

MEMORIA

PROGRAMA DE SELECCIONES
(PSTA)

INICIO TEMPORADA
2016-2017

SEPTIEMBRE-DICIEMBRE



Federación Navarra
de Tiro con Arco

INDICE

- 1. RESUMEN**
 - 1.1. DESARROLLO DEL PROGRAMA
- 2. NIVEL DE CONSECUCIÓN DE OBJETIVOS**
- 3. PROGRAMA REALIZADO**
 - 3.1. ENTRENAMIENTOS SELECCIONES
 - 3.2. MEMORIA POR ACTIVIDADES
- 4. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN**
 - 4.1. FICHAS Y VIDEOS INDIVIDUALES

1. RESUMEN

El periodo de septiembre a diciembre para las pre-selecciones navarras de tiro con arco es la pre-temporada, momento dónde no hay competiciones nacionales y momento para sentar las bases de preparación física para toda la temporada.

También es un buen momento para introducir cambios técnicos más profundos sobre todo a los deportistas que pasan de categoría y evaluar a qué deportista se le puede ir subiendo de escalón pasando de la técnica básica a la avanzada.

Todo el trabajo que se ha realizado estos meses va en ese sentido y visto que los resultados de los campeonatos de España de sala no tiene tanta repercusión como los de aire libre volvemos a hacer un diseño de la temporada para en vez de tener dos picos de forma enfocar todo el trabajo para conseguir estar lo mejor posible en el Cto. de España de Aire Libre.

Hemos buscado también darles más refuerzos y herramientas psicológicas de cara a la competición incluyendo trabajo de coaching deportivo en las concentraciones y aprovechando los entrenamientos de navidades para incluir charlas a ese nivel.

Además este año con la inclusión de una de nuestras deportistas en la Línea 1 del Plan Nacional de Tecnificación de la federación española hemos podido avanzar en nuestra formación como técnicos y hemos podido aclarar conceptos sobre la tecnificación que no van a ayudar a seguir dando pasos en la mejora de la calidad técnica de los entrenamientos y seguramente en los resultados posteriores.

También hemos reducido un poco el número de los deportistas con los que vamos a trabajar, sobre todo en las concentraciones para intentar ser más efectivos y sprovechar mucho más el tiempo.

Se ha cumplimentado el programa de entrenamientos y competiciones de JDN según lo previsto en el proyecto.

Los deportistas seleccionados han acudido con regularidad a los mismos, salvo en algún caso por lesión.

Seguimos sin cubrir la baja del tercer entrenador del PSTA y la persona que habíamos propuesto para entrar como entrenador se ha ido a trabajar fuera de Navarra con lo que complica muchísimo nuestro trabajo otra vez. En este momento estamos pensando ya en darle la alternativa a una de las jóvenes técnicas de nueva hornada que ya han pasado por el proceso de ser de las primeras deportistas del PSTA y ajora es ya Técnica Deportiva.

1.1. DESARROLLO DEL PROGRAMA

Este año hemos retrasado el comienzo de la pre-temporada porque se evaluó el año pasado que se les hizo muy larga la temporada y este año el cto de España es más tarde aún. La pretemporada se ha desarrollado con normalidad y todos los deportistas han ido cumpliendo el trabajo que se les ha ido marcando.

La concentración de noviembre se desarrolló según el programa previsto.

2. NIVEL DE CONSECUCCIÓN DE OBJETIVOS

Al ser un periodo de pre-temporada y no haber competiciones a nivel nacional la única referencia “objetiva” para comprobar la mejora continua del nivel de cada deportistas debería ser la evolución de las puntuaciones que han obtenido en las tres tiradas de JDN disputadas hasta el momento, y tampoco son muy fiables puesto que al haber introducido cambios en el gesto técnico los resultados no son inmediatos.

Aunque como poco ya sabemos que tres de nuestros deportistas han batido ya 4 records navarros en sala, lo cual nos puede dar una pista de que se avanza por buen camino.

3. PROGRAMA REALIZADO

24-25 septiembre	Concentración PNTD en CAR Madrid	MADRID
1 octubre	Entrenamiento selecciones	GIMNASIO SALESIANOS
15 octubre	Entrenamiento selecciones	GIMNASIO SALESIANOS
29 octubre	Entrenamiento selecciones	GIMNASIO SALESIANOS
4 noviembre	Entrenamiento especial PNTD 6 DEPORTISTAS	GIMNASIO SALESIANOS
12 noviembre	JDN 1ª tirada Sala	TAFALLA
19-20 noviembre	Concentración tecnificación	Universidad Navarra
26 noviembre	JDN 2ª tirada Sala	San Adrián
10 diciembre	Intercambio/ Competición en Francia	LESCAR
17 diciembre	JDN 3ª tirada Sala	HUARTE
26 diciembre	Entrenamientos especiales Navidades. Eliminatorias	SALA LAKARRI
28, 31	Entrenamiento selecciones	GIMNASIO SALESIANOS

3.2. CONCENTRACIÓN LÍNEA 1 PNTD EN EL CAR DE MADRID

Acudieron a la cita Gabriela Gaztelu como deportista y Txemari Zurbano como técnico.

