



“Mejora tu rendimiento como deportista y/o entrenador, ampliando tus conocimientos y habilidades sobre la preparación física aplicada al tiro con arco”

La RFETA, dentro de su plan de Formación Continua y con la intención de ampliar la oferta formativa para nuestros técnicos y deportistas, convoca este Curso de Especialista en PREPARACIÓN FÍSICA aplicada al perfeccionamiento y la tecnificación del tiro con arco.

El programa se realizará, intercalando aspectos teóricos y con ejercicios prácticos. Por ello recomendamos a todos los asistentes que traigan ropa deportiva.

El nivel del curso se encuadra dentro del perfeccionamiento y la tecnificación deportiva.

1. LUGAR Y FECHAS DE CELEBRACIÓN

Este curso se celebrará el día **11 de febrero** de 2017, en el Centro de Alto Rendimiento Deportivo de Madrid – Pabellón de Gimnasia artística, junto al consejo Superior de deportes.

Entrada por la calle Pintor el Greco, entrada al INEF.

<https://goo.gl/4KA5JA>

2. CALENDARIO

Sábado, día 11 de febrero: De 9:30 a 14 horas y de 16:00 a 20:30 horas. (9 horas)

3. INSCRIPCIONES

Podrán inscribirse todas aquellas personas que tengan licencia de técnico (Monitor, Entrenador o Entrenador Superior) y/o arquero RFETA en vigor, así como otras personas relacionadas con el tiro con arco (preparadores físicos, fisioterapeutas, etc.). La edad mínima recomendada para realizar este curso es de 16 años.

- Las inscripciones se realizarán en el siguiente enlace:

[https://www.avaibooksports.com/inscripcion/curso-especialista-preparacion-fisica-aplicada-al-perfeccionamiento-y-tecnificacion-del-tiro-con-arco-2017-2ª-edicion/4455](https://www.avaibooksports.com/inscripcion/curso-especialista-preparacion-fisica-aplicada-al-perfeccionamiento-y-tecnificacion-del-tiro-con-arco-2017-2a-edicion/4455)

- Plazo de inscripción:** el plazo finalizará **el martes 07 de febrero a las 14 horas** (hora peninsular) y serán aceptas las plazas por riguroso orden de inscripción.

- El importe de la inscripción es de **45,00 €** por asistente.
- El número máximo de alumnos será de **veinticinco (25)**.

En el caso de que el número de alumnos inscritos sea inferior a 15, la RFETA se reserva el derecho realizar o no este curso, devolviendo los importes de la inscripción en ese caso.

4. PROFESORADO DEL CURSO

- **Ignacio López Moranchel** (Doctor en Medicina, Licenciado en Educación Física, Diplomado en Fisioterapia, Máster en Alto Rendimiento y Preparador físico y fisioterapeuta del Equipo Nacional de Tiro con Arco del año 2004 al año 2016).

Nota: Nacho López ha estado trabajando más de 10 años como preparador físico y fisioterapeuta con los arqueros del equipo nacional, en el Centro de Alto Rendimiento de Madrid.

5. CONTENIDOS DEL CURSO

- Preparación física en el tiro con arco ¿Para qué?
- Modelos de entrenamiento para tiro con arco
- Anatomía y fisiología aplicadas al tiro con arco
- Desarrollo de las capacidades físicas específicas en tiro con arco
- Organización de ejercicios:
 - Ejercicios posturales
 - Trabajo en sala de musculación
 - Trabajo con materiales auxiliares (gomas, TRX, balón medicinal)
 - Ejercicios con arco
 - Flexibilidad
- Modelos de sesión (trabajo en sala, circuitos, gimnasio...)
- Aspectos complementarios a la preparación física

6. INFORMACIÓN ADICIONAL

Para información adicional sobre el curso, se puede contactar con la dirección deportiva de la RFETA en el correo: directordeportivo@federarco.es

Madrid, 11 de Enero de 2017

Rafael Menéndez Ortiz
Secretario General



Real Federación
Española de
Tiro con Arco

CIRCULAR INFORMATIVA

**CURSO DE ESPECIALISTA EN PREPARACIÓN
FÍSICA APLICADA AL PERFECCIONAMIENTO Y
LA TECNIFICACIÓN DEL TIRO CON ARCO-2017
(2ª Edición)**



Consejo
Superior de
Deportes