world archery colombia

Medellín, 10 de octubre de 2024 FEDEARCO 403-1

Señor
ANDRÉS TEJEIRO
Presidente
LIGA DE ARQUEROS DEL META
Villavicencio

Asunto: Invitación a la Delegación Juvenil del Meta a concentración en Medellín del 20 de octubre al 2 de noviembre de 2024

Apreciado presidente reciba un cordial saludo,

La Federación de Arqueros de Colombia, se complace en invitar a la Delegación Juvenil del Meta, a concentrarse en la ciudad de Medellín 20 de octubre al 2 de noviembre de 2024, entrenamiento preparatorio a Juegos Nacionales y Para nacionales Juveniles 2024.

DELEGACION JUVENIL DEL META

NOMBRE	DOCUMENTO	ROL
Tania Alexandra Arias Rivas	1121376071	DEPORTISTA
Katerin Urrego Bogota	1029985333	DEPORTISTA
Nicolás Daniel Cuellar cedeño	1029992060	DEPORTISTA
Kevin David Puentes Ortiz	1123436266	DEPORTISTA
Lesly Marcela Vargas Martinez	1123805326	DEPORTISTA
Andres CamiloTejeiro Urrea	1029986824	DEPORTISTA
Diego Alejandro Rodriguez Silva	1121830184	DEPORTISTA
Isabella Prieto Granado	1122523601	DEPORTISTA
Karen Nicolle Cabrejo Valbuena	1028861962	DEPORTISTA
Juan Stevan Garcia Bavativa	1122135674	DEPORTISTA
Maira Alejandra Mosquera rocha	1122922184	DEPORTISTA
Luiyider Bulla Castellanos	86052789	ENTRENADOR
Diego Alixis Gonzalez Archila	1121863805	ENTRENADOR
Albert Puentes Peña	80228890	ENTRENADOR
Clara Ines Silva	40383306	DELEGADA

Cordialmente,

MARIA EMMA GAVIRIA P.
Presidente

Carrera 66B No. 31A-15, Celular 316 8775003
fedearco@gmail.com / www.worldarcherycolombia.com
Medellín-Colombia

PLAN ESCRITO TIRO CON ARCO 2024

1. DATOS GENERALES

DEPORTE: Tiro con arco

CATEGORIA: RECURVO Y COMPUESTO JUVENIL

NIVEL: AVANZADO

ANALISIS DEL MACROCICLO ANTERIOR:

Los objetivos trazados en el macro anterior se cumplieron entre un 90%, ya que se evidencio un desarrollo técnico y táctico en los deportistas, así mismo, un aumento en la capacidad de resistencia a la fuerza, resistencia aeróbica y anaeróbica, etc, además, se volvieron deportistas psicológicamente más fuertes, aprendieron de las experiencias en competencias nacionales e internacionales, diariamente en los entrenamientos, sobreponiéndose de los problemas que día a día se enfrentan en las condiciones de entrenamiento, sin embargo, no se pudo desarrollar a cabalidad el 100% del macro anterior ya que de las 4 competencias programadas en el 2023, solo se pudo asistir a 2 apoyadas por el IDERMETA siendo estas EL 2DO RANKING NACIONAL INTERLIGAS, realizado en la ciudad de Medellín y EL 4TO RANKING NACIONAL INTERLIGAS, realizado en la ciudad de Cali, JUEGOS PANAMERICANO Y PARAPANAMERICANO Santiago de Chile-Chile 2023 , en donde asistimos con la deportista Mónica Daza, logrado consagrarse como sub campeona del evento internacional, y además, obtener el cupo olímpico por segunda vez consecutiva; además, la participación en los juegos deportivos nacionales 2023 en donde con el quipo recurvo masculino, integrado por: Marco Carivan, Santiago Cruz y Diego Rodríguez, obteniendo por primera vez para el departamento la medalla de plata.

ASPECTOS NEGATIVOS:

- La falta de implementación acorde a la necesidades reales de los deportistas de alto rendimiento de la selección.

