PROPUESTA CONTRACTUAL:

TIRO CON ARCO

PROPUESTA ESCRITA POR:
DAIRON JARAMILLO ALZATE

1037571068
SURA
ENTRENADOR
14 AÑOS

PARA:

Instituto para el Deporte y la Recreación de Sabaneta INDESA

AÑO

2025

1. ANÁLISIS CRÍTICO DEL PLAN ANTERIOR.

- Breve comentario del Balance teórico y análisis del Macrociclo anterior. No se ejecuto en su totalidad debido a la pandemia, las condiciones no permitieron desarrollar de la mejor manera lo planificado, toco cambiar sobre la marcha y acomodarnos a los estados de cada deportista. Sin embargo se obtuvo buenos resultados en los eventos que se participó.

- Frecuencia de entrenamiento, volumen e intensidad anual realizado en los procesos anteriores (hasta un año atrás máximo)
- Frecuencia de entrenamiento, volumen e intensidad anual realizado en los procesos anteriores (hasta un año atrás máximo): 6 sesiones semanales, 24 mensuales y aproximadamente 240 al año. 24.000 disparos en promedio anual.

- Porcentaje de incremento de la carga

  con respecto al plan anterior

  Porcentaje de incremento de la carga

  con respecto al plan anterior:
  El porcentaje varía según las condiciones contractuales, y climáticas que permitan mantener por lo menos la misma cantidad de cargas programadas.

- Cantidad de atletas atendidos y resultados obtenidos en los Juegos. 60 deportistas 30 medallas (5 oro- 9 plata- 11 bronces)

- Cantidad de alumnos de iniciación y formación 40 atletas en estas etapas
- Plan de descentralización y estrategias a utilizar

- Abrir más espacios para la practica
- Llegar a las instituciones educativas

2. JUSTIFICACIÓN

las razones por las que se debe realizar el programa (bases teóricas, métodos, requerimientos)

Con este proyecto, se quiere continuar con la disciplina de Tiro con Arco para niños y jóvenes del sector de Sabaneta, como instrumento de desarrollo motor, mental y psico –afectivo, donde aprenden a distinguir entre juego deportivo, actividad deportiva- recreativa y deporte de competencia; Donde seguramente esta población tendrá más posibilidad de desarrollarse y como consecuencia un mayor fortalecimiento del deporte organizado que va encaminado al alto rendimiento para seguir enalteciendo en lo más alto nuestras próximas selecciones Antioquia.

3. OBJETIVOS DE LA PREPARACIÓN DEPORTIVA

- Físicos
- Los arqueros requieren desde su comienzo en edades tempranas hasta el final de su vida deportiva, el desarrollo de las cualidades físicas, enmarcando las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas.

Las necesidades que tiene un arquero son muy especiales: debe tener fuerza, puesto que la apertura del arco, el mantenimiento de la postura y la liberación, requieren una fortaleza muscular poderosa; una resistencia especifica ya q

en cada flecha se mantiene durante cierto tiempo, por eso este tipo de resistencia va dirigido

- al aparato cardio- respiratorio; velocidad en la reacción ante un estímulo y la decisión de actuar. En este factor está implicada la coordinación. El arquero ante el estímulo del disparador y teniendo conciencia de los demás elementos que

intervienen en el disparo, deberá realizar la técnica súbitamente para que no se den otros factores que la modifiquen. La flexibilidad articular, debe tener gran movilidad en articulaciones de la parte superior del tronco, columna vertebral, región cervical, torácica, lumbar, articulaciones escapulo-humeral, escapulo-torácica, codo, muñeca y dedos. Coordinación (óculo- auditiva – muscular) debe tener un grado elevado de este, ya

que deberá tener un control preciso y constante, consciente e inconsciente de todo lo que está haciendo. Todos estos condicionantes junto con la técnica, adecuaran al cuerpo al trabajo específico obteniendo un rendimiento mayor propiciado por un gasto mínimo de energía.

Objetivos tareas y contenidos de la preparación física general

* Test de Cooper

* Ejercicios isométricos, fortalecimiento de todo el tren superior, abdomen. Trabajo funcionales con propio peso del cuerpo.

Objetivos tareas y contenidos de la preparación física especifica

* Aumentar la capacidad de resistencia de fuerza
* Mejorar el sistema cardiovascular

* Incrementar la capacidad de disparo.

➢ Técnicos

Objetivos tareas y contenidos de la preparación técnica:

* Mejorar la precisión

* Lograr disparar 6 flechas en 2 minutos

* Controlar el disparo en momentos de presión como viento, ruido y tiempo.

➢ Tácticos

Objetivos tareas y contenidos de la preparación táctica:

* Manejar bien los pasos de la postura

* Desarrollar de manera adecuada el anclaje de la cuerda

* Enseñar la manera correcta de la liberación o disparó conservando la línea.

➢ Teóricos

* Enseñar los puntajes en la diana.

