



CIRCULAR DE INSCRIPCIÓN SEMINARIO ARCO COMPUESTO

Pontevedra, 15 de marzo de 2022

Organizado por:

Federación Galega de Tiro con Arco

Colaboran:

Club Arco a Frouxeira.

Ponente:

Alberto Blázquez Arboniés

Lugar parte teórica:

CENTRO SOCIOCOMUNITARIO - O CARON DA CASA DA CULTURA DO
CONCELLO Av. Gándara de Abaixo, 30 – 15552 - Valdomiño (A Coruña)
GPS: 43.61034786860773, -8.140971274068823

Lugar Parte Práctica:

PABELLON POLIDEPORTIVO “O LONGOIRO”
Aldea Padín, 27, 15550 Valdoviño (A Coruña)
GPS: 43.58902680184675, -8.183883833242735

Fechas:

Los días 2 y 3 de abril de 2020

Horarios:

Sábado 2 de 09:30 h a 14:00 h y de 16:00 h a 20:00 h
Domingo 3 de 09:30h a 14:00h.

EL PRECIO POR PERSONA ES DE:

30.-€. (El precio del seminario “NO” incluye la comida ni desplazamiento, ni el alojamiento de los asistentes).

A INGRESAR/TRANSFERIR EN:

ABANCA

EN EL SIGUIENTE NÚMERO DE CUENTA:

Nº ES78 2080 5368 7630 4000 7146

“MUY IMPORTANTE”: Día 27 de marzo del 2022 a las 23:59, (fecha tope de inscripción). Plazas limitadas y por riguroso orden de inscripción. Se remitirá previamente un correo a secretaria@fgta.es con la referencia de la presente circular “Seminario Arco Compuesto Circular 10_2021-22”. Una vez recibidas las preinscripciones y sean confirmadas, deberán realizar el ingreso y enviar el justificante. Máximo 15 plazas.

El presidente de la FGTA

SEMINARIO TEÓRICO – PRÁCTICO SOBRE EL DISPARO PROGRESIVO CON UN VISOR MOVIÉNDOSE POR EL CENTRO. DISPARO POR SORPRESA

“Amplia tus conocimientos y habilidades relacionados con la técnica avanzada de arco compuesto, así como sobre el material a utilizar (uso y ajuste) para sacar el máximo rendimiento”

PONENTE:



- **Alberto Blázquez Arboniés:** Arquero profesional dedicado en exclusividad al tiro con arco, tanto deportiva como profesionalmente a través de la enseñanza y la distribución de material. Medallista en Copas del Mundo, 4º Y 5º de Europa individual y 3º en equipos Mixtos. 9º del Mundo de Sala y Pro Staff de Mathews, Easton, Arc Systeme, Zebra Bowstrings, Spider Vanes, Synunm Archery. 6 veces campeón de España Absoluto. 6º del Ranking Mundial de sala 2022. Mejores marcas: 708 puntos en aire libre, 596 puntos en sala, 150 puntos en eliminatorias y 900 puntos formato Vegas. Seleccionador Nacional de Arco Compuesto y miembro del Comité Nacional de Entrenadores del 2001 al 2003. Actual entrenador y coordinador de un grupo de más de 30 arqueros de arco compuesto en diferentes clubes, comunidades autónomas y países.

Mas información en:

- www.blazquezarchery.com

Los puntos a tratar serán los siguientes:

- Fundamentos de la técnica de base para arco compuesto. Diferencias y similitudes con el arco recurvo. Repaso general de todos los aspectos técnicos en arco compuesto.
- Proceso metodológico de enseñanza del arco compuesto. Enseñanza del disparo progresivo-sorpresivo y ejercicios específicos para entrenar las diferentes habilidades en el arco compuesto desde la base.
- Análisis de resultados del circuito internacional, eficacia del tiro por sorpresa. Secuencia de tiro actual aplicada a las escuelas de base.
- Problemas derivados de decidir el disparo con un soltador mecánico. Fiebre de amarillo en arco compuesto: causas y efectos. Proceso de reeducación mental para volver a disfrutar del tiro con un arco compuesto.
- Principios básicos del material a utilizar a la hora de empezar a tirar con arco compuesto: apertura, potencia y peso. Correcta elección del material según las

características del arquero. Diferencias y similitudes de las distintas marcas.

- Puesta a punto inicial de un arco compuesto.
- Los 5 pasos para una correcta regulación del arco y la flecha en arco compuesto.
- Prácticas individuales y conjuntas.

PROGRAMA:

Sábado 2 de abril: De 9:30 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 h.