- La carencia de polígonos de disparo aptos para entrenamientos en casa y entrenamientos al aire libre. La falta de un campo de entrenamiento adecuado para la correcta practica del tiro con arco en la capital del departamento.

ASPECTOS POSITIVOS

- Al terminar el año de preparación se vio un aumento considerable en cuanto al rendimiento en puntuación de los deportistas pasando de tener un porcentaje de efectividad de un 75% y a estar entre un 80 u 85% la mayoría de los deportistas.
- Excelente proyección deportiva para los deportistas de estas categorías.
- Se ve en el grupo una gran entrega por el deporte y amor por los colores del Municipio, del Departamento y del país.
- Se evidencia en el grupo el aumento en la capacidad de la resolución de problemas técnicos y tácticos.
- Mejora el trabajo en equipo.

CONTROL INIDIVIDUAL DE LOS DEPORTISTAS DE TIRO CON ARCO (EDAD, TALLA, PESO, CARACTERIZACION PSICO-BIOLOGICA, ETC) envergadura

NOMBRE	EDAD	TALLA EN CM	PESO (KG)	APERTURA (PULGADAS)
TANIA ARIAS	19	166	72	25.5
ISABELLA PRIETO	14	165		29
KATHERIN URREGO	17	160		27
MARCELA VARGAS	18	162	60	28
KAREN CABREJO	25	160	65	26
DIEGO RODRIGUEZ	19	175	83	25
CAMILO TEJEIRO	16	168	45	25

NICOLAS CUELLAR	14	170	55	27
KEVIN PUENTES	16	173	68	28

CARACTERIZACION COLECTIVA:

De este grupo se resalta su gran entrega, sacrificio, responsabilidad y tenacidad para enfrentar todos los retos que se presentaron en el transcurso del año competitivo; es un grupo que logro obtener o posicionarse en excelentes lugares a nivel nacional e internacional y en las categorías más competitivas, la competencia más destacada fueron los juegos nacionales del eje cafetero 2023 en donde se obtuvo la medalla de plata en equipos recurvo masculino y los juegos parapanamericanos en Santiago de chile en donde se obtuvo la medalla de plata con Mónica Daza y por ende el cupo paralímpico a París 2024.

OBJETIVO GENERAL DEL MACRO:

Aumentar el rendimiento en precisión de los arqueros en un 10% a 20% con respecto a sus puntuaciones

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- PREPARACION FISICA GENERAL Y ESPECIAL: Elevar las capacidades de trabajo resistencia a la fuerza, resistencia aeróbica y anaeróbica, coordinación, flexibilidad) haciendo énfasis en la resistencia a la fuerza, además del fortalecimiento de la cintura escapular.
- PREPARACION TECNICA: Enseñar y mejorar la técnica que se ajuste a cada deportista y perfeccionar la realización de la misma, enfocándose en la bajada del hombro de arco, la posición del codo de cuerda con relación a la cuerda, la suelta, el brazo de arco, el clicker, la toma de puntería, el ritmo de disparo, y la posición después del disparo.
- PREPARACION TEORICA: Lograr el dominio de las actualizaciones del reglamento de la FITA para las competencias.
- PREPARACION PSICOLOGICA: Obtener un estado de predisposición para la realización de un disparo, aprender a manejar la tensión en competencia, y un buen estado de ánimo en competencia y entrenamientos, confianza en sí mismo y en los resultados a alcanzar, desarrollo de las representaciones ideo motoras.

DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO

MEDIOS Y METODOS

DIRECCIONES	MEDIOS	METODOS	REGIMEN DE TRABAJO	
FUERZA MAXIMA	Peso,	Press banco plano e inclinado, polea tras nuca, sentadilla, remo, hacka	E.V	3 veces por semana
RESISTENCIA AEROBICA	Pista atlética, campo de tiro	Carrera continua	E.V	2 veces por semana
RESISTENCIA ANAEROBICA ALACTACIDA	Parapetos, flechas.	Disparos a corta distancia	E.V	4 veces por semana
RESISTENCIA A LA FUERZA	Peso, arco	Press banco plano e inclinado, polea tras nuca, sentadilla, remo, hacka	E.V	2 veces por semana
			E.V	4 veces por semana
COORDINACION	Escalera, arco pvc, bases inestables	Coordinación tren superior e inferior	E.V	4 veces por semana
			E.V	
			PRC	
			CMP	
			TRNS	
FLEXIBILIDAD	Cuerpo	Estiramientos pasivos y activos	E.V	5 veces por semana

