



CD ARCO DE LOGROÑO "LOGRARCO" ESCUELA DE TIRO CON ARCO



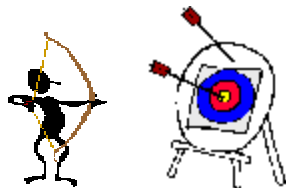
¿QUÉ ES EL TIRO CON ARCO?

Es un deporte donde se combinan 3 aspectos fundamentales:

- Se realiza ejercicio físico.
- Se desarrolla nuestra capacidad de atención y concentración.
- A medida que se practica, deseamos tener más conocimientos técnicos acerca del material y de una técnica correcta de tiro.

¿QUIÉN LO PUEDE PRACTICAR?

Todo el mundo puede practicar este deporte, y a cualquier edad. Existen arcos de toda clase de potencia (fuerza) y tamaños apropiados para cada persona en particular.



También se considera deporte adaptado, es decir, personas con minusvalías también lo practican.

No hay excusa para no tirar con un arco.

EL MATERIAL DE TIRO

El alumno no debe preocuparse, ya que se le proporciona todo el material necesario. A ser posible vendrá con ropa más bien estrecha, pero cómoda.

Los arcos se clasifican según su complejidad de funcionamiento, así tenemos, entre otros, los llamados "arcos recurvados" y los arcos "de poleas". Los arcos disponibles en la Escuela son del tipo recurvado, de diseño simple, de iniciación. No obstante, existen también algunos arcos de gama alta para los mejores alumnos de la escuela.

Si uno ya posee arco propio, no hay problema en que se lo traiga para que tire con él.

LA ESCUELA DE TIRO CON ARCO

Todos hemos tirado con arco alguna vez, de niños, y con un arco casero, hecho por nosotros mismos. Pero no es lo mismo "tirar flechas" sin sentido que acertar en el 10 una y otra vez, así a lo largo de toda una competición. Para ello se requiere de una técnica depurada.

En la Escuela se dan las directrices para la toma de contacto primero del alumno con el material (arco, flechas, accesorios corporales, etc.) y después se empieza con la técnica de tiro, familiarizando al alumno con palabras o términos empleados en este deporte.

Factores como la posición de pies, de caderas, de hombros, codos y manos, es fundamental.

El tiro con arco es un deporte de puntería, luego debe hacerse una buena toma de referencias tanto de la cuerda como del visor. Un buen "anclaje" de la cuerda es tan importante como una buena "suelta" relajada para que la "mano de arco" guíe la flecha al centro de la diana.

UN PASO MÁS ALLÁ

El tiro con arco es un deporte individual en el que no competimos contra los demás, sino contra nosotros mismos. No se trata de hacer más puntos que el contrario, sino en superarnos cada vez más. En tirar hoy mejor de lo que lo hicimos ayer... los



puntos ya vendrán solos. Es una lucha individual, una superación día a día. En esto, nuestro poder de concentración tiene mucho que decir. Solo nos interesa el presente. La flecha ya tirada no importa puesto que ya no podemos cambiarla y la que está por tirar ya tendremos tiempo para pensar en ella. Solo nos importa la que tenemos cargada y lista para tirar ahora con la mayor perfección posible. La mente tiene que estar en el presente, el pasado ya pasó, y el futuro está por venir.

Y SI QUEREMOS COMPETIR...

A lo largo del curso lectivo se realizan varias competiciones desde niveles de iniciación hasta el Cto. de la recién nacida Liga Riojana de Tiro con Arco y tiradas sociales del Club.

MONITORES E INFORMACIÓN

Monitores titulados por la RFETA
www.lograrco.es
lograrco@gmail.com

