO FISICO (EF)

PREPARACION FISICA 1

- Contenidos generales, hábitos deportivos.
- Concienciación
- Rutinas generales calentamiento

PREPARACION FISICA 2

- Plan de Competición
- Simulacro Prueba
- Seguimiento Rutinas personales calentamiento
- Rutinas generales compensatorios

PREPARACION FISICA 3

- Plan de Competición en Prueba real
- Seguimiento rutinas personales
Calentamiento y compensatorios
- Otros contenidos de apoyo





ENCUESTAS SOBRE PREPARACION FISICA 1

REAL FEDERACIÓN DE HÍPICA ESPAÑOLA

PLAN DE TECNIFICACIÓN ZONA NORTE (1ª CONCENTRACIÓN)

Cuestionario de Preparación Física y Soporte al Deportista:

Nombre jinete/amazona: _____

1) Valora la importancia de los siguientes aspectos:

1 - 2 - 3 - 4 - 5
Nada Poco Algo Bastante Mucho

Calentamiento <ul style="list-style-type: none">Realizas calentamiento en los entrenamientosRealizas calentamiento en las competiciones	1 - 2 - 3 - 4 - 5 1 - 2 - 3 - 4 - 5
Alimentación <ul style="list-style-type: none">Sabe lo que debe y no debe comerSe hidrata en las competiciones y entrenamientos	1 - 2 - 3 - 4 - 5 1 - 2 - 3 - 4 - 5
Trabajo compensatorio <ul style="list-style-type: none">Realizas algún tipo de trabajo específico para prevenir lesiones	1 - 2 - 3 - 4 - 5
Trabajo de preparación física específica <ul style="list-style-type: none">Realizas algún tipo de trabajo de preparación física específica para la domaHaces ejercicio físico regularmente con la idea de mejorar Tu condición física.	1 - 2 - 3 - 4 - 5 1 - 2 - 3 - 4 - 5
Trabajo de flexibilidad <ul style="list-style-type: none">¿Realizas estiramientos después de entrenar?¿Realizas estiramientos por tu cuenta algunos días?	1 - 2 - 3 - 4 - 5 1 - 2 - 3 - 4 - 5
Práctica de otros deportes <ul style="list-style-type: none">Practicas algún otro deporte¿Cuál?:	1 - 2 - 3 - 4 - 5 (días por semana)

2) ¿Hay algún aspecto relacionado con la preparación física que te gustaria trabajar en los entrenamientos?

3) ¿Consideras que la preparación te puede ayudar a mejorar tu condición física?

ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO (EPs)

PREPARACION PSICOLOGICA 1

- Habilidades psicológicas.
- Concienciación
- Análisis de los jinetes en entrenamiento

PREPARACION PSICOLOGICA 2

- Plan de Competición
- Simulacro Prueba
- Autovaloración por fases
- Visualización general

PREPARACION PSICOLOGICA 3

- Plan de Competición en Prueba real
- Autovaloración por fases
- Visualización específica



ENCUESTAS SOBRE HABILIDADES PSICOLÓGICAS 1



REAL FEDERACIÓN DE HÍPICA ESPAÑOLA

PLAN DE TECNIFICACIÓN ZONA NORTE (1ª CONCENTRACIÓN)

Cuestionario de Habilidades Psicológicas:

1) Valore las siguientes habilidades psicológicas de su jinete/amazona:

1 - 2 - 3 - 4 - 5
Nada Poco Algo Bastante Mucho

Control de Activación <ul style="list-style-type: none">Tensión muscularControl de la presión en competición	1 - 2 - 3 - 4 - 5
Concentración <ul style="list-style-type: none">Control adecuado de la atenciónCapacidad para evitar distracciones	1 - 2 - 3 - 4 - 5
Motivación <ul style="list-style-type: none">Capacidad de esfuerzoEstablecer objetivos adecuados	1 - 2 - 3 - 4 - 5
Control del Pensamiento <ul style="list-style-type: none">Capacidad para ordenar tus pensamientosPensamientos positivos	1 - 2 - 3 - 4 - 5
Habilidades de Comunicación <ul style="list-style-type: none">Capacidad de comunicación verbalComunicación no verbal	1 - 2 - 3 - 4 - 5
Control Emocional <ul style="list-style-type: none">Capacidad de identificar mis emocionesEmpatía y desarrollo emociones positivas	1 - 2 - 3 - 4 - 5