			E.V	5 veces por semana
			PRC	3 veces por semana
			CMP	3 veces por semana
			TRNS	5 veces por semana
ANCLAJES	*arco*	*Contra reloj, lentos*	*E.V*	*3 veces* por semana
			E.V	3 veces por semana
			TR	3 veces por semana
RETENCIONES	arco	Corto y largo tiempo	E.V	3 veces por semana
			E.V	3 veces por semana
			TR	3 veces por *semana*
DISPAROS	Arco, flechas, parapetos	Corta y larga distancia	E.V	2 veces por semana

			E.V	3 veces por *semana*
			PRC	5 veces por semana
			CMP	5 veces por semana
			TRNS	5 veces por semana
HOMBRO	Peso, teratubos, arco pvc y recurvo	Elevaciones con mancuerna, dominio del brazo de arco con teratubos, sensación en la tensión de los serratos con arco de pvc en retención por 10 segundos,	E.V	3 veces por semana
			PRC	4 veces por semana
			TRNS	5 veces por semana
ALINEACION	Arco de pvc, arco recurvo, videos	A través de disparos sentidos y ayuda de la cuerda para alinear, y la toma de videos para que el deportista observe sus defectos.	E.V	3 veces por semana
			PRC	4 veces por semana
			TRNS	5 veces por semana
SEGUIMIENTO ESCAPULAR	Teratubos, cuerda fija, codera, pvc	Realizando anclajes con los materiales planificados, teniendo	E.V	3 veces por semana

		la sensación del movimiento escapular	PRC	4 veces por *semana*
			TRNS	5 veces por semana
SUELTA	Teratubos, cuerda fija, arco recurvo	Disparos y liberaciones	E.V	3 veces por semana
			PRC	4 veces por semana
			TRNS	5 veces por semana
RITMO	Arco, flechas	Disparos a cortas entre 4 y 6 segundos	E.V	3 veces por semana
			PRC	4 veces por semana
			TRNS	5 veces por semana
REGLAMENTO	Reglamento world archery	Tareas de investigación y socialización del reglamento de la world archery	PRC	2 veces por semana
			COMP	1 vez por semana
EL EQUIPO	Arco	Conocer el funcionamiento de cada una de las partes del arco, a través de	PRC	2 veces por semana

		investigación y socialización		
RECORDS	World archery estadísticas	Investigar y socializar los records de deportistas mas destacados a nivel nacional e internacional	PRC	2 veces por semana
CUALIDADES	charlas	Verbal	E.V	1 veces por semana
			PRC	2 veces por semana
			COMP	2 veces por semana
MOTIVACION	charlas	Verbal	E.V	1 veces por semana
			PRC	2 veces por semana
			COMP	2 veces por semana
REPRESENTACIONES IDEOMOTORAS	Charlas, meditación	Verbal	E.V	1 veces por semana
			PRC	2 veces por semana

			COMP	2 veces por *semana*
PENSAMIENTO TACTICO	charlas	Verbal	E.V	1 veces por semana
			PRC	2 veces por semana
			COMP	2 veces por semana

HORARIOS Y LUGARES DE PRÁCTICA:

ESCENARIO DEPORTIVO Y BARRIO	GRUPO	HORARIOS	L	M	M	J	V	S	D
COMPLEJO DEPORTIVO	INICIACION	DE 7:30 AM A 9 AM DE 2 PM A 3:30 PM		X		X			
COMPLEJO DEPORTIVO	DESARROLLO	DE 7:30 AM A 9:30 AM o DE 3:30 PM A 5:30 *PM*	X	X	X	X	X		
COMPLEJO DEPORTIVO	ALTO RENDIEMIENTO	DE 7:30 AM A 10 AM Y DE 3:30 PM A 6 PM	X	X	X	X	X		

