

# **PRESENTACIÓN DEL SEMINARIO**

**“TIRO INSTINTIVO I.M.I NAVARRA 2015”**

**ENCARNA GARRIDO LÁZARO**



## **PRESENTACIÓN DE ENCARNA GARRIDO:**

Encarna, tiene un amplio palmarés, ya que lleva dieciséis 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 vivir a Navarra, dónde se casó y vive actualmente, desde hace 21 años, es madre de Ana de 12 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/buscarresultados.aspx>

-Monitora de Tiro Con Arco, por la “Real Federación Española de Tiro con Arco” (RFETA).

-Ha dado charlas de tiro con arco (sin ánimo de lucro), a asociaciones de mujeres, en escuelas a alumnos desde 3º a 6º de primaria, y en campus deportivos para niños, para fomentar el tiro con arco.

## **PALMARÉS DE ENCARNA GARRIDO:**

- 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**.
- 5 veces de 7 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 OSTENTA LOS TÍTULOS DE:**

- Campeona de España de 3D.
- Campeona de España de Campo.
- Campeona de Liga Nacional de 3D.
- Campeona de España de Sala (18mt), en este Campeonato de Tradicional cabe destacar que en esta disciplina tiene actualmente, dos Records Nacionales de puntuación 18mt y doble 18mt (Recurvado Tradicional femenino).
- Campeona de España de Tradicional (30 y 18 mt), y Record Nacional en las dos distancias.
- Campeona de Europa WA (FITA) 3DI (Estonia 2014).
- Campeona de Europa Indoor IFAA (España 2013) y Record de Europa.
- Campeona del Mundo IBO (USA 2014).

## PEDRO JOSÉ GARRIDO LASHERAS



Ingeniero técnico industrial, 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, (actualmente WA), EMAU, IBO, 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

## TANIA FABO CALVO



- Monitora de ocio y tiempo libre.
- Técnico en conducción de actividades físico-deportivas en el medio natural.
- Técnico deportivo de piragüismo de aguas bravas (Federación Española de piragüismo).
- Numerosos títulos acreditados por asistencia a cursos impartidos por la ENAJ (supervivencia y vivac en montaña, Interpretación del paisaje en Bardenas Reales de Navarra, etc...).
- Instructora de Pilates MAT (Federación Española de Pilates).
- Instructora de Pilates para embarazadas (Federación Española de Pilates).
- Miembro registrado (nº 22.460) de la INTERNATIONAL FITNESS, PILATES & PERSONAL TRAINING FEDERATION.
- Formación continua con asistencia presencial en seminarios de Pilates, en Navarra, País Vasco y Madrid.

## **ENCARNA Y PEDRO GARRIDO,**

### **HAN IMPARTIDO SEMINARIOS I.M.I EN:**

- Finlandia (Espoo) en el club “Robin Hood” 2012.
  - Zaragoza (La puebla de Alfinden) en el Club de tiro con arco “Arcfinden” 2013.
  - Navarra (Marcilla) para su club “Arco Ribera” y para arqueros de la zona norte de España 2013.
  - Palma de Mallorca (Islas Baleares) en el club “Arquers de Mallorca”2013.
  - Madrid (Leganes) en el club “Arqueros de Leganes”2013.
  - Valencia (El Puig) en el club “Arquers de Artemisa” “Arqueros del Puig”2013.
  - Andalucía-Granada (Dílar) en “Arcoescuelas”2013.
  - Asturias (Colunga) en “Arco los Valles”2014.
  - Galicia (Arteixo) en “Arc-Teixo”2014.
  - Islas Canarias (Tenerife) en “Club deportivo SEO de Tiro con Arco”2014.
  - Navarra (Pamplona) en “Universidad de Navarra”2014.
  - Andalucía- Cádiz (Sanlúcar de Barrameda) en “Club Tartessos”2014.
  - próximamente en Madrid “Club Sagita”2015.
- Y el presente en Navarra por tercera vez, en Pamplona,  
”Colegio Salesiano (San Juan Bosco)”2015.

## **TEMARIO:**

### **PONENTES: (Parte teórica y práctica).**

- Encarna Garrido Lázaro.(monitora de tiro con arco).
- Pedro José Garrido Lasheras. (monitor de tiro con arco).
- Tania Fabo Calvo (Técnico deportivo de actividades al aire libre, Instructora de Pilates).

### **TEÓRICA DEL TIRO I.M.I (ENCARNA GARRIDO LÁZARO):**

#### **Temario:**

- Presentación.
- Técnica del tiro I.M.I. (instinto, mental, intuitivo).
- Pautas a seguir para realizar el tiro I.M.I.
- Psicología del tiro I.M.I.
- Entrenamientos y objetivos del tiro I.M.I.
- Confianza y motivación del arquero.
- Dactilera o guante (?).
- ¿Cómo elegir un arco?.
- Audiovisuales.
- Entrega a cada alumno de un dossier sobre el tiro I.M.I y un pequeño detalle.
- Vídeos y películas recomendadas.
- Ruegos y preguntas.
- Los asistentes, participaran en un sorteo y tendrán la opción de llevarse un regalo I.M.I.

## **PUESTA A PUNTO DEL MATERIAL PARA SACAR EL MÁXIMO RENDIMIENTO (PEDRO GARRIDO LASHERAS):**

### **Temario:**

- 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.