La concentración no sólo se dedicó a corregir técnicamente a la deportista, sino que el programa estaba dirigido a la formación de los técnicos. Durante todo el fin de semana se fueron intercalando sesiones técnicas con los propios deportistas con charlas y talleres donde se profundizó en aspectos técnicos, de preparación física y de preparación psicológica.

El objetivo es dar coherencia al trabajo que se está realizando en las federaciones autonómicas y compartir metodología y herramientas. Además se está trabajando ya con las personas que probablemente van a ser el nuevo equipo de técnicos del equipo nacional a partir de las elecciones a la presidencia de la RFETA.

Nuestra valoración de esta experiencia es súper positiva y le vemos mucho futuro.

3.3. ENTRENAMIENTO ESPECIAL LÍNEA 1 PNTD EN PAMPLONA

Dentro del trabajo que hace la RFETA en su Línea 1 del PNTD se contemplaba la posibilidad de desplazar a un técnico desde Madrid para hacer entrenamientos “concentrados” con un número muy reducido de deportistas y los técnicos de la propia federación para seguir profundizando en la tecnificación en este caso trabajando directamente con los deportistas.

En este caso acudieron al entrenamiento los 4 mejores deportistas cadetes de Navarra además de una junior y una infantil

El técnico que nos mandó la RFETA es el olímpico Daniel Morillo, a nuestro juicio el mejor entrenador que hay en estos momentos en España, no sólo por sus logros personales si no por el nivel que están alcanzando sus deportistas de la federación castellano leonesa con un volumen mucho menor de entrenos que en federaciones como Madrid o Baleares.

DEPORTISTAS CONVOCADOS:

	NOMBRE Y APELLIDOS	Nº LICENCIA ARQUERO	DIVISIÓN	FECHA NACIMIENTO	CATEGORIA 2017	ENTRENADOR	CLUB
1	JORGE CASTAÑO RABASCO	81875	RECURVO	18-07-2000	CADETE	JOSE GABRIEL	SALESIANOS
2	IRATI MIGUEL BERIAIN	30172	RECURVO	04-10-2000	CADETE	JOSE GABRIEL	SALESIANOS
3	MARTA ZUZA SERRANO	31979	RECURVO	25-03-2001	CADETE	JOSE GABRIEL	SALESIANOS
4	GABRIELA GAZTELU ROBLES	32974	RECURVO	19-08-2002	CADETE	TXEMARI	LAKARRI
5	MIRARI ZURBANO RAMOS	30165	RECURVO	06-06-2004	INFANTIL	TXEMARI	LAKARRI
6	IRATI ZURBANO ZUAZU	27194	RECURVO	26-01-1997	JUNIOR	TXEMARI	LAKARRI

ENTRENADORES CONVOCADOS:

	NOMBRE Y APELLIDOS	CLUB	Nº LICENCIA TÉCNICO	TELEFONO	E-MAIL
1	JOSE GABRIEL MIGUEL RUEDA	SALESIANOS	706	630046285	jgmiguel@ono.com
2	TXEMARI ZURBANO PEÑAS	LAKARRI	1715	606612938	txemarizurbano@gmail.com

PROGRAMA DE LA CONCENTRACIÓN:

- Se observa el nivel general del grupo.
- Se propone hacer correcciones técnicas uno a uno mirándose ellos mismos.
- Se proponen cambios técnicos a cada deportista.
- Se habla de la actitud en la línea de tiro y de cómo enfrentarse a una competición importante.
- Se hacen ejercicios en conjunto para la mejora de la propiocepción de los deportistas.

GALERÍA DE IMÁGENES:



3.4. MEMORIA CONCENTRACIÓN PSTA

Fin de semana 19-20 de noviembre.

Lugar: Gimnasio Universidad de Navarra

12 ARQUEROS Y ARQUERAS CITADAS:

Nombre y apellidosnº lic. Año Club

Junior:

1-Irati Zurbano Zuazu27194 1997 Lakarri

Cadete:

2- Jorge Castaño Rabasco29163 2000 Salesianos

3- Nico Uriz Roldán30588 2000 Lakarri

4- Miguel Ángel Rubio Rubio 2002 Salesianos

5- Irati Miguel Beriain.....30172 2000 Salesianos

6- Marta Zuza Serrano.....31979 2001 Salesianos

7- Gabriela Gaztelu Robles.....32974 2002 Lakarri

Infantiles:

8- Jorge Dabán Baines.....31146 2004 Lakarri

9- Pablo Casimiro Aguirre.....32963 2003 Lakarri

10- Urtzi Ochoa.....34115 2003 Salesianos

11- Mirari Zurbano Ramos30165 2004 Lakarri

12- Arantza Arrizurieta Barreto 2003 Salesianos

TÉCNICOS:

Técnicos Federación Navarra:

Txemari Zurbano Peñas.....27.771..... 1714 Lakarri

José Gabriel Miguel706..... 804 Salesianos

Carlos Jurado Garrido31.132..... Lakarri

Técnicos clubes:

Mario Zurbano Peñas27.072..... 1715 Lakarri

Arturo de Cía Gallego19.144..... 1731 Lakarri

Fernando de Cía Ameztoy19.146..... 1640 Lakarri

Josetxo Baztán Suescun.....30.835..... Lakarri

Nahia Villarreal..... Lakarri

Nacho Pérez de Albéniz Lakarri

José Javier Iriarte Lakarri

Eguzkiñe Rabasco Salesianos

Carlos Aranaz Salesianos

Marisa Martínez Salesianos

Mari Jose Beriain Salesianos

PROGRAMA DE LA CONCENTRACIÓN

SÁBADO	
09:00	Calentamiento y estiramientos
10:30	Trabajo Técnico deportistas - entrenadores
12:00	Descanso
12:15	Trabajo técnico deportistas – entrenadores
13:45	Estiramientos
14:00	Comida
16:00	Trabajo Coaching
17:30	DESCANSO
18:00	Trabajo técnico deportistas – entrenadores
19:30	Trabajo FÍSICO
20:30	Fin de la jornada
DOMINGO	
10:00	Calentamiento y estiramientos
10:30	Revisión individualizada de los videos Trabajo Técnico deportistas – entrenadores
13:15	Estiramientos y fin de concentración

Comenzamos las jornadas de tecnificación de la temporada 2016-2017 con varios cambios respecto del año anterior.

Se reduce el número de deportistas respecto a otros años para aprovechar más el tiempo y aprovechar el trabajo del técnico tutor del PSTA cada vez que venga.

El criterio ha sido concentrar a las 3 mejores deportistas de cadetes e infantiles, pensando también en la confección de equipos completos para los campeonatos de España.

Además del trabajo técnico y la grabación de videos en esta concentración ya se ha metido una sesión de hora y media de coaching deportivo impartida por las técnicas colaboradoras del PSTA. Al técnico de la RFETA le ha gustado mucho la sesión.

Se termina la sesión poniendo trabajo técnico a cada deportista, haciéndole responsable de su trabajo y dejando constancia por escrito de lo que tiene que trabajar cada uno.

El Técnico Tutor del PSTA hará un informe de la concentración, que adjuntaremos en cuanto lo tengamos.

3.5. MEMORIA INTERCAMBIO / COMPETICIÓN FRANCIA

Excelentes resultados de los deportistas navarros en la tirada celebrada este fin de semana en Lescar (Pirineos Atlánticos).

Y excelentes en todos los sentidos, en lo social porque se pudo disfrutar de un intercambio muy ameno dónde hubo muy buen ambiente entre los deportistas de ambos lados de los pirineos y en lo deportivo porque nuestros arqueros y arqueras se impusieron en casi todas las modalidades en una competición que para los anfitriones era valedera para el cto nacional francés.

En cadetes los deportistas de Salesianos Marta Zuza y Jorge Castaño se impusieron en mujeres y hombres. Y en infantiles mujeres Mirari Zurbano de Lakarri-Valle de Egüés se llevó el gato al agua.

Además se realizó un intercambio de experiencias y de métodos de entrenamiento entre los técnicos del departamento de Aquitania y los técnicos navarros que ambas partes no dudaron en calificar de muy provechoso.

El resto de la expedición la formaron Irati Miguel, Raquel Rubio, Miguel Angel rubio y Gabriel Rubio de Salesianos y Nico Uriz, Gabriela Gaztelu, Mikel Murillo e Iñaki Murillo de Lakarri-Valle de Egüés.

3.6. MEMORIA POYECTO BIOMECAÁNICA

Adjuntamos también a esta memoria los resultados que tenemos hasta el momento del proyecto de estudio de biomecánica y rendimiento que estamos haciendo de forma pionera en nuestra federación.

Aunque no está incluido en los gastos de la línea de Programas de Selecciones es algo que nos parece interesante dejar constancia en esta memoria.

4. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

- **Fichas individuales y videos**

Hemos elaborado una ficha individual para el seguimiento de cada deportista incluido en el PSTA para el control de la carga de entrenamientos y el cumplimiento de los objetivos. Todos los deportistas las han ido rellenando y presentando al final de cada mes y las tenemos a disposición de los técnicos del INDJ si se quisieran ver, al igual que todos los videos grabados en Los entrenamiento y concentraciones especiales.

También se ha hecho una encuesta anónima a todos los deportistas para ver que nivel de satisfacción y de cumplimiento de expectativas tienen como deportistas.

Además este año se ha hecho una ficha individual de objetivos de resultados y objetivos de mejora técnica con cada deportista, acompañado de una entrevista individualizada a principio de la temporada.