

Temario de contenidos del Curso de Tecnicos para nivel I y II

Marica (BRA) Marzo 2011

Area Conceptos a enseñar

TECNICA BASICA

Pasos de la secuencia del tiro

- A) Movimientos preparatorios
- B) Periodo de produccion del esfuerzo
- C) Momento critico
- D) Finalizacion del tiro

A) Movimientos preparatorios

posicion cuerpo
tomando la flecha
encanjando la flecha en la cuerda
agarre de al cuerda
agarre del arco

Preparacion del cuerpo

"piramide principal"
Centro de gravedad
Distribucion del peso corporal

elevando el brazo

Solo brazos (escapulas bajas)
hasta los 45 ° (+/- nivel de la nariz)

Pre-tension

Flecha // suelo (manos @ igual altura)
flecha hacia la diana
flecha al nivel superior hombro (+/- nivel nariz)

B) Periodo de produccion del esfuerzo

Comienza el tensado

producido por los hombros (bajos & separadost)

Tensado

Manos sincronizadas
En el plano de tiro- un camino a la diana
linea de hombros

Final del tensado y referencias faciales

Cabeza estatica & hombro de arco
Referencias faciales / alineacion antebrazo de cuerda
3 sistemas de apuntado (flecha / punta / mira-visor)
Alineacion de cuerda
Accion de "expansion" o empujar
descubrir con ayuda
Simulaciones (companero, pared...)
Espacio de flecha consistente / hombro de arco
Diferentes acciones del tensado
Simulaciones & manera de mejorarlas
Accion completa y coordinada de todos elementos
Comprobar ejes y planos

C) Momento critico

Brazo de arco & Mano de arco
Brazo de cuerda & Mano de cuerda

D) Finalizacion del tiro

Referencias
tension de las diferentes partes en movimiento
relacion ambos brazos

Area Conceptos a enseñar

MATERIAL

Ojo Director / lateralidad &
Equipo basico del arquero
Arco Apropiado
Especificaciones del arco / seguridad
Tensando un arco
Preparando los elementos del arco
(resposaflechas / punto encoque / fismeller)
Ajustes basicos
Las flechas - seleccion y montaje
El correcto vuelo de las flechas
Test de fuerza arquero-arco
especificaciones cuerda y mantenimiento

EL ENTRENADOR / ARQUERO

El entrenador y sus condiciones

Conceptos previos
Tiempo y anatomia/ independencia del arquero
aspectos practicos / relacion arqu-entren
planes de trabajo basicos (plnificacion)
buena Administracion
niveles del entrenador

El arquero y sus condiciones

Fisicas
actitudinales
mentales
desarrollo de sus habilidades
potencial / trabajo

Area Conceptos a enseñar

ANATOMIA

Basic Anatomy information

Movimientos espezificos & estudios de esfuerzo
Esfuerzos Isometricos y isotonicos
Planificar los esfuerzos
Efecto "muelles" / Expoansion del tronco-hombros
Anatomia basica descriptiva para el tiro con arco

CONDICION FISICA

Condicion fisica general
Condicion fisica especifica
Calentamiento
Estiramientos
plan de fuerza y resistencia
Trabajo de fuerza - La Piramide

MOTIVACION-Ambiente

Beginner Awards Program
ejecicios motivantes
Entrenador responsable del ambiente del arquero