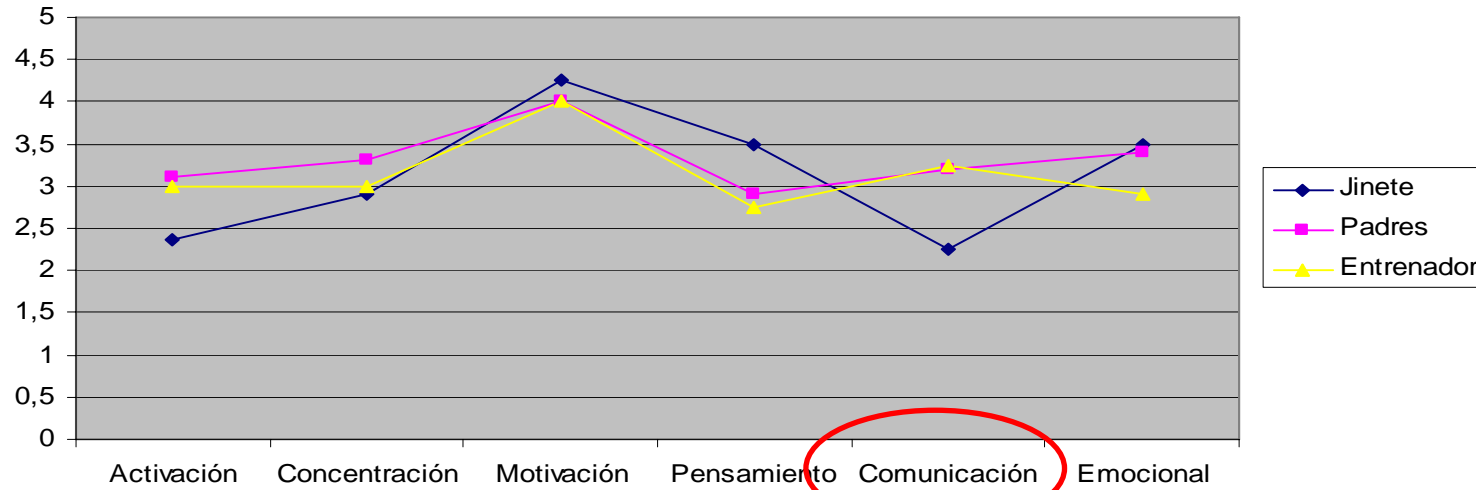
Nombre jinete/amazona: _____

2) ¿Hay algún aspecto psicológico, que considere importante en su jinete/amazona, que no esté incluido en el apartado anterior y que le gustaría que contemplara este programa?

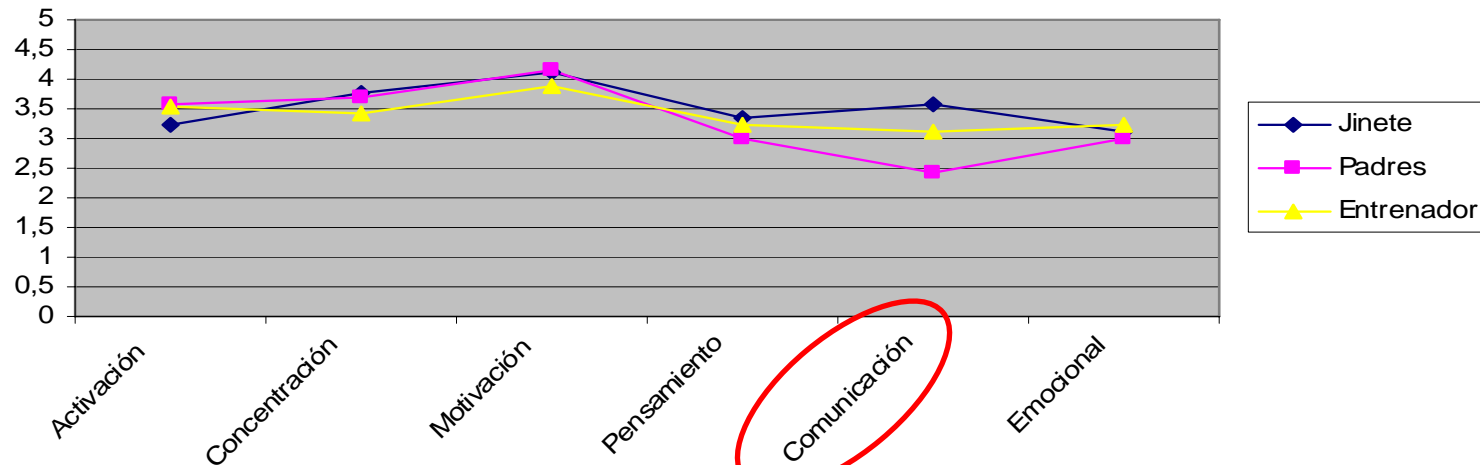
3) En su opinión, ¿cuales son las principales necesidades actuales a nivel psicológico para mejorar el rendimiento de su jinete/amazona en la Doma?

