

¿QUÉ ES LA TECNIFICACIÓN DE MEJORA?

El PLAN DE TECNIFICACIÓN DE MEJORA de la FEDERACIÓN ARAGONESA se basa en la **preparación, seguimiento y control de los deportistas aragoneses que formen parte de este**, con el objetivo de guiarlos y facilitar el soporte necesario hacia su búsqueda del alto rendimiento deportivo.

Además, de manera específica, el plan de tecnificación de mejora se diferencia de otros planes de tecnificación teniendo por finalidad el **desarrollo planificado y estructurado de entrenamientos con unos objetivos individuales y grupales previamente destinados a la mejora del nivel técnico de los deportistas y su rendimiento en competición.**

CONTEXTUALIZACIÓN

El programa de tecnificación en el ciclismo organizado desde la FAC viene motivado desde la experiencia piloto por parte de la FAC realizada en 2020 con la modalidad de MTB XCO y Ciclocross.

En esta experiencia previa se llevó a cabo una intervención con los deportistas de edades de cadete y juvenil, estableciendo unas necesidades y propuestas de mejora, además de un análisis de las posibles problemáticas a la hora de llevar a cabo el plan de mayor envergadura.

Para este PLAN 2021-2024, el marco y ámbito de aplicación queda amplificado, tratándose de desarrollar sobre varias modalidades (Mountainbike, Ciclocross, Ruta) y atendiendo a objetivos y competencias generales recogidos en los Planes de Tecnificación deportiva de Aragón:

<http://deporte.aragon.es/deporte-de-alto-rendimiento/programas-de-apoyo-al-deportista-y-centros-de-tecnificacion/plan-tecnificacion-deportiva-de-aragon/id/1493>

El objetivo del plan se basa en la consecución de logros en el alto rendimiento. Lo que supone establecer una serie de criterios y necesidades cuyos deportistas que deseen formar parte del grupo de tecnificación, deberán cumplir.

Formación integral, desarrollo de capacidades y especialización, son los objetivos principales, por lo que los **criterios** (ver apartado criterios) estarán en consonancia con éstos tres elementos clave dentro del tipo de tecnificación.

Se trata de establecer las bases, criterios y necesidades comunes a las diferentes disciplinas trabajadas, estableciendo una estructura de referencia con unos objetivos observables, ajustados a las diferentes etapas de evolución de los deportistas y su evolución en las etapas de preparación deportiva, con el objetivo de mejorar su preparación técnica, deportiva y por consiguiente su rendimiento deportivo.

PAT	PRUEBAS DE ACCESO TECNIFICACION	Pruebas de selección: test, entrevistas con los deportistas
TA	TECNIFICACION DE AULA	AULA PRESENCIAL /VIRTUAL; FORMACION DEPORTIVA, HIGIENE DEL ENTRENAMIENTO, NUTRICIÓN, PSICOLOGÍA
TP	TECNIFICACION PRÁCTICA	TRABAJO SOBRE LA BICI; ENTRENAMIENTOS, TEST, VALORACIONES...
TM	TECNIFICACION MIXTA (AULA/PRACTICA)	TRABAJO SOBRE LA BICI+TEORÍA
TC	TECNIFICACION COMPETITIVA	PREPARACIÓN Y PARTICIPACIÓN EN COMPETICIONES
TSC	TECNIFICACION STAGE COMPETITIVO	ASISTENCIA A COMPETICIONES CON DIAS PREVIOS PARA SU PREPARACIÓN