* Enfocarnos en el número de disparo por distancias.

* Cumplir con las normas de seguridad para la práctica.

➢ Psicológicos

* El entrenamiento además de aprender técnica o prepararse físicamente debe ser una forja de aptitudes sicológicas, en las que el arquero aprenda a dominarse y a superarse en la adversidad y controlarse en éxito, sepa admitir y adaptar situaciones climatológicas adversas, en una palabra sea consciente de sí mismo como deportista, pero esto se lo debe enseñar el entrenador colocándole en situaciones extremas para que tenga experiencia de las sensaciones y de las soluciones con las que las resolvió. La preparación psicológica de un arquero es de suma importancia a efectos de obtener altos logros competitivos, este resultado será para quien logre una mejor concentración y seguridad en sus propias fuerzas,

desarrollándose esta promedio de un proceso dirigido a los aspectos volitivos de la personalidad y de la disposición psíquica en la competencia.

4. **Estado actual de su disciplina deportiva con respecto a otros municipios:**
   - Evaluar la participación en los juegos del sector educativo
   - Evaluar la participación en los juegos departamentales 2do puesto en la general
   - 7 de oro
   - 10 de plata
     9 bronces
     26 medallas en total
   - Evaluar la participación en los campeonatos oficiales de la Liga.
     En el momento contamos con el mejor Cadete compuesto de colombia, una gran parte de la selección Antioquia está conformada por deportista de nuestro municipio en ambas ramas y modalidad.

5. **SISTEMA DE ENTRENAMIENTO**.
   -presencial
   - técnico
   -físico (gimnasio, campo)

6. **METAS Y PROYECCIÓN DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA DURANTE EL PERIODO ACTUAL.**

   Pronóstico de los resultados que se esperan obtener en las competencias propuestas para el macro 2025 (Medallas, Puntos).

   * Masificar la disciplina en varios sectores del municipio, asi lograr una mayor participación de deportistas en eventos nacionales.

   * Lograr incluir deportistas nuevos en los procesos de control y competencias

* Mantener el tiro con arco en la modalidad de compuesto con buenas bases que ayuden a complementar el trabajo del grupo elite.

* Sostener el programa, como una disciplina potente en Colombia.

7. DIVISIÓN DEL PLAN ESCRITO DE ENTRENAMIENTO:

- CARGA: En kilómetros, tiempo, toneladas, series, repeticiones, etc.
- Volumen 700 flechas aprox semanal
- Intensidad, alta y baja según la etapa
- Densidad, 20 horas semanales por grupo
- Frecuencia, 6 días por semana lunes a viernes. sábados, visita a la liga.

8. PLAN DE COMPETENCIAS

9. Fundamentales * Juegos departamentales * Ranking departamentales

* juegos nacionales.

- Secundarias * Interclubes
- * Festivales
- * Intercambio

- Preparación
  - Controles internos
  - Controles personales

- Festivales y Eventos INDESA

Fiestas del platano

10. DISTRIBUCIÓN DEL ENTRENAMIENTO:

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
7 a 12	x	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**
1.30 a 6 pm	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	

11. FECHAS, OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LAS PRUEBAS MÉDICAS Y TEST PEDAGÓGICAS.

- Primera semana de la ejecución del plan (febrero)
- Una cada trimestre

12. MEDIDAS PREVENTIVAS Y CORRECTIVAS DEL PLAN DE TRABAJO Y POSIBLES ALTERNATIVAS DEL ENTRENAMIENTO VIRTUAL.

Desde el año anterior se ejecutó la mayoría del plan de manera virtual, nuestra disciplina teniendo los implementos adecuados, permite llevar a cabo los entrenamientos desde la casa, reforzando la parte física, técnica y de volumen. Las evidencias como fotos, videollamadas ayudaran para el seguimiento de los atletas.

13. CREACIÓN DEL PROGRAMA: ¨DESARROLLO INSTITUCIONAL PARA EL DEPORTE¨ DE SABANETA ANTIOQUIA.

Se realizará un diagnostico como parte inicial, para crear un proyecto para desarrollar en nuestro municipio, teniendo en cuenta el factor seguridad, implementación, espacios, equipo interdisciplinario y población.

14. *ANEXOS:*

- Plan gráfico del Macrociclo
  Se entregará al Coordinador del área
- Plan Mensual y Semanal

Se entregará al Coordinador del área

- Plan de Competencias
  Se entregará al Coordinador del área

- Test pedagógicos
  Se entregará al Coordinador del área
- Listado de Atletas
  Se anexa lista

- Listado de alumnos de iniciación y formación

  Se anexa lista.

Horarios de Entrenamiento Se entregará al Coordinador del área

- Escenarios y Sitios de Entrenamiento
  Los asignados por el instituto

  (cancha sintética-

  campo)



DAIRON JARAMILLO ALZATE

Nombre y Firma del Entrenador

responsable.