
 <p>Real Federación Española de Tiro con Arco</p>	<h2 style="color: blue;">CIRCULAR INFORMATIVA</h2> <h3 style="color: blue;">CURSO DE ESPECIALISTA EN PREPARACIÓN FÍSICA APLICADA AL PERFECCIONAMIENTO Y LA TECNIFICACIÓN DEL TIRO CON ARCO-2018 (3ª Edición)</h3>	 <p>Consejo Superior de Deportes</p>
--	---	---

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

La RFETA, en colaboración con la Federación Navarra de tiro con arco y el Ayuntamiento de Huarte, 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 (3ª Edición).

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 durante los días **3 y 4 de febrero** de 2018, en las instalaciones del centro Itaroa Spa & Sport de Huarte (Navarra)

Enlace google.maps: <https://goo.gl/maps/JdamNGHAMM12>

### 2. CALENDARIO

**Sábado, día 03 de febrero:** De 10:30 a 14:30 horas y de 16:00 a 20:00 horas. (8 horas)

**Domingo, día 04 de febrero:** de 09:00 a 14 horas. (5 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-2018-3ª-edicion/6167](https://www.avaibooksports.com/inscripcion/curso-especialista-preparacion-fisica-aplicada-al-perfeccionamiento-y-tecnificacion-del-tiro-con-arco-2018-3a-edicion/6167)

- Plazo de inscripción:** el plazo finalizará **el jueves 25 de enero a las 14 horas** (hora peninsular) y serán aceptas las plazas por riguroso orden de inscripción.
- El importe de la inscripción es de setenta Euros (**70 €**) por asistente.

Ref.	<b>RF206517</b>	Fecha	<b>18-12-2017</b>	Nº Circ.	<b>65/17</b>	Página	1 de 3
------	-----------------	-------	-------------------	----------	--------------	--------	--------

 <p>Real Federación Española de Tiro con Arco</p>	<h2 style="color: blue;">CIRCULAR INFORMATIVA</h2> <h3 style="color: blue;">CURSO DE ESPECIALISTA EN PREPARACIÓN FÍSICA APLICADA AL PERFECCIONAMIENTO Y LA TECNIFICACIÓN DEL TIRO CON ARCO-2018 (3ª Edición)</h3>	 <p>Consejo Superior de Deportes</p>
--	---	---

- El número máximo de alumnos será de **veinticinco (25)**.

En el caso de que el número de alumnos inscritos sea inferior a 20, 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 durante 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

- Capacidades/cualidades físicas desde una perspectiva general y aplicada al tiro con arco.
- Fundamentos, principios y variables del entrenamiento deportivo aplicado al tiro con arco.
- Preparación física en el tiro con arco ¿Para qué?
- Distintos modelos de planificación del entrenamiento en tiro con arco.
- Planificación y programación del entrenamiento físico en tiro con arco.
- Anatomía y fisiología aplicadas al tiro con arco
- Desarrollo de las capacidades físicas específicas en tiro con arco
- Organización de ejercicios:
  - o Ejercicios posturales
  - o Trabajo en sala de musculación
  - o Trabajo con materiales auxiliares (gomas, TRX, balón medicinal)
  - o Ejercicios con arco
  - o 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 de formación de la RFETA en el correo: [formacion@federarco.es](mailto:formacion@federarco.es)

Madrid, 18 de Diciembre de 2017  
Rafael Menéndez Ortiz

Ref.	<b>RF206517</b>	Fecha	<b>18-12-2017</b>	Nº Circ.	<b>65/17</b>	Página	2 de 3
------	-----------------	-------	-------------------	----------	--------------	--------	--------

 <p>Real Federación Española de Tiro con Arco</p>	<p><b>CIRCULAR INFORMATIVA</b></p> <p><b>CURSO DE ESPECIALISTA EN PREPARACIÓN FÍSICA APLICADA AL PERFECCIONAMIENTO Y LA TECNIFICACIÓN DEL TIRO CON ARCO-2018</b></p> <p><b>(3ª Edición)</b></p>	 <p>Consejo Superior de Deportes</p>
--	---	---

Secretario General