

**world archery  
argentina**

# Programa 2018 Fase II

*Desarrollo del Rendimiento*



## Aspectos principales a implementar

### DESARROLLO DEL RENDIMIENTO MAYO 2015 – ABRIL 2016

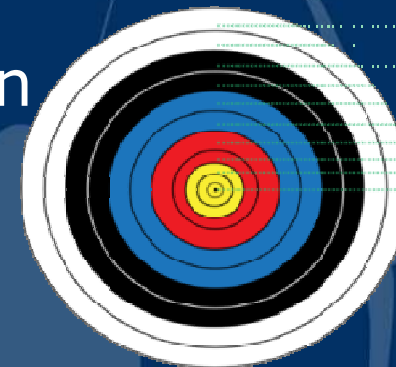
- **1º: Preparación Física**
- **2º: Nivel técnico óptimo**
- **3º: Equipamiento**
- **4º: Indicador progreso: DMD**
- **5º: Capacitación entrenadores**



# Conceptos y premisas establecen los caminos

## Preparación física: formar equipo con un profesional capacitado en tiro con arco.

Mejora de la resistencia => aumento libras  
Trabajar la coordinación, base para asimilar la técnica.



## Tiempo formación arquero alto nivel (corremos contra el tiempo)

Partimos de arqueros principiantes  
Objetivos alcanzables (meta 2018 Vs desempeño actual) => Proyección de Objetivos

DESEMPEÑO FASE I	OBJETIVO 2015-2016 <b>Fase II</b>	OBJETIVO 2016-2017	OBJETIVO 2017-2018	OBJETIVO 2018
<b>6,6</b>	<b>7 - 8</b>	<b>8 - 8,5</b>	<b>8,5 - 9</b>	<b>9 - 9,5</b>
PUNTAJE 10 MTS <b>153</b>	PUNTAJE 18 MTS <b>144</b>	PUNTAJE 30 MTS <b>306</b>	PUNTAJE 50 MTS <b>324</b>	PUNTAJE 60MTS <b>324</b>
PUNTAJE 14 MTS <b>119</b>	PUNTAJE 30MTS <b>126</b>	PUNTAJE 50 MTS <b>288</b>	PUNTAJE 60 MTS <b>306</b>	PUNTAJE 60 MTS <b>342</b>
POT. SALIDA (lbs.) <b>15</b>	POT. SALIDA (lbs.) <b>25</b>	POT. SALIDA (lbs.) <b>30</b>	POT. SALIDA (lbs.) <b>34</b>	POT. SALIDA (lbs.) <b>36</b>
MANTENIMIENTO (seg.) <b>12</b>	MANTENIMIENTO (seg.) <b>12</b>	MANTENIMIENTO (seg.) <b>15</b>	MANTENIMIENTO (seg.) <b>20</b>	MANTENIMIENTO (seg.) <b>25</b>
SOBRE 18 FLECHAS	SOBRE 18 FLECHAS	SOBRE 36 FLECHAS	SOBRE 36 FLECHAS	SOBRE 36 FLECHAS



# Conceptos y premisas establecen los caminos

## **Metodología:** Lo posible Vs. lo ideal (EN PARTICULAR, PARA CONSEGUIR NIVEL TECNICO OPTIMO)

**Cambio Centralizado-Descentralizado** => VISITAS A LOS 11 GRUPOS CON ESQUEMA MEJORA CONTINUA

**1.** VISITA-TRABAJO TECNICO-EVALUACION-REGISTRO Y RECOMENDACIONES-OBJETIVOS PROX. VISITA

IMPLEMENTAMOS LAS FICHAS DE VIAJE, PREPARADOR FISICO Y DTN.

**TRABAJO UNIFORME DE CONJUNTO + DIFERENCIAR Y ACTUAR SOBRE HABILIDOSOS.**

**2.** MONITOREO CUMPLIMIENTO OBJETIVOS A TRAVES DE LOS ENTRENADORES DE GRUPOS (SETIEMBRE-DICIEMBRE) + VISITA PREPARADOR FISICO A CADA GRUPO.

