



Federació Catalana Tir amb Arc

Rambla Guipúscoa, 23-25, 2-E -08018 Barcelona -Tel. 93 308 02 65-Fax 93 307 82 79 - info@fctarc.org

CIRCULAR FCTA 1441 4-06-14

SEMINARI TEÒRIC-PRÀCTIC SOBRE LA PREPARACIÓ FÍSICA DE L'ARQUER.

El dia 21 de juny de 2014 a les instal·lacions de la Federació Catalana de Vela.

Els dies 21 de juny el Comitè Català de Tècnics d'Esport, Entrenadors i monitors de la FCTA, ha programat un seminari teòric - pràctic que tractarà sobre la preparació física de l'arquer.

Tal i com s'ha dit anteriorment, les bases d'un bon rendiment esportiu, en la pràctica del tir amb arc, es fonamenta principalment en l'entrenament de la tècnica, el bon estat i el correcte funcionament del material que fem servir, l'entrenament psicològic i tàctic, i en gran mesura en una adequada condició física.

En relació a aquest darrer aspecte el *Comitè Català de Tècnics d'Esport, Entrenadors i Monitors* de la Federació Catalana de Tir amb Arc ofereix als tècnics d'esport, entrenadors i monitors de la FCTA un seminari formatiu que pretén aprofundir sobre aspectes importants relacionats amb el condicionament físic de l'arquer i la prevenció i recuperació de lesions.

El seminari pretén donar competències i/o actualitzar coneixements als tècnics de tir amb arc sobre planificació de càrregues d'entrenament per tal de millorar les capacitats físiques de l'arquer i conseqüentment facilitar l'execució tècnica i el seu estat d'autoconfiança.

El seminari està principalment adreçat a tècnics/ques que estiguin entrenant a arquers/eres en les fases de perfeccionament i tecnificació, amb la llicència de tècnic en vigor de la Federació Catalana de Tir amb Arc.

També podran assistir tècnics/ques que tinguin la llicència de tècnic en vigor d'altres federacions autonòmiques que vulguin aprofundir els seus coneixements sobre preparació física de l'arquer.

Amb el suport de



Aquest seminari es durà a terme en el marc de la formació continuada adreçada a tècnics/ques d'esport de tir amb arc i a entrenadors/es i monitors/es de la FCTA.

Està previst que el seminari s'imparteixi en les instal·lacions del Barcelona International Sailing Center de la Federació Catalana de Vela (Moll de la Vela, s/n (Parc del Fòrum) - 08930 Sant Adrià de Besòs).

<https://www.google.es/maps/place/Barcelona+International+Sailing+Center/@41.411374,2.227992,17z/data=!3m1!4b1!4m2!3m1!1s0x12a4a4a8cf324c73:0x4e1ac2869371b2f2>

El seminari tindrà una durada de 8 hores aproximadament repartides en dues sessions una teòrica i una segona més pràctica, amb la programació que es detalla a l'annex I.

El seminari serà impartit pel professor **Dr. Ignacio López Moranchel**, preparador físic i fisioterapeuta de l'equip nacional de tir amb arc.



Doctor en medicina per la Universitat San Pablo CEU, llicenciat en INEF per la Universitat Politècnica de Madrid i diplomat en fisioteràpia per la Universitat Complutense de Madrid i entre d'altres formacions destacar una expertesa en Acupuntura per la UCM, estudis d'osteopatia, especialista en Kinesiotaping CSD i actualment cursant el master en alt rendiment del COE (UAM).

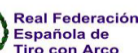
Entre els llocs on a desenvolupat la seva experiència professional cal destacar:

- Reial Federació Espanyola de Piragüisme. Centre Alt Rendiment-CSD (Madrid / Sevilla) des del 2005. Funcions: Fisioterapeuta i Preparador Físic Equip Olímpic.
- Federació Espanyola de Tir Arc Centre Alt Rendiment-CSD (Madrid) des del 2004. Funcions: Fisioterapeuta i Preparador Físic Equip Olímpic
- Federació Espanyola de Triatló Centre Alt Rendiment-CSD 2012-2013. Funcions: Fisioterapeuta

Feu les vostres inscripcions i el pagament de la mateixa, a partir del 07 de juny mitjançant el formulari adjunt al següent enllaç:

<https://www.avaibooksports.com/inscripcion/informacion.php?id=1478>

Amb el suport de



Es pot trobar l'event anunciat a:

<http://www.fcta.cat>

www.avaibooksports.com

www.damedeporte.com

Places limitades a 25 persones.

