



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

Programa de preparación psicológica 2022-2023

Para la temporada 2022-2023 afrontamos la 3ª edición del Programa de Preparación Psicológica promovida por la Federación aragonesa de Tiro con Arco. Como en las ediciones anteriores, el psicólogo responsable de conducir el Programa será José F. Mendi, Presidente de la Asociación de psicología deportiva de Aragón.

Con la intención de mejorar el rendimiento de los deportistas, para esta temporada se introducen varios cambios importantes en la metodología de la preparación:

- Las sesiones serán individuales.
- Se amplía la duración de las sesiones a 1 hora continua.
- Aprovechamiento de los recursos online. Las semanas que el deportista no tenga sesión presencial con el psicólogo deberá mantener contacto online.

Como consecuencia del aumento de la duración de las sesiones presenciales también se alarga el tiempo entre sesiones y la comunicación online será un recurso fundamental para dar continuidad al seguimiento de cada deportista. **El contacto online se establece como una obligación para el deportista y el psicólogo y no como una opción.**

A falta de concretar el calendario de sesiones, se estima que habrá un ligero aumento en el número de horas de dedicación presencial por cada arquero frente a la pasada temporada. Por ello, y teniendo en cuenta la dedicación derivada del compromiso del seguimiento online, la cuota trimestral podrá sufrir un ligero incremento.

Tanto el número de sesiones como la cuota de inscripción se concretará cuando se sepa el número de deportistas inscritos.

El Programa se iniciará en la semana del 17 de octubre. La fecha tope para recibir la ficha de preinscripción será el 27 de septiembre.

Las sesiones del Programa de Preparación Psicológica tendrán lugar en el CTZ. La Federación Aragonesa de Tiro con Arco quiere mostrar su agradecimiento al Club de Tiro Zaragoza por la cesión de sus instalaciones para la celebración del Programa.

Se adjunta un formulario para realizar la preinscripción. La voluntad de la Federación es dar cabida a todos los interesados pero la disponibilidad de recursos es limitada. Así que, en función del número de interesados se realizará la comunicación de deportistas admitidos al programa.



Federación Aragonesa de Tiro con Arco

Pº de Teruel, 36

50004 - Zaragoza

☎ 976 226032

G-50404359

Por otro lado, la Federación Aragonesa va a promover la realización del curso de especialista de “Curso de Psicología aplicada al Tiro con Arco “. Este curso tendrá una cabida para 30 deportistas, ya sean técnicos o arqueros. Cuando se conozcan los detalles del curso y la posible fecha de realización se informará a los clubes.

Confiando en que esta nueva edición del Programa de Preparación Psicológica sea provechosa para todos vosotros,

Recibid un cordial saludo

Rafael Temiño