**3.** CAMPAMENTOS DE VERANO (FEBRERO): VERIFICACION DE AVANCE, EVALUACION Y NUEVOS OBJETIVOS TECNICA DE TIRO, PREPARACION FISICA.

**4. EVALUACION FINAL FASE II** (MARZO-ABRIL 2016) FOCO EN EL MEJOR 1/3 POBLACION: 20 ARQUEROS

Selección por DMD y para los que no tienen equipo: por manejo de habilidades y potencialidad.



# Conceptos y premisas establecen los caminos

**“A 5 mts todos somos olímpicos”**

**DMD : distancia máxima de dominio**

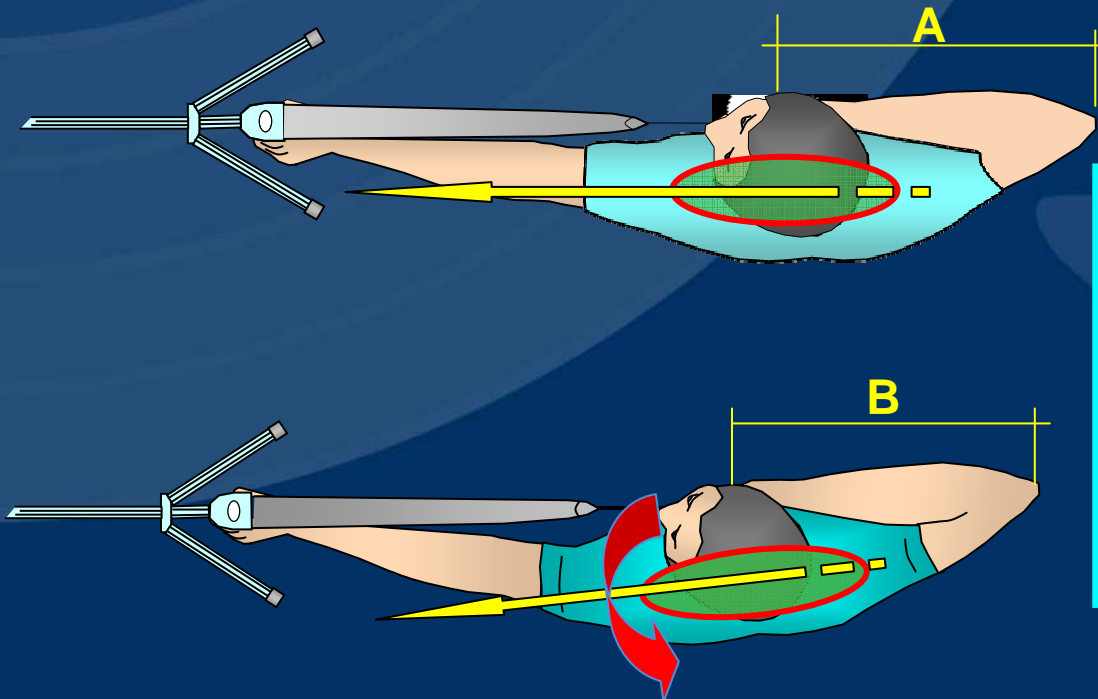
- 1.** Base para el incremento gradual de las metas.
- 2.** Permite la individualización y promueve el crecimiento de los talentosos sin descuidar a la mayoría.

**“Sistematizar los datos importantes”**

Datos de inicio de Fase II  
Planilla de 6 campos de Fase II

## “Sistematizar los datos importantes”

**Observación interesante:** distancia codo.  
Relación que permite seleccionar los mas aptos para alineación ideal. Dato a incorporar en futura ENAF.