1. SEMANAS DE PREPARACION:

49 SEMANAS DE PREPARACION

2. FECHAS DE COMPETICION

Competencias fundamentales:

- Del 24 al 27 de febrero (ranking nacional interligas 1ra parada) Medellín-Colombia
- Del 5 al 8 de Mayo (ranking nacional interligas 2da parada) Medellín-Colombia
- Agosto 25 al 28 (ranking nacional juvenil interligas 3ra parada) Medellín-Colombia. (1er evento prejuegos nacionales).
- Noviembre 13 al 18 JUEGOS NACIONALES JUVENILES.

Competencias preparatorias del calendario nacional:

- Todos los eventos departamentales programados por la liga de tiro con arco del Meta.

PRIMER CICLO 9 SEMANAS

4 SEMANAS DE PREPARACION

4 SEMANAS DE COMPETITIVO

1 SEMANAS DE TRANSITO

SEGUNDO CICLO 11 SEMANAS

5 SEMANAS DE PREPARACION

4 SEMANAS COMPETITIVO

2 SEMANAS DE TRANSITO

TERCER CICLO 17 SEMANAS

9 SEMANAS DE PREPARACION

6 SEMANAS DE COMPETITIVO

2 SEMANAS DE TRANSITO

CUARTO CICLO 16 SEMANAS

5 SEMANAS DE PREPARACION

6 SEMANAS DE COMPETITIVO

5 SEMANAS DE TRANSITO

DISTRIBUCION DE LOS VOLUMENES DE TRABAJO POR PERIODOS Y ETAPAS

CICLOS	PRIMER CICLO				SEGUNDO CICLO				TERCER CICLO				CUARTO CICLO			
PERIODOS	PREPARATORIO	COMPET.		TRAN	PRE	COMPE		TRAN	PREPARA	COMP.		TRAN	PREPARA	COMP.		TRAN
ETAPAS	ESPECAL VARIADO	PRECOMPETITIVO	COMPET.	RESTA	E.V.	PRE	COMP	RESTAB	E.V	PRE	COMP	REST.	E.V	PRE	COMP	REST.
MESOS	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI
P.F.G	38	20	10	40	15	10	10	35	15	10	10	40	15	10	10	40
P.F.E	30	33	20	35	30	20	20	40	30	20	20	35	30	20	20	35
P.T	20	32	50	25	50	50	60	25	50	55	55	25	50	55	55	25
P. PS	7	10	15	0	3	15	5	0	3	10	10	0	3	10	10	0
P. TEO	5	5	5	0	2	5	5	0	2	5	5	0	2	5	5	0

MESOCICLOS	TIPO DE MESOCICLOS	FECHA	MICROCICLOS
I	ESPECIAL VARIADO	ENERO 10 A FEBRERO 4	ENT+O+O+R
II	PRECOMPETITIVO	FEBRERO 7 AL 16	A+C
III	*COMPETITIVO*	*FEB. 17 AL 27*	C+C
IV	RESTABLECIMIENTO	MARZO 1 AL 4	R
V	ESPECIAL VARIADO	MARZO 7 A ABRIL 8	O+O+R+O+R
VI	PRECOMPETITIVO	ABRIL 11 AL 22	A+C
VII	COMPETITIVO	ABRIL 25 A MAYO 8	C+C

VIII	RESTABLECIMIENTO	MAYO 10 AL 21	O+R
IX	ESPECIAL VARIADO	MAYO 23 A JULIO 22	O+R+O+O+R+O+O+R+O
X	PRECOMPETITIVO	JULIO 25 A AGOSTO 12	A+C+A+C
XI	COMPETITIVO	AGOSTO 15 AL 28	C+C
XII	RESTABLECIMIENTO	AGOSTO 30 A SEPTIEMBRE 9	R+O
XIII	ESPECIAL VARIADO	SEPT. 12 AL 30	O+R+O+O+R
XIV	PRECOMPETITIVO	OCTUBRE 3 AL 21	A+C+A+C
XV	COMPETITIVO	OCT. 24 A NOVIEMBRE 6	C+C
XVI	RESTABLECIMIENTO	NOVIEMBRE 9 A DICIEMBRE 17	R+O+R+O+R