ENCUESTAS SOBRE HABILIDADES PSICOLÓGICAS 1

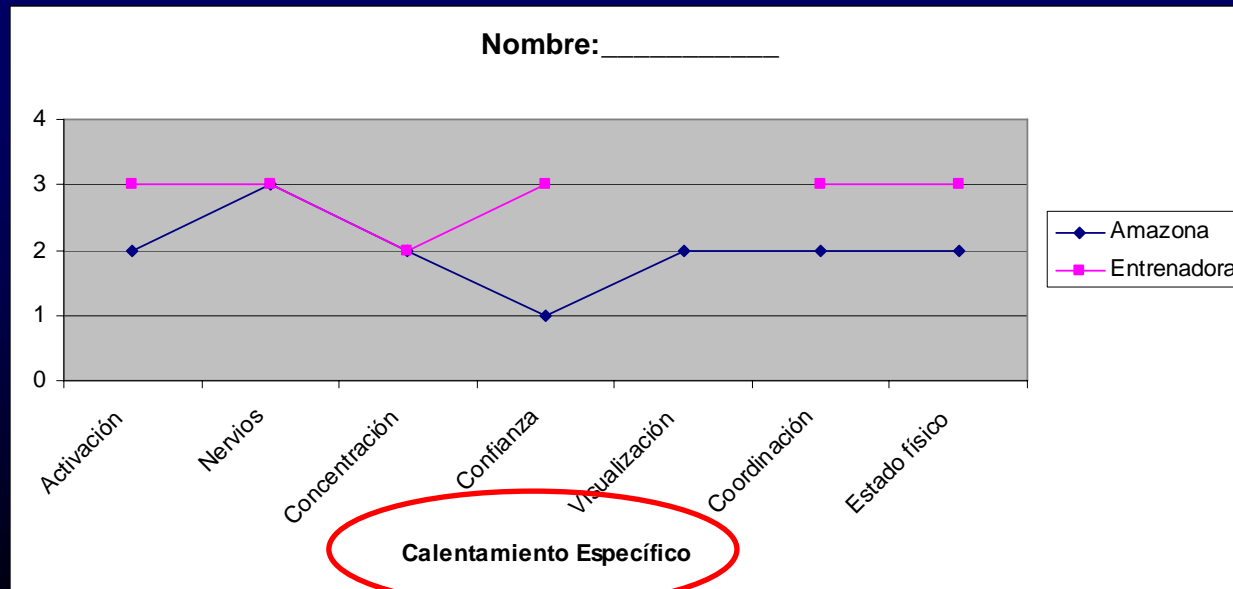
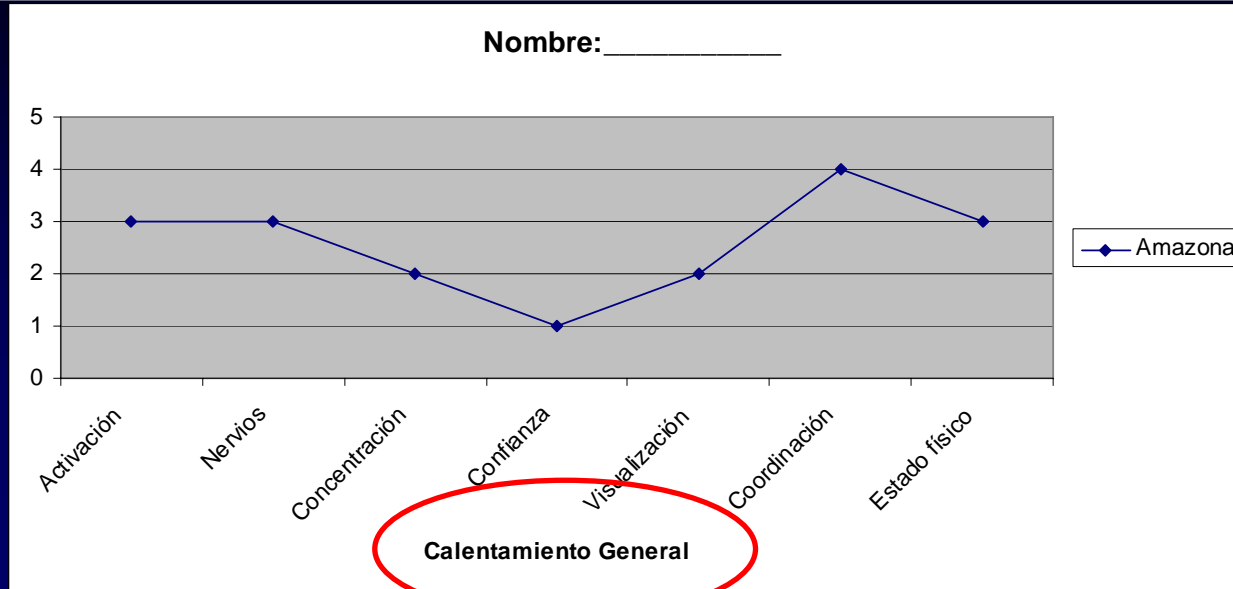
Habilidades Psicológicas - Zona Norte -1