Para una misma envergadura

cuando

$$A > B$$

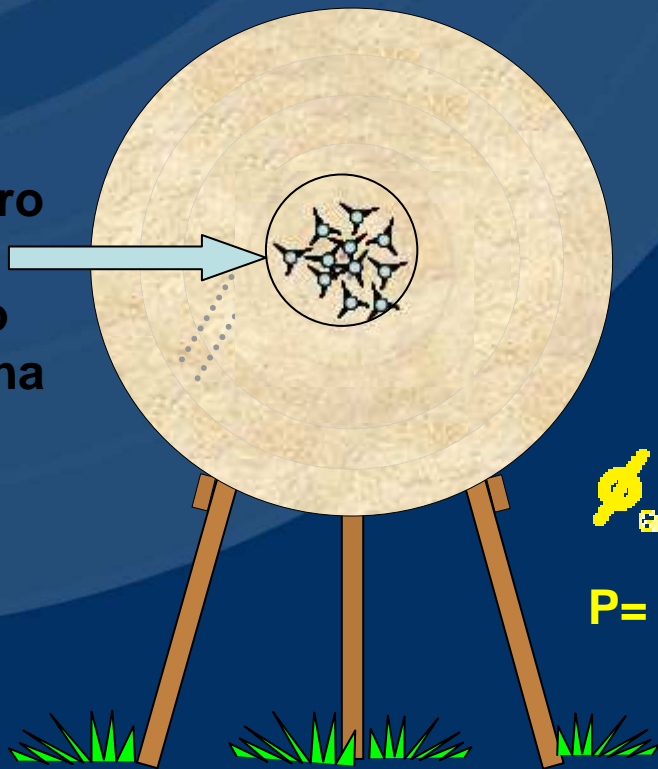
Mejor alineación del  
triángulo de fuerzas



## “Tamaño del grupo: Puntaje Potencial”

A implementar en Fase III (una vez desarrollado el rendimiento)

Diámetro  
del  
grupo  
sin diana



$$\phi_{\text{Grupo}} = (11-P) \frac{\phi_{\text{Blanco}}}{10}$$

P= Puntaje





# IMPLEMENTACION



FICHA TECNICA PROGRAMA 2018

MASTROLIA ROSA  
2001

ETAPA: Selección de talentos Mayo 2014 - FEB 2015



Comprobación Luján, 07 Dic 2014								
OJO	MANO	ALTURA	ENVERG.	CODO	APERTURA	POT.SAL.	DIST.	PUNTAJE
		Cm	Cm	Cm	Cm	Lbs		
DIESTRO	DIESTRO	150	147	112	59,5	29	18 MTS	177

Campamento Luján, 27-28 Ene 2015									
PRUEBAS DE CONDICION FISICA					EQUIPO DE TIRO				
RESISTENCIA	POT. EN LIBRE	REP. LIBRE	ALIN. FRONT.	ALIN. POST.	Long Flecha cm	CARBONE	Arco-Desarrollado	PALAS	
23,5	30,4	20	BUEN A	BUEN A	60,0	CARBON ONE	HOYT DIES	HOYT	



PRUEBAS TECNICAS			CARACTERISTICAS SOBRESALIENTES	
REP. DIES 10 MTS	REP. LIBRE 10	REP. LIBRE		
177	174		BUENA PARADA Y ACTITUD- BUENA CONCENTRACION	
			ASPECTOS A MEJORAR	
			POBRE CONTINUIDAD-CONTEXTURA PEQUENA- MEJORAR RESISTENCIA	



Entrenador	DESEMPEÑO ACTUAL *	OBJETIVO 2015
Mariano Moro	9,7	7 - 8
	PUNTAJE 10 MTS	PUNTAJE 14 MTS
	177	144
	PUNTAJE 14 MTS	PUNTAJE 30MTS
	174	126
	POT. SALIDA (lbs.)	POT. SALIDA (lbs.)
	30,4	25
	MANTENIMIENTO (seg.)	MANTENIMIENTO (seg.)
	20	12
	SOBRE 18 FLECHAS	SOBRE 18 FLECHAS

