

# SEMINARIO ARCO COMPUESTO

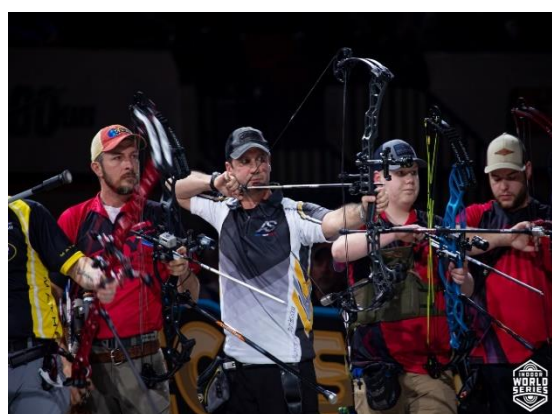
Serracines, 20 y 21 de abril 2024

## Club Arqueros de Torote

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 en precisión, campo, 3D y caza”

### 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, Synnum 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. 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. En 2023, finalista en el Kings of Archery con 900 y 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](http://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.
- Precisión y tiro por sorpresa aplicado a la caza, campo y 3D.
- 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 20 de abril:** 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**
- **CLAVES DE LA MODALIDAD DE CAMPO Y 3D. PRECISIÓN APLICADA A LA CAZA**
- **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 21 de abril:** De 09:30 a 14:00 h.

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