

**PRESENTACIÓN DEL SEMINARIO:**

**“TIRO INSTINTIVO I.M.I NAVARRA 2016”**

**ENCARNA GARRIDO LÁZARO**

**“ARATZ ARCHERY”**

**&**

**“BASS ARCHERY”**



**13 Y 14 DE FEBRERO 2016**

## **PRESENTACIÓN Y PALMARÉS DE ENCARNA GARRIDO LÁZARO:**

Encarna, tiene un amplio palmarés, ya que lleva dieciséis años tirando en diferentes competiciones, modalidades, y disciplinas con buenos resultados.

Nacida en Palma de Mallorca el 09/12/71 se fue de Mallorca con 22 años a Navarra, dónde se casó y vive actualmente y desde hace 21 años, es madre de Ana de 12 años de edad y esposa de Pedro Garrido, (ambos arqueros también).

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 Induráin" en el programa de "Mejores Resultados".

<http://resultados.fundacionmiguelindurain.com/becados/buscaresultados.aspx>

-6 Veces consecutivas y actual **campeona del mundo IBO en USA en diferentes estados de Norteamérica (2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, Subcampeona del mundo IBO 2015).**

- 2 veces consecutivas y actual **campeona de Europa IFAA (Indoor)** en Estonia 2012 y España 2013, además de **record de Europa Indoor IFAA.**

-**Campeona del mundo FITA 3D (WA)** individual y **subcampeona del mundo por equipos** en Austria 2011, **Bronce** en el primer campeonato del mundo FITA 3D (WA) "por equipos" celebrado en Sully sur Loire (Paris) 2003, **Campeona del mundo por equipos y cuarta individual FITA 3D (WA)** celebrado en Terni (Italia) 2015, (Este campeonato se celebra cada dos años).

- 1 vez plata y **Subcampeona de Europa FITA 3D (WA)** en España 2008.

-3 veces consecutivas y actual **campeona de Europa FITA 3D (WA)** en Cerdeña 2010, Croacia 2012, Estonia 2014. (Este campeonato se celebra cada dos años).

-14 veces de 15 participaciones y actual **campeona de España 3D.**

-9 veces en 9 participaciones y actual **campeona de España de Campo.**

-5 veces de 7 participaciones y actual **campeona de España de Sala Tradicional (18mt) y Record Nacional 18mt y doble 18mt.**

-5 veces de 6 participaciones y actual **campeona de España de Aire Libre Tradicional y Desnudo (30 y 18mt)**, además de **Record Nacional en las dos distancias 30 y 18mt.**

-15 veces de 16 participaciones y actual **campeona de Liga Nacional 3D.**

-11 veces de 11 participaciones **campeona de Liga Nacional de Campo.**

## **ACTUALMENTE ENCARNA OSTENTA LOS TITULOS DE:**

-Campeona de España de 3D 2015.

-Campeona de Liga Nacional de 3D, 2015 (siempre formada por cuatro competiciones en distintos lugares de la geografía Española ha quedado primera en cada una de ellas además y como consecuencia, primera de Liga Nacional).

-Campeona de España de Sala (18mt) 2015, en este Campeonato de Tradicional cabe destacar que en esta disciplina tiene actualmente, dos Records Nacionales de puntuación 18mt y doble 18mt.

-Campeona de España de Tradicional (30 y 18 mt) 2015, y Record Nacional en las dos distancias.

-Campeona de España de Campo 2015.

-Campeona de Europa 3D WA (Estonia 2014).

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

-Subcampeona del Mundo IBO (USA 2015).

- Campeona del mundo FITA 3D WA por equipos y cuarta individual (Italia 2015).

## **RECORDS NACIONALES:**

Record Nacional en el Campeonato de España de "Tradicional y Desnudo Aire Libre" (dos distancias 30 y 18mt con 311 puntos, con Arco Recto- Longbow), disputado en "Pontevedra"

Record Nacional en 18 y doble 18 en el campeonato de España de "Sala Tradicional y desnudo" (distancia 18mt, con 143+122= 265 puntos, Ojo! con Arco Recurvado Tradicional que no es lo habitual), disputado en "SesFranqueses" Cataluña 2012.

## **RECORDS INTERNACIONALES:**

Record de Europa en el Campeonato de Europa Indoor-Sala IFAA (18 mt, con 252 puntos con Arco Recto-longbow), disputado en "Pärnu" Estonia 2012.

