

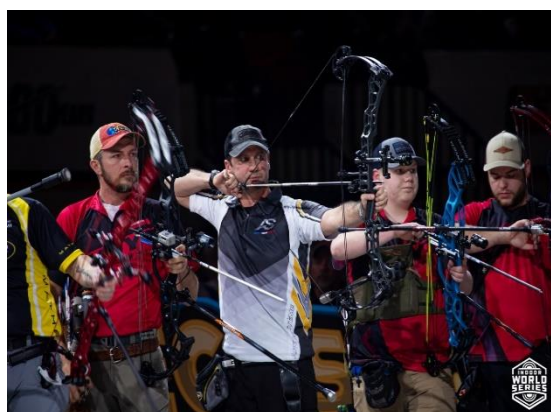
SEMINARIO ARCO COMPUESTO ARGENTINA 2023

Bahía Blanca, Buenos Aires. 19 y 20 de agosto 2023

**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, Zebra Bowstrings, Spider Vanes, Synunm Archery. En el año 2018, puesto 39 del Ranking Mundial, 20 del Ranking Europeo de aire libre. Puesto 12 del Ranking Mundial de Indoor 2017 y 6º puesto 2022. 6 veces campeón de España Absoluto. 6 récords de España vigentes en la actualidad. En el año 2022, medalla de plata en la final de la Copa del Mundo de Sala Las Vegas y finalista del Championship Shootdown de Las Vegas al haber conseguido el 900 perfecto Vegas con 82 X.

Mejores marcas: 708 puntos en aire libre, 596 puntos en sala y 900 puntos formato Vegas. 149 en eliminatorias al aire libre y 150 en sala.

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

A modo de resumen, 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.
- Claves de la regulación del material. Accesorios esenciales
- Sala, Aire Libre, Campo, 3d, Caza
- Ajuste en línea de tiro. Alineación, timing, sincronización de las poleas...
- Back Walking. 700-590
- Ajuste en diana - Micro ajuste
- Cuanto mejor es la agrupación, ¿mayor es la puntuación?
- Correcta elección del calibre de la flecha. Cómo emplumar
- Velocidad de salida. Energía cinética. 5gn por libra
- Cómo emplumar
- Spine Tester
- Flecha desnuda
- Prueba del papel
- FOC, energía cinética
- ¿Cuáles son los mejores fabricantes de cuerdas y cables?
- Mantenimiento del arco compuesto. D-Loop, forros, nocks...
- Ajuste y regulación de los arcos de los asistentes
- Prácticas individuales y conjuntas.

PROGRAMA:

Sábado 19 de agosto: 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 TENSION: ¿POR TENSION O POR RELAJACION?**
- **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 20 de agosto: De 9:30 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 h.

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

AJUSTES DEL ARCO:

- **ACCESORIOS ESENCIALES**
- **ELEGIR E INSTALAR UN REPOSAFLECHAS**
- **ELEGIR E INSTALAR UN PEEP SIGHT**
- **CÓMO HACER UN NOCK DE HILO**
- **CÓMO HACER UN D-LOOP**
- **PUESTA A PUNTO INICIAL**
- **TIMMING, SINCRONIZACIÓN Y ALINEACIÓN DE POLEAS**
- **PRUEBA DE PAPEL**
- **BACK WALKING**
- **AJUSTE Y REGULACIÓN DE LA FLECHA CON PUNTAS DE CAZA Y PUNTAS DE ENTRENAMIENTO**
- **AJUSTE DEL 2º Y 3º EJE DEL VISOR**

FLECHAS:

- **CÓMO ELEGIR EL SPIN CORRECTO DE LA FLECHA**
- **ENERGÍA CINÉTICA. FOC**
- **ACCESORIOS PARA MONTAR LAS FLECHAS**
- **¿QUÉ PLUMAS ELEGIR?**
- **CÓMO DETERMINAR HACIA DONDE GIRA MI FLECHA**
- **CÓMO COLOCAR LA PLUMA GUÍA DE FORMA CORRECTA**

GUÍAS PRÁCTICAS:

- **AJUSTE Y REGULACIÓN DE LA POTENCIA**
- **MANTENIMIENTO DEL ARCO COMPUESTO. IMPERMEABILIZACIÓN DE CUERDA Y CABLES**
- **CAMBIO DE CUERDA Y CABLES**
- **DIFERENTES MATERIALES PARA FORRAR TU CUERDA-CABLES**
- **CÓMO REPARAR UN FORRO**
- **AJUSTE Y REGULACIÓN DE LOS ARCOS DE LOS ASISTENTES**