Cuestionario Habilidades Psicológicas - Cataluña-1

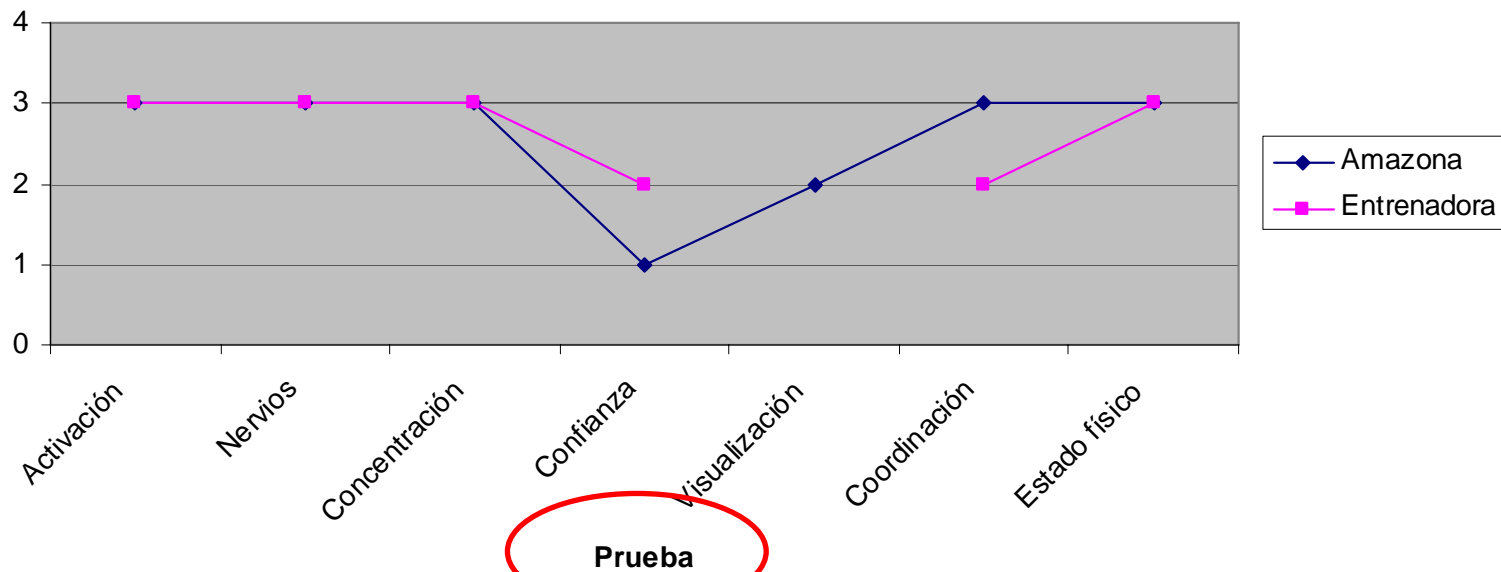


ENCUESTAS SOBRE HABILIDADES PSICOLÓGICAS 2



ENCUESTAS SOBRE HABILIDADES PSICOLÓGICAS 2

Nombre: _____



PLAN ACTIVIDADES DE CONCENTRACIONES (Sábados)

