



## **PLAN DE TECNIFICACIÓN FEDERACIÓN ARAGONESA DE REMO**

### **¿QUÉ ES?**

Es un conjunto de actividades programadas y coordinadas para la mejora deportiva de remeros con licencia en clubes asociados a la Federación Aragonesa de Remo.

En el Plan se incluyen dos programas:

- Programa de Tecnificación de mejora: para deportistas en transición hacia el programa de tecnificación cualificada.
- Programa de Tecnificación cualificada: para los deportistas de mayor nivel

Es un programa gestionado por la Federación Aragonesa de Remo y subvencionado por el Gobierno de Aragón.

### **¿QUIEN PUEDE PARTICIPAR?**

Todos los deportistas con licencia en clubes asociados a la Federación Aragonesa de Remo, con licencia deportiva en vigor en las siguientes categorías:

- Programa de Tecnificación de mejora: alevines, infantiles, cadetes y juveniles.
- Programa de Tecnificación cualificada: infantiles, cadetes, juveniles y sub'23.

### **¿EN QUÉ CONSISTE?**

En un conjunto de actividades encaminadas a la mejora técnica, física y cognitiva del deportista. Básicamente:

- Jornadas de entrenamiento con seguimiento técnico intensivo.
- Actividades formativas.
- Tests de seguimiento del rendimiento deportivo.
- Concentraciones de entrenamiento.
- Competiciones preparatorias.

(Ver calendario de actividades por programa)

### **¿QUÉ ME PUEDE APORTAR?**

- Mejorar mi técnica de remo por el seguimiento, visionado de videos, correcciones técnicas y programación de entrenamiento técnico.
- Orientar mi preparación física en función de los resultados de los test de seguimiento y sesiones de entrenamiento en tierra que se realicen, así como la participación en concentraciones de entrenamiento y asistencia a regatas de preparación.
- Mejorar mi conocimiento del deporte mediante las sesiones de formación ofertadas.
- Conocer y compartir entrenamientos con otros compañeros de diferentes clubes.
- Acceso preferente y precios reducidos a servicios como el Centro de Medicina del Deporte.
- Acceso a medidas de conciliación de estudios con la práctica deportiva (en función de edad y grupo de entrenamiento).
- Etc.



### **¿DÓNDE SE VA A REALIZAR?**

Depende de las actividades, pero básicamente en las instalaciones deportivas de remo en el azud de Vadorrey, para el entrenamiento en el agua, y en las instalaciones náuticas del Edificio Aura para las actividades en tierra.

### **¿QUÉ TÉCNICOS LO DIRIGEN?**

El director del programa es Alfonso Muniesa, Dr. en Ciencias de la Actividad Física y entrenador nacional de remo, con la asesoría de Carlos Muniesa, Dr. en Ciencias de la Actividad Física, entrenador nacional de remo y Campeón del Mundo de Remo en 1983. Se cuenta también con la colaboración de otros técnicos de los clubes que aportan remeros al programa.

### **¿QUÉ TENGO QUE HACER PARA PARTICIPAR?**

- Rellenar la hoja de solicitud para incorporarse al programa (ver anexo). Indica en ella en cuál de los programas quieres participar.
- Realizar la prueba de acceso (ver anexo). Para la temporada 2019/2020 se va a realizar el sábado 5 de octubre de 2019.
- Obtener la puntuación suficiente para obtener plaza (8 plazas en cada programa)
- Asistir a las sesiones de actividades programadas en cada grupo.

### **NECESITO MÁS INFORMACIÓN, ¿QUIÉN ME LA PUEDE DAR?**

Dirígete a la siguiente dirección de correo electrónico e intentaremos responderte lo antes posible:

farremo@farremo.es