



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 1456 26-08-14

SEMINARI TEÒRIC-PRÀCTIC SOBRE TÈCNICA D'ARC RECORBAT.

Els dies 30 i 31 d'AGOST de 2014 a les instal·lacions del CLUB TIR AMB ARC
L'ARBOÇ.

Els dies 30 i 31 d'agost el *Comitè Català de Tècnics d'Esport, Entrenadors i Monitors* de la FCTA, ha programat un seminari teòric - pràctic sobre tècnica d'arc recorbat.

Tal i com hem dit reiteradament en anteriors circulars, les bases d'un bon rendiment esportiu, en la pràctica de l'arc recorbat, es fonamenta principalment en l'entrenament de la tècnica, la millora de la condició física, l bon estat i el correcte funcionament del material que fem servir així com l'entrenament psicològic i de pressa de decisions (tàctica i coneixement del reglament).

En relació a la tècnica 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 abordar els aspectes tècnics més importants relacionats amb el patró de tir en la pràctica esportiva de l'arc recorbat.

El seminari pretén donar competències i/o actualitzar coneixements als tècnics de tir amb arc sobre la correcta execució tècnica del patró de tir amb arc recorbat, els defectes més comuns i mètodes d'entrenament per millorar les habilitats dels arquers, entre d'altres.

El seminari està principalment adreçat a tècnics/ques que estiguin entrenant a arquers/eres en les fases de perfeccionament i tecnificació en la divisions d'arc recorbat, 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 material d'arc recorbat.

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 CLUB TIR AMB ARC L'ARBOÇ.

Camp de Tir amb Arc municipal de l'Arboç. (Antic camp de futbol)
Avinguda Sant Jordi s/n - L'Arboç 43720 – TARRAGONA
(41.2714007,1.6009325)

<https://goo.gl/maps/NGU0h>

El seminari tindrà una durada de 16,5 hores aproximadament repartides en dos dies:

Dissabte 30 d'agost de 2014: 09:30h a 14:00 h i de 15:30h a 21:00h

Diumenge 31 d'agost de 2014: 8:30h a 15:00h

Amb la programació que es detalla a l'annex I.

El seminari serà impartit per en **David Calleja Mariscal**, arquer, tècnic de tir amb arc i competidor d'alt nivell i d'intensa experiència en el tir amb arc. Actualment és component de l'Equip Nacional Espanyol, director tècnic del Club d'Arquers 10 de Galapagar dirigint als monitors en els cursos d'iniciació i fent personalment el seguiment i tecnificació dels arquers del Club. Dins el seu palmarès dels dos últims anys podem destacar

ANY 2013-2014

- Entrenador de l'"Consell Superior d'Esports" i de la "Federació Espanyola de tir amb arc" en el Pla Nacional de Tecnificació Esportiva "PNTD"
- Seleccionador i entrenador de la "Federació Catalana de tir amb arc"
- Col·laboració com a entrenador amb la "Federació Navarresa de Tir amb arc" i amb la "Federació Valenciana de tir amb arc"
- Campió d'Espanya per equips a Cambrils (12,13 i 14 de juliol)
- Quart Lloc en el Campionat d'Espanya de sala a Alacant (La Nucia) (1 i 2 de febrer)
- Quart Lloc en el Campionat d'Espanya de comunitats Alacant (La Nucia) (3 de febrer)

ANY 2012

- Cinquè Lloc en el Campionat d'Europa de clubs (Carnegie, Paris) (22 i 23 de setembre)
- Medalla de bronze Campionat d'Espanya de Clubs a Lleida (15 i 16 de setembre)
- Campió d'Espanya per equips en Chiclana (Cadiz) (22 de juliol)
- Medalla de bronze a la Copa d'Europa a Sofia (Bulgària) (8-14 de juliol)
- Campió Per equips de la Copa d'Europa Sofia (Bulgària) (8-14 de juliol)