OBJETIVOS PARCIALES PARA CADA MESO

- 1ER MESOCICLO: Aumentar la resistencia a la fuerza, la resistencia anaeróbica alactacida, perfeccionamiento de la técnica, preparación de psicológica especial para las cargas en gran intensidad.
- 2DO MESOCICLO: Perfeccionamiento de las acciones técnicas, mejorar el ritmo de disparo, mantener la forma alcanzada general y especial.
- 3ER MESO CICLO: mantener el nivel de preparación general y especial alcanzado, pulimiento y aseguramiento de la variabilidad en la ejecución de las acciones motrices elegidas, garantizar la predisposición especial para las competencias.
- 4TO MESOCICLO: Recuperar las diferentes propiedades biológicas que se vieron muy *afectadas por el impacto del entrenamiento, Eliminación parcial de las deficiencias técnicas* detectadas en las competencias. Plantear las tareas para el perfeccionamiento del próximo ciclo, garantizar el estado emocional positivo ante las victorias o posibles derrotas.

- 5TO MESOCICLO: Aumentar la resistencia a la fuerza, la resistencia anaeróbica alactacida, perfeccionamiento de la técnica, preparación de psicológica especial para las cargas en gran intensidad.

- 6TO MESOCICLO: Perfeccionamiento de las acciones técnicas, mejorar el ritmo de disparo, mantener la forma alcanzada general y especial.

- 7MO MESOCICLO: mantener el nivel de preparación general y especial alcanzado, pulimiento y aseguramiento de la variabilidad en la ejecución de las acciones motrices elegidas, garantizar la predisposición especial para las competencias.

- 8VO MESOCICLO: Recuperar las diferentes propiedades biológicas que se vieron muy afectadas por el impacto del entrenamiento, Eliminación parcial de las deficiencias técnicas detectadas en las competencias. Plantear las tareas para el perfeccionamiento del próximo ciclo, garantizar el estado emocional positivo ante las victorias o posibles derrotas.

- 9NO MESOCICLO: Aumentar la resistencia a la fuerza, la resistencia anaeróbica alactica, perfeccionamiento de la técnica, preparación de psicológica especial para las cargas en gran intensidad.

- 10MO MESOCICLO: Perfeccionamiento de las acciones técnicas, mejorar el ritmo de disparo, mantener la forma alcanzada general y especial.

- 11 AVO MESOCICLO: mantener el nivel de preparación general y especial alcanzado, pulimiento y aseguramiento de la variabilidad en la ejecución de las acciones motrices elegidas, garantizar la predisposición especial para las competencias.

- 12 AVO MESOCICLO: Recuperar las diferentes propiedades biológicas que se vieron muy afectadas por el impacto del entrenamiento, Eliminación parcial de las deficiencias técnicas detectadas en las competencias. Plantear las tareas para el perfeccionamiento del próximo ciclo, garantizar el estado emocional positivo ante las victorias o posibles derrotas.

- 13 AVO MESOCICLO: Aumentar la resistencia a la fuerza, la resistencia anaeróbica alactica, perfeccionamiento de la técnica, preparación de psicológica especial para las cargas en gran intensidad.

- 14 AVO MESOCICLO: Perfeccionamiento de las acciones técnicas, mejorar el ritmo de disparo, mantener la forma alcanzada general y especial.

- 15 AVO MESOCICLO: mantener el nivel de preparación general y especial alcanzado, pulimiento y aseguramiento de la variabilidad en la ejecución de las acciones motrices elegidas, garantizar la predisposición especial para las competencias.

