



Plan de Tecnificación de Mejora

Hola Arquer@,

Por fin podemos comunicar oficialmente el lanzamiento del Plan de Tecnificación de la Federación Aragonesa de Tiro con Arco aprobado por la Dirección General de Deportes del Gobierno de Aragón. En la presente temporada se van a desarrollar dos proyectos: el Plan de Captación de Talentos y el Plan de Tecnificación de Mejora, ambos para la modalidad de arco recurvo.

En octubre iniciaremos la Tecnificación de Mejora y a lo largo de Noviembre se pondrá en marcha el Plan de Captación de talentos.

Las actividades que se contemplan en los Planes de Tecnificación son:

- **Formación:** las dos primeras sesiones programadas serán dedicadas íntegramente a la formación. Asistirán los deportistas del grupo de Tecnificación de Mejora, monitores de clubes y aquellos arqueros que tienen intención de formarse como monitores. En otras sesiones se tratarán temas de Reglamento, Seguridad y ajuste de material.
- **Entrenamiento:** hay planificadas 7 sesiones de entrenamiento en las que se combinarán la formación y entrenamiento técnico y la preparación física.
- **Preparación psicológica:** las sesiones de preparación psicológica se integran en el plan de Tecnificación de Mejora aunque no aparezcan en el calendario del Plan. Se hará una sesión quincenal.
- **Evaluación:** Serán tres las sesiones en las que se realizarán pruebas que permitirán ver el progreso del arquero en lo que a su capacidad física, técnica y de conocimientos se refiere.
- **Competición:** El principal objetivo del Plan de Tecnificación Deportiva de Aragón es preparar a los deportistas de las diferentes disciplinas deportivas para que representen a nuestra Comunidad Autónoma en las competiciones de ámbito nacional e internacional. Por ello consideramos indispensable que los arqueros del grupo de Tecnificación de Mejora participen en todas las pruebas de ámbito autonómico y, al menos, en una de ámbito nacional. También invitamos a todos los arqueros del grupo de Captación de Talentos a que participen en las competiciones sociales de sus respectivos clubes y en las de ámbito autonómico.

Los arqueros seleccionados para participar en este proyecto debéis de ser conscientes de que el Plan de Tecnificación no sustituye al entrenamiento que realizáis en vuestros respectivos clubes sino que es un complemento a éste.

Todas las sesiones, excepto las competiciones, se han programado en sábados. La idea es hacer jornadas completas, de 9:00 a 18:30, con un descanso para comer.

Se adjuntan los calendarios con la planificación de actividades. El calendario de sesiones de preparación psicológica se enviará próximamente.

La Federación Aragonesa va a dedicar muchos recursos para hacer de vosotros unos grandes arqueros y nos gustaría contar con vuestro compromiso de asistencia, dedicación y trabajo.

También queremos hacer un llamamiento a los clubes para que hagan un esfuerzo en la promoción del deporte base. ¿Qué futuro podemos esperar del Tiro con Arco si no nos preocupamos de formar e incentivar a los jóvenes que quieren practicarlo?