\* Promedio por flecha

## DATOS INICIO FASE II







# IMPLEMENTACION

## DATOS JUNIO-AGOSTO FASE II

world archery argentina

RELEVO DESARROLLO RENDIMIENTO JULIO 2015 ROSARIO

Buenos Aires 2015

Tabla 18 Fecha: febrero de 2015

APELLIDO	NOMBRE	PUNTAJE			TECNICA			FORMACION			DESEMPEÑO			DEBILIDADES	OBJETIVOS A CUMPLIR PROGRAMA EVALUACION									
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		1	2	3							
LUZAS	DANILA				187	127								24	136	ENGANCHE CUERDA	AVANCE AL SOLIDARIDAD FLECHA (DEBE MANTENER EL CULO)							
CANTIGNANI	RODOLFO				183	124	185	85	SI	APOLLO	87	87,5	90,5	25	171	180	HOMO ARCO	BIEN						
QUEDA SOLARI	VALENTINO	11			186	116	186	86,8	NO	1718	74													
RESIGLIONE	BRIANO	3			181	123	182	85,7	NO	1814	73	84,5	22,5	12	129	86	HOMERO ARCO	TIRA SIN ANCLAR						
LESA	FAUCUNDO	4			180	119	180,5	88	NO	1818	76,5	85,5	22	14	139	85								
LUGO	NIKOLEAS	6			188	120	180	80	NO	1818	76,5	86	24	23	144	128	HOMERO ARCO	AGARRA ARCO-LUGAR						
LASPINA	MAURO	8			180	121	181	83	SI		89	88	29	18	188	148	BRANZO ARCO	TIEMPO DE DESPARRAMO						
SARITA	NICOLAS	7			187	127	187	88	SI	APOLLO	74,5	88,5	21,5	18	186	158	ARCO-HOMERO	MIRA FLECHA-SUELTA						
DOTTO	FLORENCIA	8			180	116	180	87	NO	1818	76,5	82	18	10	193	77	PARADA-	RESISTENCIA FISICA						
BIENER	GUADALUPE	9			148	109	180	88	NO	APOLLO	71,5	83	20	17	143	118	ARCO-LUGAR	DEBE MANTENER MENCAS						
CARAZO	ANA	10			181	123	187	87,5	NO	1818	76,5	88	23	16	186	147	ALINEACION	FALTA LUGAR PASO-LIBRE						

DATOS ANTROPOMETRICOS

DATOS DEL EQUIPO

DESEMPEÑO

ANALISIS FORTALEZAS / A CORREGIR

METAS PROXIMA VISITA

FOTOS/FILMACIONES

# IMPLEMENTACION

## DATOS JUNIO-AGOSTO FASE II

PLAN DE PREPARACION FISICA PROYECTO 2018  
PREPARACION INICIAL



1-FLEXION MAS SUPERMAN



2-SENTADILLAS



6-PLANCHA LAT



3-PLANCHAS



7-FLEX TRONCO 1 PIE



4-DESPLAZ EN 4 APOYOS



8-AP ARCO BILATERAL



5-DESPLANTES



9-ELEVACION DE CADERA

### EJECUCION:

EJERCICION ISOTONICOS PRIMERAS DOS SEMANAS 3 SERIES DE 12 REPS (3X12)

EJERCICIOS ISOMETRICOS 3 SERIES DE 30SEGUNDOS (3 X 30")

RECUPERACION: 1 MIN ENTRE EJERCICIOS

FORMATO DE ENTRENAMIENTO:CIRCUITO

1. TEST DE APTITUD FISICA PARA TIRO CON ARCO (resistencia, coordinación, asimetrías, equilibrio, motricidad)

2. PLAN DE TRABAJO ENTREGADO A LOS ARQUEROS Y ENTRENADORES



# IMPLEMENTACION

PREPARACION  
FISICA  
EJEMPLO 1 DE 11

**DATOS JUNIO-AGOSTO  
FASE II**

CENTRO BAHIA BLANCA  
EVALUADOS: 10 deportistas  
VALORACION MINIMA ACEPTABLE: 14  
PUNTOS  
PROMEDIO GRAL: 15.5  
CENTRO CON/SIN ASISTENCIA DE  
PREPARACION FISICA

**Observacion interesante:** comparando los resultados del test sobre un máx. 21 puntos, los atletas de 20/21 puntos coincidieron con los mejores talentos respecto a la técnica de tiro y desempeño en puntajes sobre tiro al blanco.