PNTD Zona Madrid (2) 24 y 25 de Julio - Plan ACTIVIDADES GENERAL					
Localización	Entrenamiento Técnico Táctico	Entrenamiento Físico	Entrenamiento Deber/Antes	Salud caballo	VARIOS
Área	Coord / Técnico Táctica ETT	EF	EPs	SBC	
Técnico	Luis Lucio	Francesc Corbi	Alex Gordillo	William Manley	
Día/hora	Viene 16:30	Viene 16:30	Viene 16:00	Viene 16:30	
Salida	Domingo 11:30	Sábado 18:30	Sábado 18:30	Sábado 18:30	
Plan ACTIVIDADES - Sábado 24 de Julio 2010 - SEK Madrid					
TECNICOS	ETT : Luis Lucio SI	EF : Francesc Corbi SI	EPs : Alex Gordillo SI	Veterinario RFHE William Manley	HORARIO
08:00 - 08:15					08:00 - 08:15
08:15 - 08:30					08:15 - 08:30
8:30 - 08:45					8:30 - 08:45
08:45 - 09:00					08:45 - 09:00
09:00 - 09:15		AULA			09:00 - 09:15
09:15 - 09:30		Sesión EF y EPs / Sesión teorico práctica			09:15 - 09:30
09:30 - 09:45		Rutinas pre-compétición			09:30 - 09:45
09:45 - 10:00					09:45 - 10:00
10:00 - 10:15					10:00 - 10:15
10:15 - 10:30					10:15 - 10:30
10:30 - 10:45	Preparación caballos				10:30 - 10:45
10:45 - 11:00					10:45 - 11:00
11:00 - 11:15	PISTA DOMA Entrenamiento TT binomios 1 a 12				11:00 - 11:15
11:15 - 11:30					11:15 - 11:30
11:30 - 11:45					11:30 - 11:45
11:45 - 12:00					11:45 - 12:00
12:00 - 12:15					12:00 - 12:15
12:15 - 12:30					12:15 - 12:30
12:30 - 12:45					12:30 - 12:45
12:45 - 13:00					12:45 - 13:00
13:00 - 13:15					13:00 - 13:15
13:15 - 13:30					13:15 - 13:30
13:30 - 13:45					13:30 - 13:45
13:45 - 14:00					13:45 - 14:00
14:00 - 14:15				14:00 - 14:15	
14:15 - 14:30				14:15 - 14:30	
14:30 - 14:45				14:30 - 14:45	
14:45 - 15:00				14:45 - 15:00	
15:00 - 15:15	Comida				15:00 - 15:15
15:15 - 15:30					15:15 - 15:30
15:30 - 15:45					15:30 - 15:45
15:45 - 16:00					15:45 - 16:00
16:00 - 16:15		AULA EF y EPs Evaluación rutinas pre-compétición		16:00 - 16:15	
16:15 - 16:30				16:15 - 16:30	
16:30 - 16:45				16:30 - 16:45	
16:45 - 17:00				16:45 - 17:00	
17:00 - 17:15		EF Sesión práctica de recuperación y estiramientos		17:00 - 17:15	
17:15 - 17:30				17:15 - 17:30	
17:30 - 17:45				17:30 - 17:45	
17:45 - 18:00				17:45 - 18:00	
18:00 - 18:15	Pausa				18:00 - 18:15
18:15 - 18:30	AULA Entrenamiento Técnico-Táctico Sesión Repaso y Apoyo Teórico			18:15 - 18:30	
18:30 - 18:45				18:30 - 18:45	
18:45 - 19:00				18:45 - 19:00	
19:00 - 19:15	FINAL ACTIVIDAD				19:00 - 19:15
19:15 - 19:30					19:15 - 19:30
19:30 - 19:45					19:30 - 19:45
19:45 - 20:00					19:45 - 20:00

EL PNTD DOMA 2010 EN CIFRAS

- 40 caballos
- 40 jinetes (85 % amazonas)
- 35 Entrenadores
- 40 Padres (80 pax.)
- 120 h. Entren. Técnico-Táctico binomios en pista.
- 24 h. Entren. Físico a jinetes/amazonas (práctica)
- 24 h. Entren. Psicológico a jinetes/amazonas (Práctica)
- 130 h. Contenidos Teórico / Prácticos. (5 áreas)
- 11 Formadores
- 17 CCAA representadas



ENCUESTAS SATISFACCIÓN ASISTENTES



REAL FEDERACIÓN DE HÍPICA ESPAÑOLA

PLAN NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DOMA (Zona :.....)

Anónimas

Cuestionario Ge

250 encuestas

1) Valore, según su grado de satisfacción, las diferentes actividades desarrolladas:

1 - 2 - 3 - 4 - 5
Nada Poco Algo Bastante Mucho

Marque alguna de las tres opciones:

Amazona/Jinete

Padre/madre

Entrenador

→ ENTRENAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO	1 - 2 - 3 - 4 - 5
→ PREPARACIÓN FÍSICA Y SOPORTE AL DEPORTISTA	1 - 2 - 3 - 4 - 5
→ PREPARACIÓN PSICOLÓGICA	1 - 2 - 3 - 4 - 5
→ SALUD Y BIENESTAR DEL CABALLO	1 - 2 - 3 - 4 - 5

¿Tienes sugerencias para mejorar el trabajo realizado en cada una de las 4 áreas (Técnico-táctica, Física, Psicológica, Salud del caballo)?



¿Tienes alguna sugerencia general sobre el programa?



Puntúe del 1 al 10 su grado de satisfacción con respecto a la actividad desarrollada:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10





