



Club de tir amb Arc Quart

Partida Braç Forà s/nº (poligono 6) 46930 Quart de Poblet WWW.ARCQUART.CLUBEO.COM

EVENTO
FOR



JORNADA DE TECNIFICACION ARCO DESNUDO

La Junta Directiva del Club de Tir Amb Arc Quart ha decidido, con motivo del próximo inicio de la temporada de sala, convocar una jornada de tecnificación de arco Desnudo tradicional y longbow.

La tecnificación estará dirigida e impartida por la arquera internacional Ana Cano

Lugar: instalaciones municipales del club en Quart de Poblet

Fecha: 5 Y 6 de Septiembre del 2026.

La convocatoria es abierta para todos los arqueros con licencia en vigor hasta un máximo de 24 arqueros teniendo prioridad los arqueros del club Tir Amb Arc Quart. Se priorizara la fecha del 5 de Septiembre. En el caso de que hubiera más de 12 arqueros inscritos se haría otra sesión el domingo 6 de septiembre.

Adjunto programa del evento.

TECNIFICACIÓN en ARC QUART

Análisis de la postura técnica idónea, el proceso de tiro y el ciclo de respiración

El tiro de una flecha consta básicamente de tres áreas que se podrían analizar independientemente, pero que su ejecución conjunta y coordinada es la que realmente determina la eficiencia del gesto de tiro y por tanto el resultado.

Durante la jornada propuesta analizaremos de forma teórico-práctica las tres áreas y comenzaremos con la tecnificación, adaptando la profundidad y el nivel a cada uno de los asistentes.

Contenido.

La formación se iniciará con una exposición teórica combinada con actividades y gestos de propiocepción prácticos, seguida de una tecnificación personalizada.



Los contenidos que se trabajaran serán los siguientes:

- El buen tiro: no solo es un gesto técnico, también un proceso mental y una correcta respiración
- La biomecánica del tiro de una flecha:
 - o Core
 - o Hombros
 - o Escapulas
- Definición e importancia del triangulo: “barrel of the gun” y “arrow-line”
 - o Tips para conseguirlo
- Análisis técnico de cada uno de los asistentes
 - o Recomendaciones de corrección
 - o Posibles ejercicios a practicar
- Otros temas de interés para los asistentes

Profesorado

Ana Cano es Técnico Deportivo nivel II, miembro de la línea 1 del programa de Alto Rendimiento de la RFETA, becada por la asociación de psicología deportiva “Suelta los Frenos”, arquera habitual en los pódiums nacionales, con varias medallas internacionales.

Duración y fechas.

El curso tendrá una duración de 8 horas aproximadamente que se distribuirán entre mañana y tarde o en dos mañanas.

Fechas: Fin de semana del 5 y 6 de septiembre

En caso que el grupo sea suficientemente grande se puede dividir en dos jornadas.

Participantes.

La formación deberá contar con un mínimo de 8 arqueros y un máximo de 12.

El número de participantes máximo se basa en la posibilidad de poder ofrecer una atención personalizada y el mínimo en el trabajo de grupo en el que las dudas de unos pueden ser enriquecedoras para los otros produciéndose sinergias que mejoran la actividad.

No se exige ningún conocimiento previo más allá de ser arquero.

Es recomendable que cada participante venga con su material, aunque también se pondrán a disposición de los participantes arcos de iniciación para facilitar la práctica correcta de la postura.

PRECIO

Lugar: Instalaciones del club Arc Quart

Precio: 65 por participante Que no sean socios del CLUB DE TIR AMB ARC QUART



EVENTO FORMATIVO

Para los socios del club el precio de la jornada de tecnificación es de 35€.

Inscripciones: para inscribirse es necesario enviar un correo a
inscripciones.arc.quart@gmail.com

Junto al justificante de ingreso en la cc ES 4631590022191663796728
haciendo constar en concepto ANA CANO.

En Quart de Poblet a 29 de julio de 2026
El presidente de la junta directiva