



# FEDERACION DE TIRO CON ARCO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



## Seminario Arco Compuesto

**Fecha:** 2 y 3 de septiembre de 2017

**Lugar:** Instalaciones de La Morgal (aula y campo de tiro)

**Ponente:** D. Alberto Blázquez Arboniés

**Nº de plazas:** 30

**Precio:** 25 €

**Cuenta de Ingreso:** ES49 3059 0037 9528 4598 5221 (Caja Rural)

**Destinado a monitores y deportistas interesados en conocer a fondo la regulación del arco compuesto, así como su técnica.**

### **Inscripciones:**

Para formalizar la inscripción se deberá de enviar un email adjuntando el documento de ingreso o transferencia al correo [inscripciones@ftapa.es](mailto:inscripciones@ftapa.es), indicar además si se acudirá a la comida del sábado (no incluida en el precio de la inscripción), que se celebrara en un restaurante cercano.

**Ultimo día de inscripción viernes 25 de Agosto.**

## **ARCO COMPUESTO**

### **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 y 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. Pro Staff de Mathews, Easton, B-Stinger, Stanislawski, Zebra Bowstrings, Spider Vanes, Synnum Archery, Gas Pro. Actualmente, puesto 44 del Ranking Mundial. 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: <https://worldarchery.org/athlete/12535/alberto-blazquez>

### **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.



# FEDERACION DE TIRO CON ARCO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



- 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 disparador. 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.

## **Horario del seminario:**

**SÁBADO 2 DE SEPTIEMBRE: De 10:00 a 14:00 h y de 16:00 a 20:00 h.**

**DOMINGO 3 DE SEPTIEMBRE: De 10:00 a 14:00 h.**

En Posada de Llanera a 26 de julio de 2017