

SEMINARIO ARCO COMPUESTO

Leganés. 26 y 27 de octubre 2019

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. 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, Stanislavski, Zebra Bowstrings, Spider Vanes, Synunm Archery, Gas Pro, Top Archery, Avalon Archery y Fivics. En el año 2018, puesto 39 del Ranking Mundial, 20 del Ranking Europeo de aire libre. Puesto 12 del Ranking Mundial de Indoor 2017. 6 veces campeón de España Absoluto. Mejores marcas: 708 puntos en aire libre, 596 puntos en sala y 899 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 26 de octubre: De 10:00 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.**
- **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.**

Domingo 27 de octubre: De 10:00 a 14:00 h.

- **PRÁCTICAS INDIVIDUALES Y CONJUNTAS. TÉCNICA Y MATERIAL**

El seminario tendrá lugar:

PARTE TEÓRICA:

AULA DE LA FORTUNA C/ CASTELO BRANCO, 2 28917 LEGANÉS

PARTE PRÁCTICA:

SALA CLUB ARQUEROS DE LEGANÉS AVDA. DE LA MANCHA, 2 28912 LEGANÉS

INSCRIPCIONES :

La inscripción se realizará a través del correo electrónico

junta.directiva@arquerosleganes.es, enviando los datos del alumno y el justificante de pago indicando en el **concepto Seminario Leganés**, el número máximo de alumnos es de 15.

INGRESO :

ES9800493805812494620145

Precio del Seminario : 40 euros