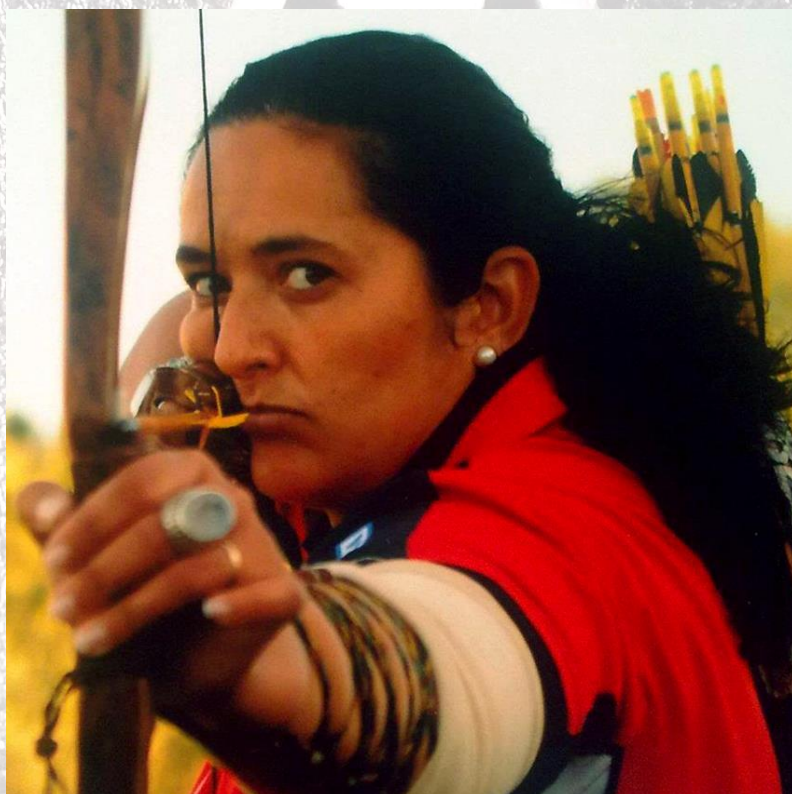


PRESENTACIÓN DEL SEMINARIO:

“TIRO INSTINTIVO I.M.I MADRID 2015”

Encarna Garrido Lázaro



Organizado por: “Sagita club de Tiro con Arco”

Ponentes: Encarna Garrido Lázaro y Pedro Garrido Lasheras.

Lugar clases teóricas: Centro de Salud del ayuntamiento de Alcalá de Henares (Madrid).

Lugar clases prácticas: “Club Sagita de Tiro con Arco”

Fechas: Los días 21 y 22 de Marzo de 2015.

Horarios: Sábado de 09:00h a 20:00h y Domingo de 09:00h a 15:00h (Aprox).

PRESENTACIÓN Y PALMARÉS DE ENCARNA GARRIDO LÁZARO:

Encarna, tiene un amplio palmarés, ya que lleva quince 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 20 años, es madre de Ana de 11 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).**

- 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** individual y **subcampeona del mundo por equipos** en Austria 2011, Y bronce en el primer campeonato del mundo FITA 3D “por equipos” celebrado en Sully sur Loire 2003(Paris). (Este campeonato se celebra cada dos años).

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

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

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

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

-6 veces de 8 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.**

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

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

ACTUALMENTE ENCARNA OSTENTA LOS TITULOS DE:

-Campeona de España de 3D 2014.

-Campeona de Liga Nacional de 3D, 2014 (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) 2014, y Record Nacional en las dos distancias.

-Campeona de España de Campo 2014.

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

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

-Campeona del Mundo IBO (USA 2014).

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 “Ses Franqueses” 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”(2012).

AÑO→ (2013).

Zaragoza 1º (La puebla de Alfinden) en el Club de tiro con arco “Arcfinden”.

Navarra 1º (Marcilla) para su club “Arco Ribera” y para arqueros de la zona norte de España.