- Campió Del Gran Premi d'Espanya ciutat de Lleida (30 de juny i 1 de juliol)
- Tercer lloc en el primer Gran Premi d'Espanya Boadilla de la Muntanya (28 i 29 d'abril)
- Campió D'Espanya de Sala Valdemoro (2 i 3 de març)
- Medalla de Bronze en el Campionat d'Espanya de Comunitats Valdemoro (4 de març)



Feu les vostres inscripcions i el pagament de la mateixa mitjançant el formulari adjunt al següent enllaç:

<http://www.avaibooksports.com/inscripcion/index.php?id=1629>

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 serà de 22 euros per a tècnics/ques federats en la FCTA i 47,00 euros per tècnics/ques federats en altres comunitats i/o d'altres arquers federats en qualsevol federació de tir amb arc del territori espanyol.

En qualsevol cas es donarà prioritat als/les tècnics/ques de la FCTA.

El termini d'inscripció comença el dia 26/08/2014 a les 14:00 i acaba el 29/08/2014 a les 23:59.

Barcelona, 26 d'agost de 2014

Miguel Àngel Pérez



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

ANNEX 1

TALLER DE MATERIAL PER ARC RECORBAT .

30 i 31 D'AGOST A L'ARBOÇ

DISSABTE 30 D'AGOST

- 9:30-11:00. Presentació del cicle de seminaris de tecnificació i explicació de la tècnica de tir en nivell bàsic de tecnificació, mitjançant presentació en PowerPoint i vídeos i l'aplicació Kinovea.
- 11:00-11:30. descans
- 11:30-14:00. Explicació pràctica de la tècnica estàtica
- Posició de peus, genolls i maluc.
- Tripa i espatlles.
- Exercicis i accions de l'entrenador per afavorir una correcta posició
- 14:00-15:30. Descans menjar.
- 15:30-18:30. Explicació pràctica de la tècnica estàtica (continuació)
- Cap, avantbraç, mà d'arc
- Mà de corda
- Exercicis i accions de l'entrenador per afavorir una correcta posició
- 18:30-19:00. descans
- 19:00-21:00. Explicació pràctica de la tècnica dinàmica
- Elevació i pretensió.
- Exercicis i accions de l'entrenador per afavorir una correcta execució
- Resolució de dubtes i fi de la jornada.

DIUMENGE 31 D'AGOST

- 8:30-09:30. Repàs de conceptes del dia anterior i resolució de dubtes.
- 9:30-11:30. Explicació pràctica de la tècnica dinàmica (continuació)
- Ancoratge i moviment
- Exercicis i accions de l'entrenador per afavorir una correcta execució
- 11:30-12:00. descans
- 12:00-00:30. Explicació pràctica de la tècnica dinàmica (continuació)
- Deixa anar.
- Exercicis i accions de l'entrenador per afavorir una correcta execució
- 12:30-13:00. Respiració.
- 13:00-13:30. Rutina 1-2.
- 13:30-14:30. Pràctica final de tot l'après.
- 14:30-15:00. Resolució de dubtes, feed back i fi del seminari.

MATERIAL QUE HAN DE PORTAR ELS ASSISTENTS :

- Arc de competició amb tots els accessoris
- Formaster si es disposa d'ella.
- Arc d'iniciació amb almenys 6 fletxes
- Roba esportiva

NOTA: L'ordre de les sessions podrà ser alterat per la organització.

ANNEX 2

Per aquells que ho desitgin, recomanem els hotels següents:

Hotel Don Pelayo**
c/Jacint Verdaguer, 58-62
43720 L'Arboç
Tel. 977 670 410 -- 977 167 081 - 977 167 089
Mòvil 629 919 515 | Fax 977 670 714
<http://www.donpelayohotel.com/>

Pensión Fonda Sport **
C/ Prat de la Riba, 14
Sant Jaume dels Domenys
43713 Tarragona
<http://www.pensionfondasport.com/>