

## TECNIFICACIÓN EN EL PROCESO DE VUELTA A LA NUEVA NORMALIDAD

El área de tecnificación deportiva de la Federación Aragonesa de Judo y D.A. expone:

Atendiendo a las indicaciones de las autoridades competentes y a las etapas de desescalada del confinamiento provocado por la crisis del COVID-19, el departamento de tecnificación deportiva ha programado un proceso de vuelta a la "nueva normalidad" acorde a las etapas propuestas por las autoridades competentes.

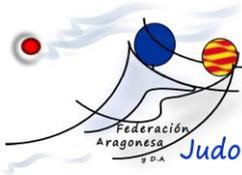
- Etapa 1: Entrenamiento telemático.
- Etapa 2: Entrenamiento al aire libre individual.
- Etapa 3: Entrenamiento en instalación deportiva individual.
- Etapa 4: Entrenamiento en instalación deportiva por parejas.
- Etapa 5: Entrenamiento en instalación deportiva grupal.
- Etapa 6: Entrenamiento en instalación deportiva con distintos grupos.

La duración de cada etapa estará sujeta a las indicaciones de las autoridades competentes. Siendo conscientes de que la práctica normal de nuestro deporte conlleva contacto directo con otros deportistas este departamento plantea desarrollar en las primeras etapas aquellos factores de rendimiento que pueden trabajarse de forma individual. La complejidad y riqueza de nuestro deporte aglutina gran variedad de factores de rendimiento que pueden desarrollarse de forma individual, por lo que se propone a los deportistas pertenecientes a los Programas de Tecnificación Deportiva de Aragón (PTDA) aprovechar esta situación para seguir desarrollándose como deportista y mantener la fortaleza física, mental e intelectual necesaria para el retorno a la normalidad.

### **Inicio de la actividad. Etapa 1.**

- a. Entrenamiento telemático magistral. Se realizarán los domingos por la mañana. **Horario: 11.30-13:00.** Esta sesión estará formada por todos los deportistas tecnificados, los entrenadores del programa de tecnificación y aquellos entrenadores particulares que deseen participar en el seguimiento de las sesiones.
- b. Entrenamiento telemático grupal. Entrenamiento donde se desarrollan los factores de rendimiento específicos. El objetivo es que todos los integrantes del programa desarrollen los mismos factores de rendimiento. Se deja libertad a los clubes y entrenadores de los deportistas para elegir la metodología preferente y las especificaciones y gustos individuales siempre que se cumpla el objetivo.
- c. Se habilitan **2 salas de entrenamiento online en directo** en dos horarios distintos de lunes a sábado para que todos aquellos deportistas que los deseen puedan seguir los entrenamientos de forma telemática.





- d. Se aconseja a todos los deportistas que no están realizando entrenamientos online seguir este modelo, ya que es la forma mas optima de mantener la **frecuencia, intensidad y motivación** deseadas.

**Condiciones para poder seguir el proceso de tecnificación.**

- a. Formar parte de algunos de los Programas de Tecnificación Deportiva de Aragón (PTDA). Se contemplará incluir a deportistas en etapa de Captación de Talentos.
- b. Rellenar, firmar y enviar el formulario Google adjunto donde deportistas y tutores legales en caso de ser menores de edad se comprometen a cumplir las obligaciones del programa y dan su consentimiento de acuerdo a la ley de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales (LOPDGDD).
- c. Asistir de forma obligatoria a todas las sesiones de entrenamiento magistral los domingos en el horario de 11:30-13:00. Y un mínimo de 2 sesiones de entrenamiento semanales supervisados por el entrenador de cada club o en las 2 salas online de entrenamiento dispuestas por la federación.
- d. Se llevará a cabo un registro de asistencia de las sesiones de entrenamientos semanales y de las sesiones magistrales.
- e. Adquirir un mínimo de material deportivo para desarrollar las sesiones.

Zaragoza, a 30 de abril de 2020.

VºBº

EL PRESIDENTE,

José Ángel Hierro Jarne

EL COORDINADOR DEL  
ÁREA DE ENTRENAMIENTO,

Raúl Clemente Salvador