Palma de Mallorca 1º (Islas Baleares) en el club “Arquers de Mallorca”.

Madrid 1º (Leganes) en el club “Arqueros de Leganés”.

Valencia 1º (El Puig) en el club “Arquers de Artemisa” “Arqueros del Puig”.

AÑO→ (2014).

Andalucía 1º Granada (Dílar) en “Arcoescuelas”.

Galicia 1º (Teixo) en “ Club Arcteixo).

Navarra 2º (pamplona) con La “Federación Navarra de Tiro con Arco” y la “Universidad de Navarra”.

Las Palmas de Gran Canaria 1º (Vega de Rio Palma) en “Club Deportivo Seo de Tiro con arco”.

Principado de Asturias 1º (Los Valles Colunga) en “Arco Los Valles”.

Andalucía 2º Cádiz (Sanlúcar de Barrameda) en el “Club Tartessos.

AÑO→ (2015).

Navarra 3º (pamplona) con La “Federación Navarra de Tiro con Arco” y el colegio Salesiano, “San Juan Bosco”.

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).
- Parte Mental 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:

ARCO TRADICIONAL 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 21 de Marzo 2015 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 (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 22 de Marzo 2015 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.

(Los horarios son flexibles se ruega no venir condicionados por horarios personales).

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:

EL PRECIO POR PERSONA ES DE **70€**, A INGRESAR/TRANSFERIR EN:

ENTIDAD: CAJA RURAL DE NAVARRA

EN EL SIGUIENTE NUMERO DE CUENTA:

Nº 3008 0026 91 2642666917

“MUY IMPORTANTE”:

El ingreso debe hacerse antes del día 18 de Marzo del 2015, (fecha tope de inscripción) .

Inscripción limitada, (máximo 35 personas, mínimo 25 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 transferencia debe hacerlo indicando su nombre, apellidos, en el concepto de pago, debe enviar el justificante del pago junto a los siguientes datos:

NOMBRE Y APELLIDOS:

PAÍS Y PROVINCIA:

E-MAIL DE CONTACTO:

TELEFONO DE CONTACTO:

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

TELÉFONOS DE CONTACTO:

Teresa o “Club Sagita”: 608442054

Pedro: 646279743

HUBICACIÓN CLASES TEORICAS:

**Salón de Actos del Centro de Salud del Ayuntamiento de
Alcalá de Henares, llamado:**

Casa de socorro.

C/. Santiago 13, Alcalá de Henares (Madrid)

HUBICACIÓN CLASES PRÁCTICAS:

“Club sagita de Tiro con Arco”

C/. Belvis del Jarama S/N 28806

Alcalá de Henares (Madrid).

HOTELES CERCANOS:

Ibis Budget Alcalá**

(a 3Km del Club Organizador).

**[http://www.ibis.com/es/hotel-3199-ibis-budget-
madrid-alcala-de-henares/index.shtml](http://www.ibis.com/es/hotel-3199-ibis-budget-madrid-alcala-de-henares/index.shtml)**

Teléfono: (+34) 91/8796850

Hotel Campanile Alcalá***

(a 5Km del Club Organizador).

<http://www.campanile-madrid-alcala-de-henares.es/es>

Reservas: 0 704 204 204

Información: (+34) 918025612

Fax: (+34) 918029741

E-mail: madrid.alcala@campanile.com

Hotel Asur Metropol Alcala***

(a 5Km del Club Organizador)

<https://www.google.es/#q=hotel+asur+metropol+alcala>

C/. Fausto Elhuyar, 9, 28802 Alcalá de Henares, Madrid.

Teléfono: 918025460

Hotel Alcalá Plaza ****

(a 3Km del Club Organizador)

http://www.hotelalcalaplaza.com/?id_referer=ADWORS&gclid=CJuM456uqMMCFYKWtAodSicAug

C/. Hita, 4 28805 Alcalá de Henares (Madrid)

Telf: 918783400
