

PRESENTACIÓN DEL SEMINARIO

“TIRO INSTINTIVO I.M.I NAVARRA 2014”

Encarna Garrido Lázaro



PALMARÉS Y PRESENTACIÓN DE:

Encarna Garrido Lázaro:

Encarna, tiene un amplio palmarés, ya que lleva quince años tirando en competiciones nacionales e internacionales, (con buenos resultados).

Durante dos años consecutivos (2010-2011) ha sido nombrada, deportista del año en la “Real Federación Española de Tiro con Arco” (RFETA), y nombrada en diferentes ocasiones deportista de alto nivel por el “Consejo Superior de Deportes Español” (CSD), becada por la “Fundación Miguel Indurain” en el programa de “Mejores Resultados”.

-5 Veces consecutivas y actual **campeona del mundo IBO en arco (FLB y FTRD), en diferentes estados de Norteamérica**, desde el 2009 al 2013.

- 2 veces consecutivas y actual **campeona de Europa IFAA INDOR** en Estonia 2012 y España 2013.

-**campeona del mundo FITA 3D** individual y **subcampeona del mundo por equipos** en Austria 2011. (Este campeonato se celebra cada dos años).

-2 veces consecutivas y actual **campeona de Europa FITA 3D** en Cerdeña 2010 y Croacia 2012. (Este campeonato se celebra cada dos años).

-13 veces de 14 participaciones y actual **campeona de España 3D**.

-8 veces en 8 participaciones **campeona de España de Campo**.

-4 veces de 6 participaciones y actual **campeona de España de Sala Tradicional y Record Nacional 18mt y doble 18mt**.

-4 veces de 5 participaciones y actual **campeona de España de Aire Libre Tradicional y Desnudo**, además de **Record Nacional en 30 y 18mt**.

-12 veces de 13 participaciones y actual **campeona de Liga Nacional 3D**.

-10 veces de 10 participaciones **campeona de Liga de Campo**.

ACTUALMENTE OSTENTA LOS TÍTULOS DE:

Campeona de España de 3D.

Campeona de Liga Nacional de 3D.

Campeona de España de Sala (18mt), en este Campeonato de Tradicional cabe destacar que en esta disciplina tiene actualmente, dos Records Nacionales de puntuación 18mt y doble 18mt(Recurvado Tradicional femenino).

Campeona de España de Tradicional (30 y 18 mt), y Record Nacional en las dos distancias.

Campeona de Europa FITA-EMAU 3DI (Croacia 2012).

Campeona de Europa Indoor IFAA (España 2013) y Record de Europa.

Campeona del Mundo IBO (USA 2013).

FUERA DE COMPETICIÓN, ENCARNA:

Es monitora de Tiro Con Arco, por la “Real Federación Española de Tiro con Arco” (RFETA).

-Ha dado charlas de tiro con arco (sin ánimo de lucro), a asociaciones de mujeres y en escuelas a alumnos desde 3.º a 6.º de primaria, para fomentar este deporte.

HA IMPARTIDO SEMINARIOS I.M.I EN:

Finlandia (Espoo) en el club “Robin Hood” 2012.

Zaragoza (La puebla de Alfinden) en el Club de tiro con arco “Arcfinden” 2013.

Navarra (Marcilla) para su club “Arco Ribera” y para arqueros de la zona norte de España 2013.

Palma de Mallorca (Islas Baleares) en el club “Arquers de Mallorca”2013.

Madrid (Leganes) en el club “Arqueros de Leganes”2013.

Valencia (El Puig) en el club “Arquers de Artemisa” “Arqueros del Puig”2013.

Granada (Dílar) en “Arcoescuelas”2013.

Asturias (Colunga) en “Arco los Valles”2014.

Galicia (Arteixo) en “Arc-Teixo”2014.

Pedro José Garrido Lasheras



Ingeniero técnico industrial, diseñador de máquinas para fabricación y ayuda en la preparación de materiales para arquería tradicional.

Actual seleccionador nacional 3D de la Federación Española de Tiro con Arco, siempre ha participado en todos los encuentros internacionales FITA-EMAU, ya sea como deportista, como capitán de equipo, o seleccionador.

Subcampeón del mundo 3D por equipos en 2003 en el primer campeonato del mundo FITA celebrado en (Sully sur Loire-París).

Prepara todo el material para la conocida campeona, Encarna Garrido.

TEMARIO:

PONENTES (Parte teórica):

Encarna Garrido Lázaro y Pedro José Garrido Lasheras (monitores).

TEÓRICA DEL TIRO I.M.I: (ENCARNA GARRIDO LÁZARO).

Temario:

- **Presentación.**
- **Técnica del tiro I.M.I. (instinto, mental, intuitivo).**
- **Pautas a seguir para realizar el tiro I.M.I.**
- **Psicología del tiro I.M.I.**
- **Entrenamientos y objetivos del tiro I.M.I.**
- **Confianza y motivación del arquero.**
- **Explicación sobre los errores que se suelen cometer.**
- **Dactilera o guante (?).**
- **¿Cómo elegir un arco?.**
- **Audiovisuales.**
- **Entrega a cada alumno de un dossier sobre el tiro I.M.I y un pequeño detalle.**
- **Videos y películas recomendadas.**
- **Ruegos y preguntas.**
- **Los asistentes, rellenaran una ficha cuestionario, para conocer un poco más a cada persona (nombre completo, qué material utiliza, si compite etc...), además de participar en un sorteo y tener la opción de llevarse un regalo I.M.I.**

PUESTA A PUNTO DEL MATERIAL PARA SACAR EL MÁXIMO RENDIMIENTO EN ARCO TRADICIONAL Y LONGBOW: (PEDRO GARRIDO LASHERAS).