RESULTADOS ENCUESTAS SATISFACCIÓN

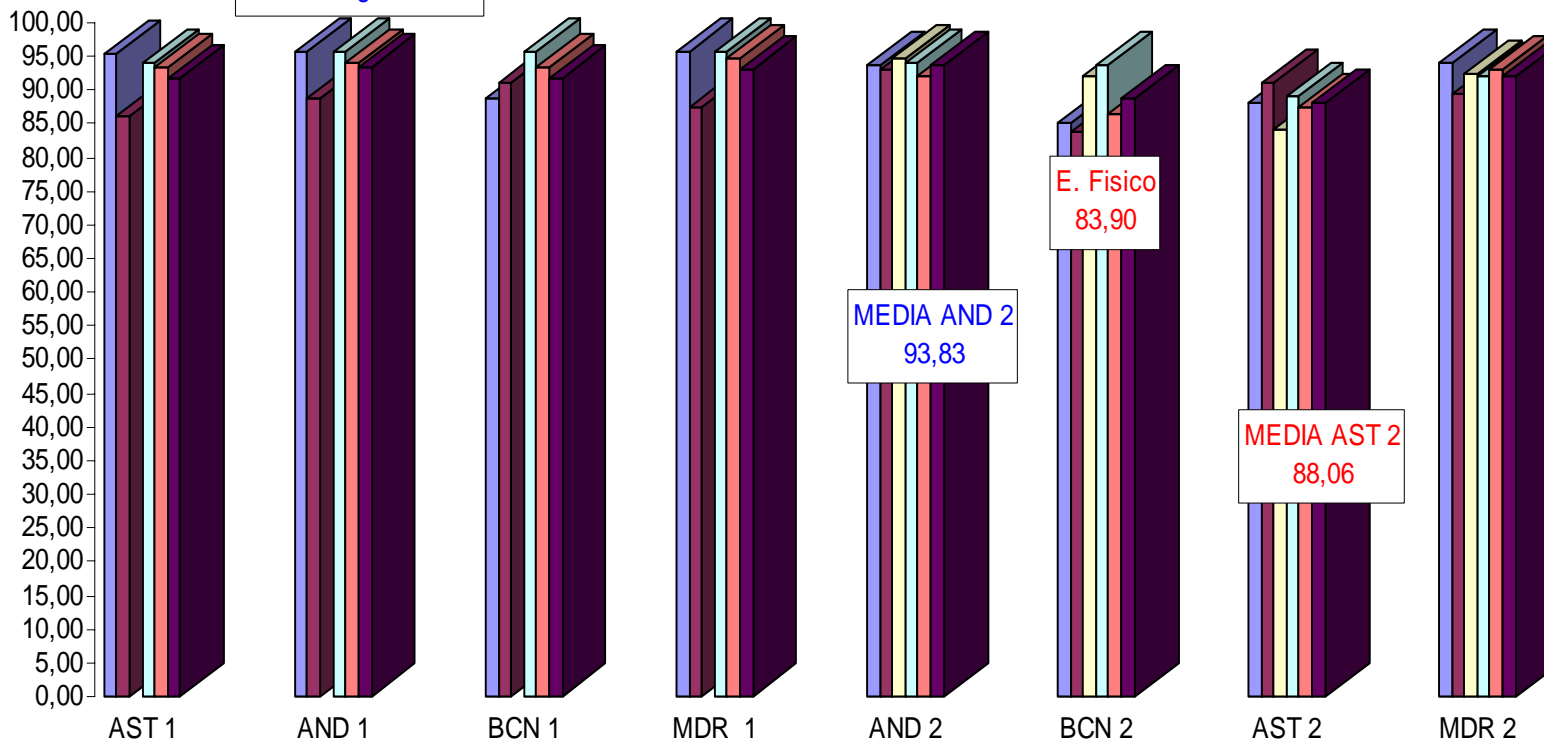


RFHE / PNTD Doma 2010

EVOLUCION SATISFACCION (sobre 100 / por contenidos)

