



Federación Andaluza de Tiro con Arco

secretario@fatarco.es

www.fatarco.es

PLAN ANDALUZ DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

Convocatoria: Tecnificación arco compuesto

La **Federación Andaluza de Tiro con Arco** convoca a los arqueros y arqueras de la modalidad de **Arco Compuesto** a participar en la **Tecnificación de Fin de Semana**, que tendrá lugar en las instalaciones del **Club Deportivo de Tiro con Arco Arqueros de Gilena (Sevilla)**.

<https://maps.app.goo.gl/xoeVseUSL3927SKk7>

La actividad estará dirigida por los técnicos **Andrés Barroso** y **Francisco Toro**, quienes guiarán a los participantes en un programa intensivo de perfeccionamiento técnico, físico y táctico.

📍 Datos de la convocatoria

- **Lugar:** Instalaciones del Club Deportivo de Tiro con Arco Arqueros de Gilena (Sevilla)
- **Fechas:** 13 y 14 de diciembre
- **Modalidad:** Arco Compuesto
- **Entrenadores responsables:**
 - Andrés Barroso
 - Francisco Toro

📋 Índice de la Tecnificación

1. Presentación y objetivos de la tecnificación
2. Revisión de material y puesta a punto del equipo
3. Técnica de tiro (alineación, anclaje, suelta y seguimiento)
4. Análisis en vídeo y corrección técnica individual



Federación Andaluza de Tiro con Arco


secretario@fatarco.es

www.fatarco.es

5. Preparación física y prevención de lesiones
6. Control mental, concentración y rutinas de competición
7. Entrenamiento en campo y simulación de competición
8. Evaluación final y plan de mejora individual

Horario de la Tecnificación

-  **Sábado**
- **10:00 – 11:30 | Sesión técnica inicial**
 - Revisión de material y ajuste de equipos
 - Postura y alineación básica
- **11:30 – 11:45 | Descanso**
- **11:45 – 13:30 | Técnica de tiro**
 - Trabajo de anclaje, suelta y seguimiento
- **13:30 – 14:00 | Puesta en común y cierre de la mañana**
- **16:00 – 17:30 | Entrenamiento físico y preparación específica**
 - Ejercicios de fuerza, estabilidad y prevención de lesiones
- **17:30 – 17:45 | Descanso**
- **17:45 – 19:30 | Estrategia y control mental**
 - Concentración en competición
 - Rutinas de control de presión
- **19:30 – 20:00 | Práctica aplicada en campo y conclusiones del día**

-
-  **Domingo**
 - **09:00 – 10:30 | Entrenamiento en campo**
 - Series controladas y análisis de rendimiento
 - **10:30 – 10:45 | Descanso**
 - **10:45 – 12:30 | Simulación de competición**



Federación Andaluza de Tiro con Arco

secretario@fatarco.es

www.fatarco.es

- Ejercicios bajo condiciones reales
- **12:30 – 13:00 | Evaluación individual y clausura**

📌 Inscripciones

Los interesados deberán inscribirse a través de la **Federación Andaluza de Tiro con Arco** antes del 07/12/2025.

- **Plazas limitadas (20).**
- <https://event.addon-sport.com/es/tecnificacion-arco-compuesto-plan-andaluz-de-tecnificacion-deportiva>
- Cada alumno debe de llevar su arco y material