- 16 AVO MESOCICLO: Recuperar las diferentes propiedades biológicas que se vieron muy afectadas por el impacto del entrenamiento, Eliminación parcial de las deficiencias técnicas

detectadas en las competencias. Plantear las tareas para el perfeccionamiento del próximo ciclo, garantizar el estado emocional positivo ante las victorias o posibles derrotas.

CALENDARIO PARA CADA SEMANA

- SEMANA 1 DEL 10 AL 14 DE ENERO: Inicio de la preparación meso especial variado, examen medico, Test físico.
- SEMANA 2 DEL 17 AL 21 DE ENERO:
- SEMANA 3 DEL 23 AL 27 DE ENERO: test teórico.
- SEMANA 4 DEL 24 DE ENERO AL 4 DE FEBRERO: fin mesociclo especial variado (chequeo mensual).
- SEMANA 5 DEL 7 AL 10 DE FEBRERO: inicio meso precompetitivo. Test psicológico.
- SEMANA 6 DEL 11 AL 16 DE FEBRERO: termina meso precompetitivo, competencia preparatoria 1er ranking departamental.
- SEMANA 7 DEL 17 AL 21 DE FEBREO: inicio meso competitivo
- SEMANA 8 DEL 23 AL 27: Competencia fundamental primer ranking, termina el meso competitivo, chequeo mensual.
- SEMANA 9 DEL 1 AL 4 DE MARZO: inicio del meso restablecimiento, pruebas medico funcional.
- SEMANA 10 DEL 7 AL 11 DE MARZO: inicio meso especial variado
- SEMANA 11 DEL 14 AL 18 DE MARZO:
- SEMANA 12 DEL 21 AL 25 DE MARZO: Chequeo mensual
- SEMANA 13 DEL 28 DE MARZO AL 1 DE ABRIL:
- SEMANA 14 DEL 4 AL 8 DE ABRIL: termina el meso especial variado. Chequeo mensual.
- SEMANA 15 DEL 11 AL 15 DE ABRIL: inicio meso precompetitivo. Test psicológico
- SEMANA 16 DEL 18 AL 22 DE ABRIL: termina el meso precompetitivo.
- SEMANA 17 DEL 25 AL 29 DE ABRIL: inicio del meso competitivo, chequeo semanal

- SEMANA 18 DEL 2 AL 8 DE MAYO: termina meso competitivo, competencia fundamental, 2do ranking nacional.
- SEMANA 19 DEL 10 AL 13 DE MAYO: inicio meso de restablecimiento
- SEMANA 20 DEL 16 AL 20 DE MAYO: termina meso restablecimiento.
- SEMANA 21 DEL 23 AL 27 DE MAYO: inicio meso especial variado, chequeo mensual
- SEMANA 22 DEL 30 DE MAYO AL 3 DE JUNIO:
- SEMANA 23 DEL 6 AL 10 DE JUNIO
- SEMANA 24 DEL 13 AL 17 DE JUNIO
- SEMANA 25 DEL 20 AL 24 DE JUNIO: chequeo mensual.
- SEMANA 26 DEL 27 DE JUNIO AL 1 DE JULIO:
- SEMANA 27 DEL 4 AL 8 DE JULIO:
- SEMANA 28 DEL 11 AL 15 DE JULIO:
- SEMANA 29 DEL 18 AL 22 DE JULIO: termina meso especial variado, chequeo mensual.
- SEMANA 30 DEL 25 AL 29 DE JULIO: inicio meso precompetitivo. Test psicológico
- SEMANA 31 DEL 1 AL 3 DE AGOSTO:
- SEMANA 32 DEL 5 AL 7 DE AGOSTO:
- SEMANA 33 DEL 9 AL 12 DE AGOSTO: chequeo mensual
- SEMANA 34 DEL 15 AL 19 DE AGOSTO: inicio meso competitivo
- SEMANA 35 DEL 22 AL 28 DE AGOSTO: fin meso competitivo, competencia fundamenta, tercer ranking nacional interligas.
- SEMANA 36 DEL 30 DE AGOSTO AL 2 DE SEPTIEMBRE: inicio meso restablecimiento.
- SEMANA 37 DEL 5 AL 9 DE SEPTIEMBRE: termina meso restablecimiento.
- SEMANA 38 DEL 12 AL 16 DE SEPTIEMBRE: inicio meso especial variado
- SEMANA 39 DEL 19 AL 23 DE SEPTIEMBRE:
- SEMANA 40 DEL 26 AL 30 DE SEPTIEMBRE: termina meso especial variado, chequeo mensual
- SEMANA 41 DEL 3 AL 7 DE OCTUBRE: inicio meso precompetitivo, test psicológico.

