



Federación Aragonesa de Tiro con Arco  
Pº de Teruel, 36  
50004 - Zaragoza  
☎ 976 226032  
G-50404359

## Programa de Preparación Psicológica 2023-2024

Continuando una temporada más, y dándole la importancia que tiene la preparación psicológica en la formación deportiva y humana de nuestros arqueros, la Federación Aragonesa de Tiro con Arco, pone en marcha la nueva temporada 23/24 la continuidad de la preparación psicológica, al mismo tiempo esperamos que en esta nueva temporada podamos contar con más deportistas, para ello queremos realizar tres grupos, Este año daremos comienzo a finales de noviembre, así, antes de final de año podremos disponer de cuatro semanas para las sesiones, continuando después de las fiestas navideñas. Las horas en las que podrá realizarse la actividad serán las tardes a partir de las 18 horas, con algún ajuste en función de la disponibilidad de arqueros/as y psicólogo.

Tendremos tres grupos, Alta competición – Competición – Iniciación:

ALTA COMPETICION, deportistas con alto nivel de competición, que ya han estado en los programas anteriores y que por su proyección necesitan una preparación concreta, para alcanzar sus proyectos deportivos

COMPETICION, deportistas que ya han estado en los programas anteriores, estos tienen otros objetivos distintos de los anteriores, lo cual no quita para su superación y su progresión

INICIACION, deportistas que no han tenido ninguna sesión anterior, y que ven necesario este plus que puede ofrecer la preparación psicológica para nuestro deporte y la formación de deportistas la preparación va a ser individualizada.

Para los dos primeros grupos de alta competición y competición se está valorando una intervención más específica que contempla algunas de estas variantes que se podrían desarrollar una vez al mes, salvo modificación en función del número de personas que se inscriban:

- Videoconferencia individual a concretar con cada persona en horario y día disponible de una hora máximo de sesión.
- Sesión personalizada en el club, sumando análisis psicológico en mayor medida, y menos en la propia sala de tiro, salvo que se considere la necesidad de acompañamiento en línea de tiro para trabajar algún ejercicio.
- Sesión grupal de 3-4 arqueros/as con puesta en común, análisis y apoyo como dinámica de grupo por edades y modalidad (junior, adultos, tradicional...).

En el caso de la iniciación se mantendría el esquema que hemos llevado hasta el curso pasado con, al menos, una sesión presencial al mes por cada arquero/a.

Para realizar la planificación y concretar asuntos pendientes (como el número de sesiones, duración de las mismas, coste trimestral, formación de grupos...) es necesario conocer el número de arqueros a los que les interesaría apuntarse al programa. Por ello se solicita de los clubes que lo pongan en conocimiento de sus arqueros y remitan al correo de la Federación Aragonesa de Tiro con Arco ([info@arcoaragon.com](mailto:info@arcoaragon.com)) el listado de los deportistas que podrían estar interesados, haciendo constar:



**Federación Aragonesa de Tiro con Arco**  
Pº de Teruel, 36  
50004 - Zaragoza  
☎ 976 226032  
G-50404359

### **DATOS A RELLENAR POR EL DEPORTISTAS**

- Nombre del deportista
- Club al que pertenece
- Nº de Licencia
- Dirección de correo electrónico
- División y categoría.
- Grupo al que pertenece (marcar con una x):
  - a) Alta competición
  - b) Competición
  - c) Iniciación
- Preferencia de las sesiones:
  - a) Día o días de la semana
  - b) Horas
- Modalidad preferida (marcar con una x)
  - a) Presencial
  - b) Videollamada
- Tipo de sesión (marcar con una x)
  - a) Individual
  - b) Grupal por edad/modalidad

La fecha límite para hacer las solicitudes será el 10 de noviembre.

El inicio del curso está previsto para finales de noviembre, trabajando cuatro semanas hasta navidad y tras la festividad de Reyes se mantendría el ritmo de cuatro semanas de trabajo al mes para el conjunto de disciplinas.

El coste de la actividad es de 50 euros por persona, toda la temporada, asumiendo el resto del importe la Federación.

Esperamos vuestra asistencia, Gracias de antemano,