E. Tecnico- Táctico; 95,80

E. Psicológico; 95,80



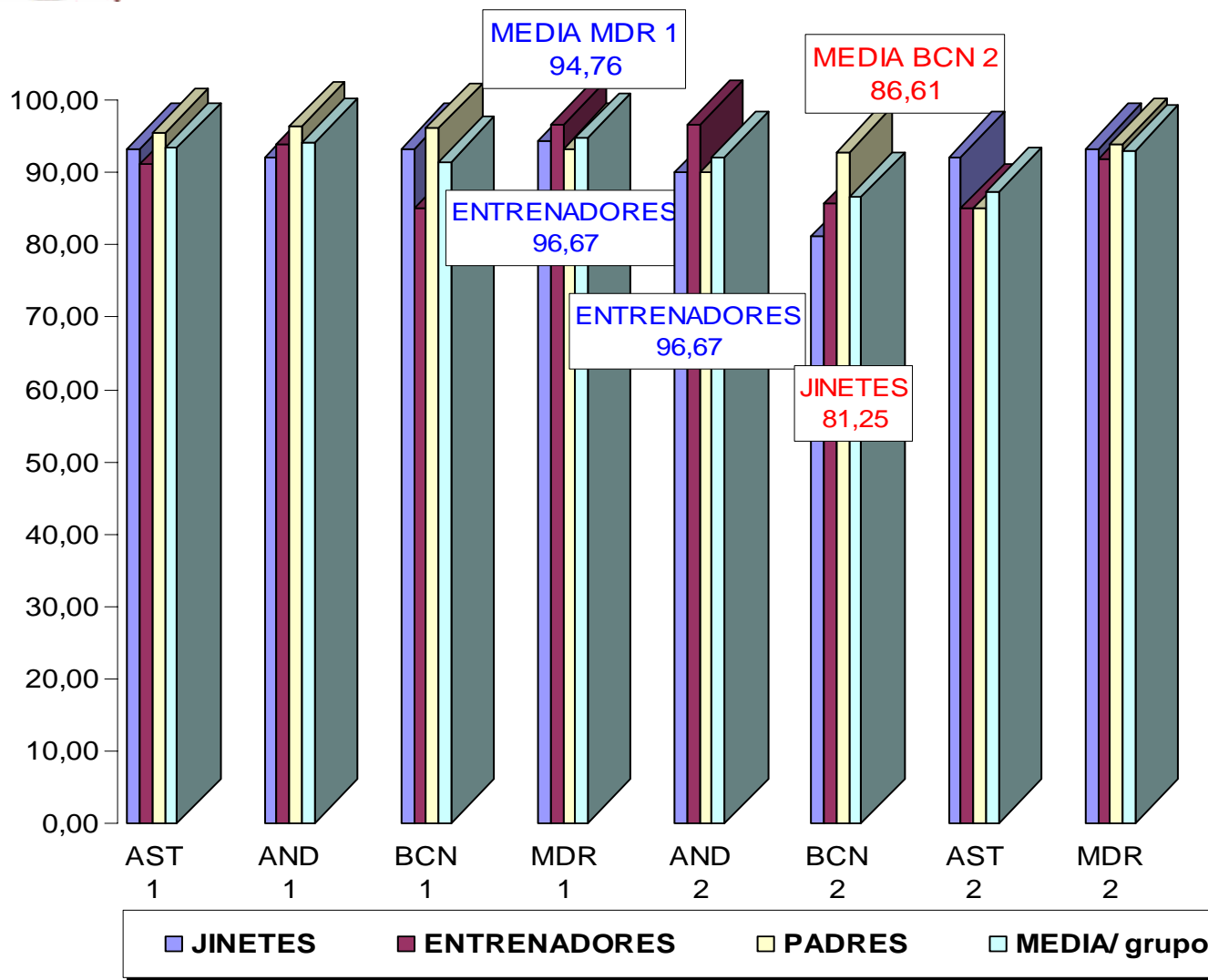
■ E. Tecnico- Táctico
 ■ E. Fisico
 ■ Salud Caballo
 ■ E. Psicológico
 ■ Satisf. General
 ■ MEDIA/ Zona



RESULTADOS ENCUESTAS SATISFACCIÓN



RFHE / PNTD Doma 2010 EVOLUCION SATISFACCIÓN GRUPOS (sobre 100)