- SEMANA 42 DEL 10 AL 12 DE OCTUBRE:
- SEMANA 43 DEL 14 AL 16 DE OCTUBRE: inicia concentración departamental preparatoria a juegos nacionales juveniles
- SEMANA 44 DEL 17 AL 21 DE OCTUBRE: termina meso precompetitivo, chequeo mensual
- SEMANA 45 DEL 24 AL 28 DE NOVIEMBRE: inicia meso competitivo, fin de la concentración departamental preparatoria a juegos nacionales juveniles.
- SEMANA 46 DEL 31 DE OCTUBRE AL 6 DE NOVIEMBRE: fin de meso competitivo, competencia fundamental, campeonato panamericano y parapanamericano.
- SEMANA 47 DEL 9 AL 11 DE NOVIEMBRE: inicio meso de restablecimiento,
- SEMANA 48 DEL 14 AL 18 DE NOVIEMBRE: test teórico.
- SEMANA 49 DEL 21 AL 25 DE NOVIEMBRE: test psicológico
- SEMANA 50 DEL 28 DE NOVIEMBRE AL 2 DE DICIEMBRE: chequeo mensual.
- SEMANA 51 DEL 5 AL 9 DE DICIEMBRE:
- SEMANA 52 DEL 12 AL 17 DE DICIEMBRE: examen médico.

CALENDARIO DE TEST

ITEM	TEST	NUMERO DE LA SEMANA
1	FISICO	1,6,17,31
2	EXAMEN MEDICO	1, 52
3	MEDICO FUNCIONAL	9, 19, 37, 49
4	PREPARACION TECNICA	4, 8, 12, 18, 21, 25, 29, 33, 35, 40, 44, 46, 50
5	PREPARACION TEORICA	3, 48
6	PSICOLOGICO	5, 15, 30, 41, 49

TABLA DE VOLUMEN

NIVEL	TIEMPO (MIN)	% VOLUMEN DE TRABAJO
1	-/= 90'	HASTA 49%
2	100 – 110'	50 – 59%
3	120 – 140'	60 – 74%
4	150 – 160'	75 – 89%
5	180'	90 – 100%

TABLA DE INTENSIDAD

NIVEL	PULSACIONES POR MINUTO
1	MENOS 119 PPM
2	120 – 139 PPM
3	140 – 159 PPM
4	160 – 179 PPM
5	180 – 200 PPM

PROYECCION DEPORTISTAS

CORTO PLAZO: Estabilizar las puntuaciones de los deportistas en 600 puntos para los convencionales y en 560 puntos para la arquera en la categoría open (discapacidad).

MEDIANO PLAZO: en la medida de que las condiciones de salud pública permitan la realización de eventos podríamos predecir que el arquero Marco Carivan este en el top 10 de arqueros en la categoría mayor; además, siendo la arquera Mónica Daza proyectada para asistir al evento de juegos paralímpicos, es correcto predecir que, de seguir con las puntuaciones que ha venido disparando en entrenamientos, se puede posicionar entre los cinco lugares del evento panamericano, y con el deportista Diego Rodríguez estar en el top 5 del ranking nacional de la categoría juvenil al finalizar el año 2024.

LARGO PLAZO: De seguir aumentando nuestro nivel competitivo y obteniendo la experiencia necesaria la cual nos permite corregir errores en momentos cruciales, podemos proyectar para los juegos nacionales próximos obtener dos medallas de bronce, una puede ser en individual con el deportista MARCO CARIVAN y la otra puede ser en equipo masculino o en equipo femenino.