- PRESENTACIÓN DEL PONENTE.
- INTRODUCCIÓN.
- PROBLEMAS DERIVADOS DE DECIDIR EL DISPARO. FIEBRE DE AMARILLO: CAUSAS Y EFECTOS. ¿TIENE SOLUCIÓN? PROCESO DE REEDUCACIÓN MENTAL PARA VOLVER A DISFRUTAR DEL TIRO.
- POR QUÉ ES EFECTIVO EL TIRO POR SORPRESA. ANÁLISIS DE RESULTADOS DEL CIRCUITO INTERNACIONAL ACTUAL. 2021-2022.
- SECUENCIA DE TIRO DE LOS MEJORES ARQUEROS DEL MUNDO.
- ASPECTOS TÉCNICOS DEL TIRO.
- PROCESO METODOLÓGICO DE ENSEÑANZA DEL TIRO POR SORPRESA.
- DISPARADOR DE BACK TENSIÓN: ¿POR TENSIÓN O POR RELAJACIÓN?
- CÓMO TRABAJAR LA PRESIÓN DE LA COMPETICIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS.
- LOS 5 PASOS PARA UNA CORRECTA REGULACIÓN DE MATERIAL.
- INTRODUCCIÓN A LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA APLICADA AL ARCO COMPUESTO. ACTITUD, RELAJACIÓN, VISUALIZACIÓN, CONTROL DE PENSAMIENTO Y TABLAS DE REGISTRO DE LA SECUENCIA DE TIRO.
- INTRODUCCIÓN A LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA. TEMPORADA DE SALA Y DE AIRE LIBRE.
- PRÁCTICAS INDIVIDUALES Y CONJUNTAS. TÉCNICA Y MATERIAL

Domingo 3 de abril: De 09:30 a 14:00 h.

- PRÁCTICAS INDIVIDUALES Y CONJUNTAS.
- TÉCNICA Y MATERIAL

Las necesidades para la realización del seminario serían:

- Se recomienda a los asistentes llevar una memoria USB para poder grabarse los apuntes del seminario.
- Contar con la licencia federativa de la presente temporada. (No apto para licencia novel)

NOTA: Se nos ha facilitado esta información adicional: Para los interesados el hotel y el restaurante más cercano son:

ALOXAMENTO E ONDE SE PODE COMER CON RESPECTO AS XORNADAS DE TECNIFICACION

ONDE SE PODE DURMIR...

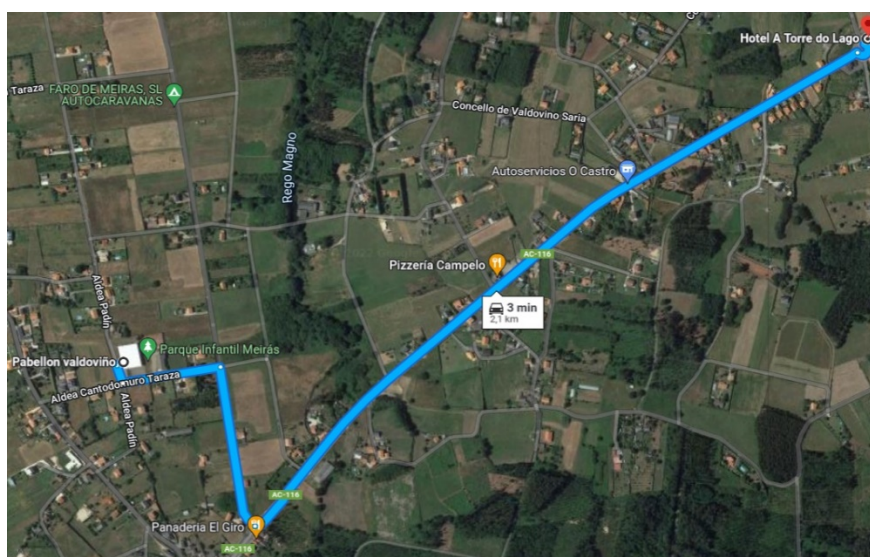
HOTEL A TORRE DO LAGO <http://atorredolago.com>

Suxeride que sodes participantes das xornadas de tecnificación de Tiro con Arco

ONDE SE PODE COMER...

PIZZERIA CAMPELO <http://pizzeria-campelo.es/>

Carretera, AC-116, N°6, 15551 Valdoviño



Para las reservas se puede contactar con:
Pepe del Club Arco a Frouxeira, en el (627 801 130)

ACLARACIÓN: La federación no se hace cargo de dichos establecimientos, sólo traslada las gestiones que le han sido facilitadas para conocimiento de los interesados.

La federación se reserva el derecho de suspensión en el caso de que no se alcance un mínimo de inscritos a dicho seminario, que se establece en 10.