Ganadora seis veces consecutivas la hebilla de campeona del mundo IBO en diferentes estados de USA (2009,2010, 2011, 2012, 2013,2014).

Ganadora tres veces consecutivas de la medalla de oro en el campeonato de Europa WA en Cerdeña 2010, Croacia 2012, y en Estonia 2014, (este campeonato se celebra cada dos años).

# Pedro José Garrido Lasheras



## **PEDRO JOSÉ GARRIDO LASHERAS**

Ingeniero técnico, 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 y otros muchos arqueros con buenos resultados.

## **FUERA DE COMPETICIÓN, ENCARNA Y PEDRO:**

Son monitores de Tiro Con Arco, por la “Real Federación Española de Tiro con Arco” (RFETA), han dado charlas sobre de tiro con arco (sin ánimo de lucro), a asociaciones de mujeres y en escuelas a alumnos desde 3º a 6º de primaria, para fomentar este deporte.

## **SEMINARIOS I.M.I QUE HAN IMPARTIDO ENCARNA Y PEDRO DESDE FINALES DEL 2012 HASTA HOY:**

**FINLANDIA:** (Espoo) en el Club "Robin Hood".

**ZARAGOZA:** (La puebla de Alfinden) en el Club de tiro con arco "Arcfinden".

**ISLAS BALEARES:**(Palma de Mallorca) en el Club "Arquers de Mallorca".

**MADRID:**

(Leganes) en el Club "Arqueros de Leganés".

(Fuenlabrada) "Sagitta club de Tiro con arco".

**VALENCIA:**

(El Puig) en el Club "Arquers de Artemisa" "Arqueros del Puig".

(Quart de Poblet) Federación Valenciana de Tiro con Arco y club "Arcquart."

**ANDALUCÍA:**

Granada (Dílar) en "Arcoescuelas".

Cádiz (Sanlucar de Barrameda) "Club Tartessos de Tiro con Arco".

**NAVARRA:**

(Marcilla) para su Club "Arco Ribera".

(Pamplona), Universidad de Navarra "Federación Navarra".

(Pamplona), Colegio Salesiano de Pamplona "Federación Navarra".

**GALICIA:** (Teixo) en " ClubArcteixo".

**ISLAS CANARIAS:** Las Palmas (Vega de Rio Palma) en "Club Deportivo Seo de Tiro con arco".

**PRINCIPADO DE ASTURIAS:** (Los Valles Colunga) en el Club "Arco Los Valles".

**CATALUÑA:** Barcelona (Montjüic) en el Club "ArcMontjüic".

**VALENCIA:** QuartPoblet (Valencia) en el Club "ArcQuart".

**CASTILLA LA MANCHA:** Seseña en el club "Arqueros de Seseña".

**PAIS VASCO:** Vitoria (Álava) en el club "Federación Alavesa".

## **TEMARIO DEL SEMINARIO I.M.I:**

### **PONENTES (Parte teórica):**

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

### **TEÓRICA DEL TIRO I.M.I (parte 1): (ENCARNA GARRIDO LÁZARO).**

- Presentación e introducción.
- ¿Qué es el tiro instintivo y porque I.M.I?
- Técnica y pautas del tiro instintivo I.M.I. (instinto, mente, intuición).
- 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 (vídeos y fotos).
- Entrega a cada alumno de un dossier sobre el tiro I.M.I.
- Vídeos y películas recomendadas.
- Ruegos y preguntas.

## **PUESTA A PUNTO DEL MATERIAL PARA SACAR EL MÁXIMO RENDIMIENTO:**

### **ARCOTRADICIONAL Y LONGBOW (parte 2):** (PEDRO GARRIDO LASHERAS).

- 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.

**NOTA: DURANTE LAS PARTES TEÓRICAS DEL SEMINARIO I.M.I HABRÁ UN MINIMUSEO Y EXPOSICIÓN DE DIVERSOS ARCOS Y MATERIALES UTILIZADOS POR ENCARNA GARRIDO Y TROFEOS INTERNACIONALES GANADOS DURANTE SU HISTORIAL DEPORTIVO.**

## **PROGRAMA INTENSIVO, FECHAS Y HORARIOS SEMINARIO I.M.I:**

Sábado día 13 de Febrero 2016 de 09:00h a 13:20h y de 15:00h a 20:00h (aprox):

Teórica del tiro IMI (Instintivo, Mental, Intuitivo), por Encarna Garrido Lázaro, de 09:00h a 13:20h (aprox. con un breve intermedio de 20min).