El cost del seminari inclou el menjar del mig dia (veure annex II) i serà de:

- 15 euros per als/les tècnics/ques de la FCTA, que hagin participat com a mínim en dos activitats formatives realitzades pel CCTEEM durant l'any 2014.
- 30 euros per als/les tècnics/ques federats/des en la FCTA que no compleixin el requisit anterior.
- 45 euros per tècnics/ques federats en altres comunitats i per a arquers federats que no siguin tècnics.

Es donarà prioritat als/les tècnics/ques de la FCTA, que hagin participat com a mínim en dos activitats formatives realitzades pel CCTEEM durant l'any 2014, en segon lloc es prioritzarà als tècnics de la FCTA que no reuneixin el requisit anterior, sobre la resta de sol·licituds. La resta de sol·licituds seran tractades d'igual manera tenint en compte que la prelatió de les inscripcions es determinarà per rigorós ordre d'inscripció.

El termini d'inscripció comença el dia 5/06/2014 a les 07:00 i acaba el 18/06/2014 a les 12:00.

Barcelona, 4 de juny de 2014

Miguel Àngel Pérez



Comite Català de Tècnics d'Esport, Entrenadors i Monitors de Tir amb Arc
Federació Catalana de Tir amb Arc

Amb el suport de



UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA



Real Federación
Española de
Tiro con Arco

ANNEX 1

PROGRAMA SEMINARI TEÒRIC-PRÀCTIC SOBRE LA PREPARACIÓ FÍSICA DE L'ARQUER.

21 DE JUNY A LES INSTAL·LACIONS DE LA FEDERACIÓ CATALANA DE VELA.

MATI

Hora : 10:15

1 . La planificació de l'Entrenament de l'arquer.

- Capacitats físiques que ha de desenvolupar l'arquer i mitjans per aconseguir-ho.
- Organització de les càrregues d'entrenament durant la temporada i la adaptació al treball tècnic de l'arquer.
- Models de planificació de la preparació física d'una temporada. Relació Treball Físic/Treball Tècnic .

Hora : 11:15-11:30 pausa

Hora : 11:30-00:30

2 . Entrenament en condicions especials

- Necessitats dietètiques de l'arquer.
- Adaptacions al calor i al fred
- Suplementació alimentària en l'entrenament en Tir Amb Arc

Hora 12:30-00:45 pausa

Hora 12:45-13:45

3 . Prevenció de Lesions i readaptació a l'entrenament del arquer.

- Principals causes i tipus de lesions del arquer .
- Exercicis correctius de base.
- Organització de la readaptació de l'arquer lesionat

Hora 13:45-15:30 Pausa / menjar

Hora 15:30-16:30

4 . Exercicis específics, disseny de sessions i mitjans de suport per a l'entrenament del tir amb arc.

- Tècniques Físiques Aplicades a la Recuperació del arquer

Amb el suport de



UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA



Real Federación
Española de
Tiro con Arco

Hora 16:30-16:45 pausa

16:45-18:00

5 . Sessió Pràctica .

- Realització de diferents exercicis específics, justificació i aplicació de l'exposat durant la jornadas.

NOTA: ELS ASSISTENTS HAN DE PORTAR OBLIGATORIAMENT ROBA ESPORTIVA AMB CALÇAT ADEQUAT PER A ENTRAR EN UN SALA D'ENTRENAMENT.

Amb el suport de



UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA



Real Federación
Española de
Tiro con Arco

ANNEX 2

MENU.

1er a escollir

- Amanida Sailing
- Pasta al gust (bolognesa, carbonara o pesto)

2on a escollir

- Pollastre al forn amb guarnició
- Lluç al vapor amb verduretes

Postre a escollir

- logurt Sailing amb nous i mel
- Fruita del temps

Aigua o refresc

Pa

Amb el suport de



UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA



Real Federación
Española de
Tiro con Arco