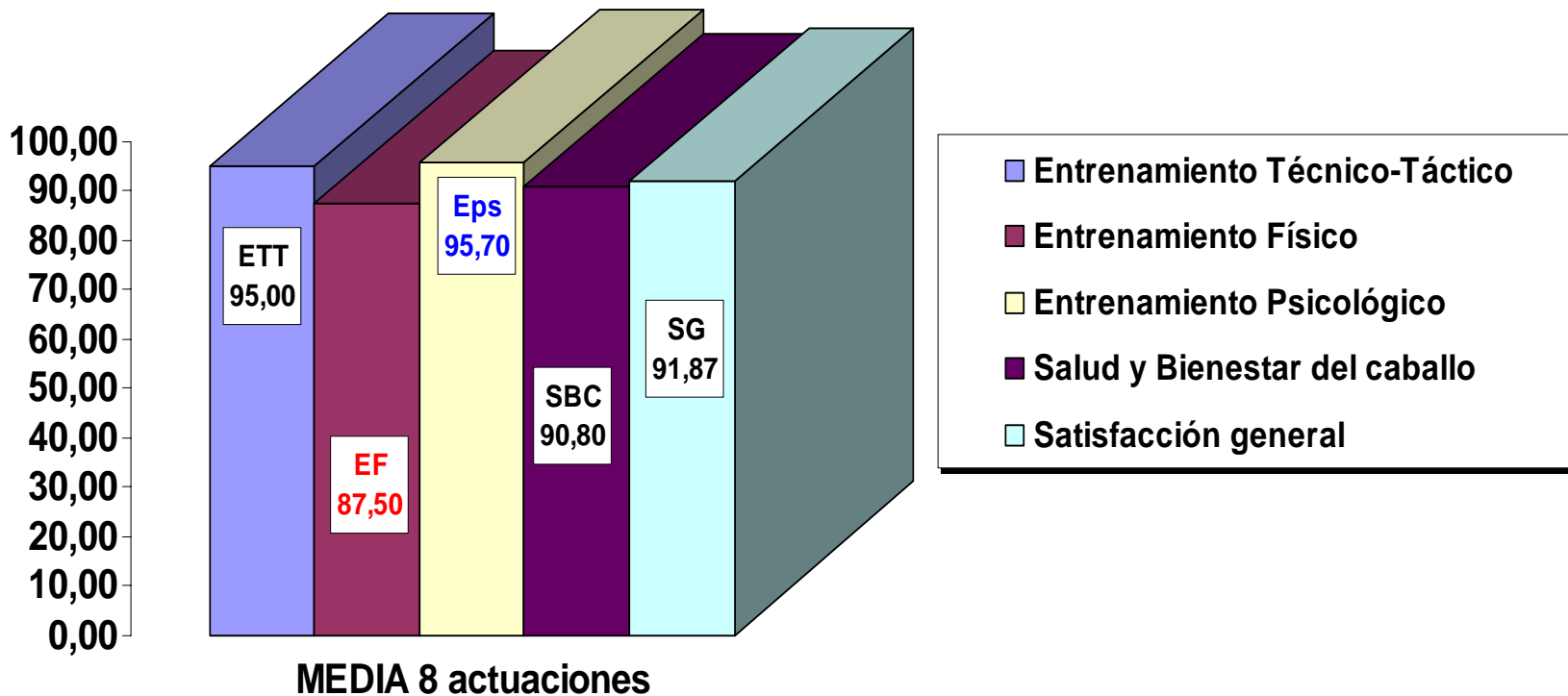




RESULTADOS ENCUESTAS SATISFACCIÓN



RFHE PNTD Doma 2010
GRAFICA MEDIA SATISFACCION de los ASISTENTES (sobre 100)
(Por contenidos)



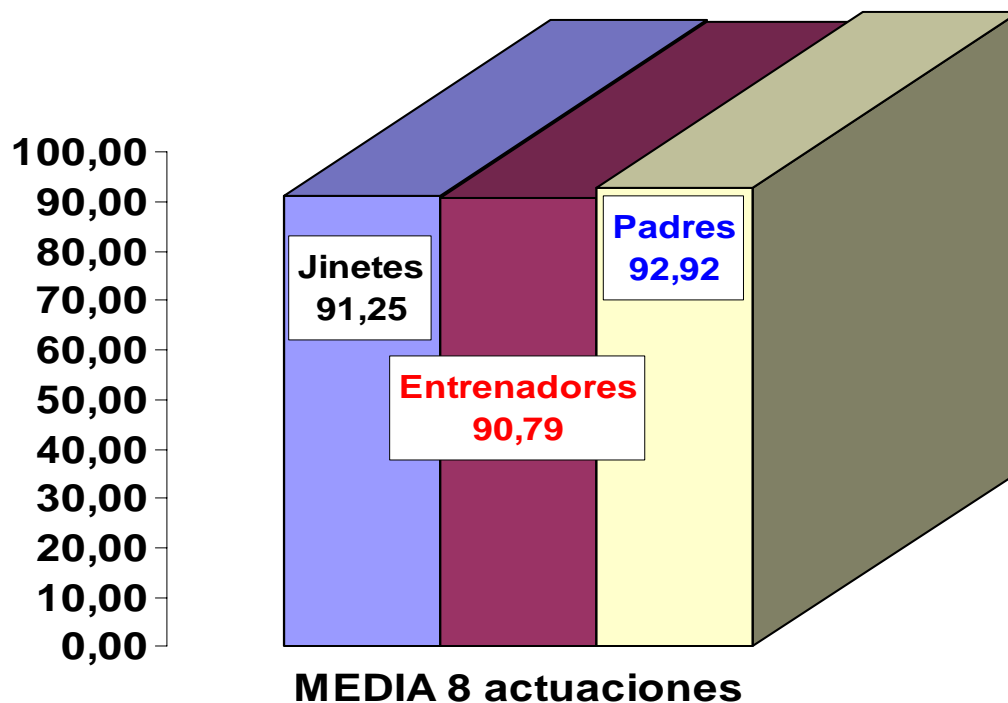


RESULTADOS ENCUESTAS SATISFACCIÓN



RFHE PNTD Doma 2010

GRAFICA MEDIA SATISFACCION GENERAL por GRUPOS (sobre 100)





REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE HÍPICA



PNTD Doma 2011

Propuestas mejora

- Incremento del número actuaciones Nacionales
- Incremento participación formadores áreas de EF y EPs (100%)
- Inclusión actuaciones exclusivas para entrenadores
- Creación Plataforma / Aula virtual PNTD RFHE.
- Incorporación al PNTD Doma binomios Doma Adaptada



GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN



FIN

www.luislucio.com