# IMPLEMENTACION

**Conceptos plan entrenamiento:** Resistencia-Técnica-Equipo-Mental (fase II y III especialmente)

Macro ciclo integrado, secuencial y contiguo. Individualización, evaluaciones constantes. Consecutivo en la complejidad técnica.

<b>LUGAR</b>	Av Roca y Av Champagnat, Luján. Pcia. Bs.As.		
<b>HORARIOS</b>	MARTES 18-20 HS JUEVES 18-20 HS SABADO 14-17 HS		
	ENTRENADOR: MORO	<b>DATOS DE INICIO (reporte mensual)</b>	
Paz Ferozzi César 2001		VOLUMEN POR SESION	SESIONES POR SEMANA
		POT. DE SALIDA	APERTURA
		MANTENIMI ENTO (SEG.)	PUNTOS A 18 MTS S/18 FL
		DIST. MAX. DOMINIO	PUNTOS A LA DMD S/18 FL
		45	3
		25	22
		15	135
			18
			145
		BLANCO 80 CM COMPLETO	
		dia 1	dia 2
		dia 3	dia 4
		dia 5	dia 6
		dia 7	dia 8
<b>EVENTO</b>			
<b>ENTRENAMIENTO</b>		X	X
	VOLUMEN FLECHAS	45	45
	INTENSIDAD (FLECHAS POR TIRADA)	3	3
<b>RESISTENCIA</b>	BOW TRAINING 1	X	
	BOW TRAINING 2		X
	BOW TRAINING 3		
	GENERAL (PREPARADOR FISICO)	X	X
<b>TECNICO</b>	CONTROL GESTO COMPLETO		
	TRABAJO DE HABILIDAD ESPECIFICA		
	TRABAJO DE RESISTENCIA DE LA HABILIDAD		
<b>MENTAL</b>	PUNTUAR PREDICCION		
	ELIMINATORIAS		
	TIRO RAPIDO PUNTUADO		
	BLANCO PLEGADO		
	BLANCO OCULTO		
	BLANCO RECORTADO		
<b>EQUIPO</b>	SET UP BASICO		
	FLECHA DESNUDA		
<b>EVALUACION</b>	POTSAL		
	MTO		
<b>ENTRENAMIENTO O</b>	P18MTS		
	P30MTS		
	DMD		
<b>ANOTACION</b>	PDMD		



## NECESIDADES IMPORTANTES

**Motivación entrenadores : cursos de capacitación en fase II, becas fase III**

**Motivación arqueros: equipos en fase II, financiar acceso a competencias en fase III.**





## Capacitación de entrenadores

**Objetivo: unificar criterios técnicos y pedagógicos.**



➤ **Curso WA level 1**

9 entrenadores certificados 29 al 06 diciembre 2014

➤ **Curso y Congreso nacional**

11 entrenadores del Programa 2018 + invitados\*

\* **Invitación a países en desarrollo: Perú, Bolivia, Uruguay.**



## Proyecto Federativo basado en Programa 2018

**Fase II como base para el cambio del método federativo p/ mejorar desempeño selección nacional adultos.**

- **Visitas descentralizadas**
- **Gira cíclica de aportes y evaluaciones ctes.**
- **Ranking desempeño**
- **Facilitar equipos: flechas**
- **Mover Campeonato Nacional a diciembre**
- **Financiar arqueros con potencial a torneos rankeables**



Gracias por su atención!

[yog2018fatarco@hotmail.com](mailto:yog2018fatarco@hotmail.com)