Temario:

- Puesta a punto en (arco tradicional y longbow).
- Como elegir la flecha adecuada para nuestro arco y de que material debe ser.
- Barnizado y construcción de una flecha de madera.
- Reparaciones y empalmes de las flechas de madera.
- Como enderezar una flecha de madera a mano, y como ver fácilmente si está torcida.
- Forro y material del forro, (liberación del culatín).
- Ver el vuelo de la flecha, (prueba del papel).
- Material deslizante para la ventana del arco.
- Ruegos y preguntas.

PROGRAMA SEMINARIO:

Sábado 12 de Abril de 09:00h a 14:00h y de 16:00h a 19:00h (aprox):

-Teórica del tiro IMI (Instintivo, Mental, Intuitivo), por Encarna Garrido Lázaro,

De 09:00h a 14: 00h (con un breve intermedio de 20 min).

-Intermedio comida, de 14:00h. a 16:00h.

-Ejercicios prácticos (con y sin arco).

De 16:00h a 19:00h (con un breve intermedio de 20 min).

Dommingo13 de Abril de 09:00h a 13:30h y de 15:30h a 17:30h (aprox):

-Teórica del máximo rendimiento del material tradicional, por Pedro Garrido Lasheras,

De 09:00h a 13:30h.(Con un breve intermedio de 20 min).

-Intermedio comida, de 13:30h a 15:30h.

-Visualización de videos de la parte práctica (corrección de errores individualizada),
Ruegos y preguntas.

De 15:30h a 17:30h.

NOTA IMPORTANTE:

-Para la parte práctica es necesario que cada asistente lleve encima su licencia federativa nacional o de la comunidad autonómica a la que pertenece, para poder portar el arco y efectuar las practicas correspondientes al seminario, en caso contrario podrá igualmente asistir al mismo, pero “NO” podrá tirar en la parte práctica que es el Sábado por la tarde, aunque si podrá hacer otras prácticas que se realizan sin arco.

-Los horarios del seminario serán flexibles, dependiendo del club organizador los ponentes y los/as asistentes al mismo, (ya que se puede alargar).

CIRCULAR DE INSCRIPCION AL SEMINARIO I.M.I:

PONENTES:

ENCARNA GARRIDO LÁZARO Y PEDRO GARRIDO LASHERAS.

COLABORAN Y ORGANIZAN:

UNIVERSIDAD DE NAVARRA Y FEDERACION NAVARRA DE TIRO CON ARCO

FECHAS Y HORARIOS: (12 Y 13 DE ABRIL DEL 2014).

SÁBADO 12 DE 09:00H A 14:00H Y DE 16:00H A 19:00H Aprox.

DOMINGO 13 DE 09:00H A 13:30H Y DE 15.30H A 17.30H Aprox.

PRECIO POR PERSONA:

EL PRECIO POR PERSONA ES DE **60€**, A INGRESAR/TRANSFERIR EN:

LA CAIXA

EN EL SIGUIENTE NUMERO DE CUENTA:

FEDERACION NAVARRA DE TIRO CON ARCO:ES24 2100 5342 4121 0002 2954

“MUY IMPORTANTE”:

- **El ingreso debe hacerse antes del Día 10 de ABRIL del 2014,(fecha tope de inscripción).**
- **Inscripción limitada, (máximo 35 personas, mínimo 20 personas).**
- **No se admitirán inscripciones fuera del plazo indicado.**
- **El precio del seminario “NO” incluye la comida ni desplazamiento, ni el alojamiento de los asistentes.**
- **Al hacer el ingreso o trasferencia debe hacerlo indicando:**
- **su nombre, apellidos, y provincia, en el concepto de pago, y pedir el justificante de pago del mismo para enviarlo junto con la ficha de inscripción que adjuntamos a continuación, a este e-mail de contacto.**

encarnaypedro@gmail.com

FICHA DE INSCRIPCIÓN:

NOMBRE Y APELLIDOS:

CLUB AL QUE PERTENECES:

PROVINCIA:

E-MAIL DE CONTACTO :

TELEFONO DE CONTACTO:

TELEFONOS DE CONTACTO:

Pedro Garrido: 646279743.

Organización: FEDERACION NAVARRA DE TIRO CON ARCO: 647769270

LUGAR DE LAS CLASES PRÁCTICAS Y TEÓRICAS:

CAMPUS UNIVERSITARIO S/N, 31080, PAMPLONA

ALOJAMIENTOS Y RESTAURANTES:

ALOJAMIENTOS

- Alojamiento Estela (Económico desde 27 euros)

Reservas: 629487623 / 948174860.

Avda. Pio XII 32, 31008, Pamplona

- NH Hoteles de Pamplona

<http://www.nh->

[hotels.com/nh/en/hotels/spain/pamplona.html?nhagentid=10166&nhsagentid=10166000000&oodc=63_49127&source=adwords&gclid=CJL27o2swb0CFYQfwwod774ADA](http://www.nh-hotels.com/nh/en/hotels/spain/pamplona.html?nhagentid=10166&nhsagentid=10166000000&oodc=63_49127&source=adwords&gclid=CJL27o2swb0CFYQfwwod774ADA)

- En este enlace busca un hotel a tu gusto.

<http://es.hoteles.com/de1677136/hotel-cerca-de-universidad-de-navarra-pamplona-espana/>

RESTAURANTE

<https://goo.gl/maps/CvvBT>

CAMPUS UNIVERSITARIO S/N, 31080, PAMPLONA