De 13:20h. a 15:00h (comida).

Teórica del máximo rendimiento del material tradicional, por Pedro Garrido Lasheras, de 15:00h a 20:00h (con un breve intermedio de 20 min).

Domingo día 14 de Febrero del 2016 de 09:00h a 15:00 (aprox).

De 09:00h a 15:00h

-Práctica y ejercicios prácticos con y sin arco, (Con un breve intermedio de 20min).

-Visualización de videos de la parte práctica, Ruegos y preguntas, correcciones y entrega de diplomas I.M.I.

**NOTA IMPORTANTE:** Para la parte práctica es necesario que cada asistente lleve encima su licencia federativa nacional, territorial, o país al que pertenezca (en vigor), para poder portar el arco y efectuar las prácticas correspondientes al seminario, en caso contrario podrá igualmente asistir al mismo, pero "NO" podrá tirar en la parte práctica que es el Domingo por la mañana, aunque si podrá hacer otras prácticas que se realizan sin arco.

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

### **INFORMACIÓN ASISTENTES:**

**Atención:** cada arquero deberá llevar un pen drive y ropa cómoda al seminario, además de su material personal (su arco, sus flechas, protectores, etc... Todo aquello que usa a modo personal).

## **CIRCULAR DE INSCRIPCION AL SEMINARIO I.M.I:**

Organizado por: "ARATZ ARCHERY"&"BASS ARCHERY" con la colaboración de "Aratz Clima" y del "Ayuntamiento de Monreal" (NAVARRA).

Ponentes: Encarna Garrido Lázaro y Pedro Garrido Lasheras.

Lugar parte teórica y práctica:

C/. Santa Bárbara Nº4, La Teórica es encima de la Farmacia, misma puerta del centro de peregrinos (tanto la Teórica como la práctica se realizaran en salones climatizados).

La Práctica a 100mt del lugar de la Teórica, en el Centro (en el Teatro) situado en la parte de atrás de esa misma calle.

Para comer, tomar café, almorzar, comer y cenar hay servicio de Bar restaurante y cafetería, en el Bar "Centro" (situado en la planta superior del mismo Teatro), como veis todo cerca en un marco incomparable como es pueblo de Monreal en (Navarra).

Fechas: Los días 13 de Febrero y 14 de Febrero de 2016.

Horarios:Sábado 13 de 09:00h a 20:00h y Domingo 14 de 09:00h a15:00h (Aprox).

EL PRECIO POR PERSONA ES DE:70€.El precio del seminario "NO" incluye la comida ni desplazamiento, ni el alojamiento de los asistentes.

A INGRESAR/TRANSFERIR EN:CAJA RURAL DE NAVARRA

EN EL SIGUIENTE NUMERO DE CUENTA:Nº 3008 0026 91 2642666917

### **"MUY IMPORTANTE":**

Día 12 de Febrero del 2016, (fecha tope de inscripción).

**INDICANOS LOS DATOS QUE TE PEDIMOS A CONTINUACIÓN:** Al hacer el ingreso o transferencia debe hacerlo indicando su nombre, apellidos, en el concepto de pago. Además debe enviar el justificante del pago junto a los siguientes datos: Nombre completo, e-mail y teléfono de contacto.

A esta dirección de correo (Email): [encarnaypedro@gmail.com](mailto:encarnaypedro@gmail.com)

Inscripción limitada, (máximo 30 personas, mínimo 15 personas).

**TELÉFONOS Y E-MAILS DE CONTACTO:**

**Organizador “AratzArchery”**

**(Jorge Dominguez):654501733**

**Ponente (Pedro y Encarna): 646279743**

**[encarnaypedro@gmail.com](mailto:encarnaypedro@gmail.com)**

**HOTEL RECOMENDADO (calidad/ precio):**

**Casa Rural “Etxartenea” C/. El Burgo N°2**

**Tel: 669082679**

**[info@etxartenea.com](mailto:info@etxartenea.com)**

**(Está a 20mt del Teatro).**