



## *Confederación Panamericana de Tiro con Arco*

### **INFORMACION 60/2014 DE WAA WAA INFORMATION BULLETIN 60/2014 (28 de agosto de 2014 / August 28, 2014)**

**Asunto: Programa de Seminario de Entrenadores en Argentina (23-29 de octubre)**

***Subject: Coaches' Seminar Schedule – Argentina October 23-29***

El seminario de Nivel 3 para entrenadores auspiciado por Solidaridad Olímpica y que será impartido por Juan Carlos Holgado en Rosario, Argentina, del 23 al 29 de octubre, cuenta con el siguiente plan temático. Para más detalles sobre este seminario, favor de remitirse a la Información de WAA No. 46/2014 emitida el 17 de julio pasado.

#### **Día 23 de Octubre (sesión a desarrollarse en horario nocturno)**

- Análisis y unificación de términos técnicos. (Teórico)
- Aspectos involucrados en el desarrollo y rendimiento de un arquero (Técnicos, físico, material y actitudinal). (Teórico-Práctico)

#### **Día 24 de Octubre (sesión a desarrollarse en horario nocturno)**

- Aspectos-demandas físicas y actitudinales en el entrenamiento y en la competición. (Teórico)
- Diferentes estilos de “coaching”. Role del entrenador en el entrenamiento vs la competición. (Teórico-Práctico)

#### **Día 25 de Octubre**

- Condiciones del arquero que determinan el trabajo técnico, físico y planificación. (Teórico)
- Conceptos básicos de la planificación (ciclo, temporada, meso-ciclo, micro-ciclo). (Teórico-Práctico)

#### **Día 26 de Octubre**

- Técnica de tiro: Técnica vs Estilo. Aspectos fundamentales vs Aspectos accesorios. (Teórico)
- Diferentes fases del tiro / diferentes estilos y particularidades de cada uno. (Teórico)
- Debate abierto sobre aspectos técnicos. (Teórico-Práctico)

### **Día 27 de Octubre**

- Aspectos Mentales: actitudinales y emocionales. (Teórico)
- Técnicas básicas para el entrenamiento y mejora actitudinal y emocional. (Teórico-Práctico)
- Auto-Diálogo / programar actitudes-mente / "Focus" en el tiro con arco. (Teórico-Práctico)

### **Día 28 de Octubre**

- Aspectos de la condición Física de un arquero: condición Física General vs Específica. (Teórico)
- Evaluación física de un arquero. Aspectos determinantes. (Teórico)
- Entrenamiento Físico en el Tiro con Arco. (Teórico-Práctico)

### **Día 29 de Octubre**

- Equipamiento y material de tiro: Ajuste Básico v Ajuste fino. (Teórico-Práctico)
- Innovaciones en el equipamiento de un arquero. Evolución del material de tiro. (Teórico)
- Vuelo y agrupaciones de las flechas. ¿Cómo conseguirlo? (Teórico)

*The Olympic Solidarity Level 3 Coaches' Seminar to be conducted by Juan Carlos Holgado in Rosario, Argentina, on October 23-29 will follow the following program. For more details on this seminar, please refer to WAA Information Bulletin No. 46/2014, issued on July 17.*

### **October 23 (evening session)**

- *Technical terminology analysis and unification (Theory)*
- *Aspects involved in an archer's development and performance (technical, physical, material and attitudinal) (Theory-Practice)*

### **October 24 (evening session)**

- *Physical and attitudinal demands during training and competition. (Theory)*
- *Different coaching styles. The role of the coach during training and competition. (Theory-Practice).*

### **October 25**

- *Archers' conditions determining technical and physical work and planning (Theory).*
- *Basic concepts in planning. (Cycle, season, meso-cycle, micro-cycle) (Theory-Practice)*

### **October 26**

- *Shooting technique: technique and style. Fundamental and accessory elements. (Theory)*
- *Different phases of the shot / different styles and their specifications (Theory)*
- *Open debate on technique (Theory-Practice)*

### **October 27**

- *Mental aspects: attitudinal and emotional (Theory)*
- *Basic training techniques to enhance positive attitude and emotions (Theory-Practice)*
- *Self-dialogue / programming mental attitudes / "Focus" in archery (Theory-Practice)*

### **October 28**

- *The archer's physical condition: General and specific conditions (Theory)*
- *Assessing an archer's physical conditions. Determining criteria (Theory)*
- *Physical training in Archery. (Theory-Practice)*

### **October 29**

- *The archer's equipment: basic and fine tuning (Theory-Practice)*
- *Innovations in the archer's equipment. Archery equipment evolution (Theory)*
- *Arrow flight and grouping, how to achieve it? (Theory).*