### **PARTE PRÁCTICA:**

- Prácticas de tiro.
- Juegos y prácticas de concentración, atención, adaptación del instinto al medio.
- Clase de Pilates con Tania Fabo Calvo, (de 1h de duración), haremos ejercicios de: respiración, calentamientos y estiramientos específicos de tiro con arco.

## **PROGRAMA SEMINARIO:**

### **Sábado 31 de Enero:**

**(De 09:00h a 14:00h y de 16:00h a 19:00h Aprox).**

-Teórica del tiro IMI (Instintivo, Mental, Intuitivo), por Encarna Garrido Lázaro, de 09:00h a 14: 00h.

(con un breve intermedio de 20 min).

-Intermedio comida, de 14:00h. a 16:00h.

-Teórica del máximo rendimiento del material tradicional, por Pedro Garrido Lasheras, de 16:00h a 19:00h.

(Con un breve intermedio de 20 min).

### **Domingo 1 de Febrero:**

**(De 09:00h a 13:30h y de 15:30h a 17:30h Aprox).**

-Ejercicios prácticos (con y sin arco), de 9:00h a 13:30h (con un breve intermedio de 20 min).

-Intermedio comida, de 13:30h a 15:30h.

-Visualización de videos de la parte práctica (corrección de errores individualizada y terminar de explicar si ha quedado algo del día anterior, por tema de horarios de Salesianos), Ruegos y preguntas, de 15:30h a 17:30h.

## **CIRCULAR DE INSCRIPCION AL SEMINARIO I.M.I:**

**PONENTES:** ENCARNA GARRIDO LÁZARO, PEDRO GARRIDO LASHERAS Y TANIA FABO CALVO.

### **ORGANIZAN Y COLABORAN:**

FEDERACIÓN NAVARRA DE TIRO CON ARCO Y  
“ESCUELA DE TIRO CON ARCO DE SALESIANOS DE PAMPLONA”

### **FECHAS Y HORARIOS:**

**(31 DE ENERO Y 1 DE FEBRERO DEL 2015).**

SÁBADO 31 DE 09:00H A 14:00H Y DE 16:00H A 19:00H Aprox.

DOMINGO 1 DE 09:00H A 13:30H Y DE 15:30H A 17:30H Aprox.

### **PRECIO POR PERSONA:**

EL PRECIO POR PERSONA ES DE **60€**, A INGRESAR/TRANSFERIR EN:

**ENTIDAD: “La Caixa”**

**NºCTA: ES24 2100 5342 41 21 00022954**

### **MUY IMPORTANTE:**

-Al hacer el ingreso o transferencia debe hacerlo indicando:  
- su nombre, apellidos, y provincia, en el concepto de pago, y pedir el justificante de pago del mismo para enviarlo junto con la ficha de inscripción que adjuntamos a continuación, a este e-mail de contacto.

**[encarnaypedro@gmail.com](mailto:encarnaypedro@gmail.com)**

-El precio del seminario “NO” incluye la comida ni desplazamiento, ni el alojamiento de los asistentes.

-El ingreso debe hacerse antes del Día 28 de Enero del 2015, (fecha tope de inscripción), “queda reservado el derecho de admisión”.

-Inscripción limitada, (mínimo 15 personas, máximo 35 personas).

-No se admitirán inscripciones fuera del plazo indicado.

## **FICHA DE INSCRIPCIÓN:**

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

**CLUB AL QUE PERTENECES:**

**PROVINCIA:**

**E-MAIL DE CONTACTO:**

**TELEFONO DE CONTACTO:**

### **NOTA IMPORTANTE:**

Para los que los asistentes deberán traer:

-Una esterilla de goma.

-Su material personal de tiro con arco (arco, flechas, protectores, etc...todo lo que usan a modo personal).

-Un Pen Drive.

-Ropa cómoda, (tipo chándal o elástica).

-Para la parte práctica es necesario que cada asistente lleve encima su licencia federativa nacional o de la comunidad autónoma a la que pertenece, para poder portar el arco y efectuar las practicas correspondientes al seminario, en caso contrario podrá igualmente asistir al mismo, pero "NO" podrá tirar en la parte práctica aunque si podrá hacer otras prácticas que se realizan sin arco.

-Los horarios del seminario serán flexibles, dependiendo del club organizador los ponentes y los/as asistentes al mismo, (ya que se puede alargar).

## **TELEFONOS DE CONTACTO:**

Pedro Garrido: 646279743.

Federación Navarra de Tiro con Arco: 647769270

## **LUGAR DE LAS CLASES TEÓRICAS Y PRACTICAS:**

Colegio Salesiano de Pamplona.

## **ALOJAMIENTOS:**

<http://www.alojamientosestela.es/>

## **EN ESTE ENLACE BUSCA UN HOTEL A TU GUSTO:**

<http://es.hoteles.com/de1677136/hotel-cerca-de-universidad-de-navarra-pamplona-espana/>

## **RESTAURANTE:**

En principio podemos comer en el bar de Salesianos, pero el que viva cerca si lo desea puede ir a comer a casa y regresar puntual para la siguiente sesión.

El menú rondara sobre unos 12 € (Aprox).

También hay otros bares y restaurantes por la zona.