



Real Federación Española de Tiro Olímpico

Sombrerería, 22 • 28012 Madrid • Teléfono 91 506 28 30 • Fax 91 527 37 21 • CIF: Q 2878040-A



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

ESCUELA ESPAÑOLA DE TIRO

AÑO 2014

Enero 2014



CURSO DE PERFECCIONAMIENTO DE TIRO EN FOSO OLIMPICO

- **Número mínimo y máximo de alumnos:** 6-7.
- **Metódica:** presencial, viernes tarde, sábado completo y domingo mañana
- **Fechas:** Último trimestre del año 2014.
- **Lugar:**(1) A determinar.
- **Matrícula:** 150 euros.
- **El curso da derecho a los platos que considere necesario el profesor.**
- **Requisitos:** Rellenar la solicitud de petición del curso, debiendo tener entrada en la Escuela 15 días antes del comienzo del mismo, junto con una fotocopia de la licencia de tirador del 2014.
- **NOTA:** El pago de la matrícula, se efectuará cuando la Escuela confirme al tirador la celebración del curso y su inclusión en él, siempre antes del comienzo del mismo.
(2)
- **Profesor:** José Luís Pérez Sanz, Entrenador Nacional.

MÁS INFORMACION:

Viernes tarde de: 16:00 horas a 19:00 horas → Fase Teórica.

Sábado de 10:00 horas a 14:00 horas y de 16:00 horas a 19:00 horas, los alumnos podrán hacer prácticas en una cancha, mientras el profesor imparte clases prácticas a cada alumno por separado, a cada alumno se le dedicará el tiempo que el profesor estime necesario.

Domingo de 10:00 horas a 14:00 horas, repaso de teoría, preguntas y repaso en clases prácticas conjuntas.

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN DISPONIBLE EN LA WEB RFEDETO



CURSO DE PERFECCIONAMIENTO DE TIRO EN DOBLE TRAP

- **Número mínimo y máximo de alumnos:** 6-7.
- **Metódica:** presencial, viernes tarde, sábado completo y domingo mañana,
- **Fechas:** Último trimestre del año 2014.
- **Lugar:**(1) A determinar.
- **Matrícula:** 150 euros.
- **El curso da derecho a los platos que considere necesario el profesor.**
- **Requisitos:** Rellenar la solicitud de petición del curso, debiendo tener entrada en la Escuela 15 días antes del comienzo del mismo, junto con una fotocopia de la licencia de tirador del 2014.
- **NOTA:** El pago de la matrícula, se efectuará cuando la Escuela confirme al tirador la celebración del curso y su inclusión en él, siempre antes del comienzo del mismo.
(2)
- **Profesor:** José Luís Pérez Sanz, Entrenador Nacional.

MÁS INFORMACION:

Viernes tarde de: 16:00 horas a 19:00 horas → Fase Teórica.

Sábado de 10:00 horas a 14:00 horas y de 16:00 horas a 19:00 horas, los alumnos podrán hacer prácticas en una cancha, mientras el profesor imparte clases prácticas a cada alumno por separado, a cada alumno se le dedicará el tiempo que el profesor estime necesario.

Domingo de 10:00 horas a 14:00 horas, repaso de teoría, preguntas y repaso en clases prácticas conjuntas.

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN DISPONIBLE EN LA WEB RFEDETO



CURSO DE PERFECCIONAMIENTO DE TIRO EN FOSO UNIVERSAL

- **Número mínimo y máximo de alumnos:** 6-7.
- **Metódica presencial:** viernes tarde, sábado completo y domingo mañana.
- **Fechas:** A determinar según lleguen las solicitudes, pudiéndose dar más de un curso a lo largo del año.
- **Lugar:** Madrid
- **Matrícula:** 150 euros.
- **El curso da derecho a los platos que considere necesario el profesor.**
- **Requisitos:** Rellenar la solicitud de petición del curso, junto con una fotocopia de la licencia de tirador del 2014.
- **NOTA:** El pago de la matrícula, se efectuará cuando la Escuela confirme al tirador la celebración del curso y su inclusión en él, siempre antes del comienzo del mismo. (2).
- **Profesor:** Gaspar Castañón Teus (Entrenador Nacional).

MÁS INFORMACION:

Viernes tarde de: 16:00 horas a 19:00 horas → Fase Teórica.

Sábado de 10:00 horas a 14:00 horas y de 16:00 horas a 19:00 horas, los alumnos podrán hacer prácticas en una cancha, mientras el profesor imparte clases prácticas a cada alumno por separado, a cada alumno se le dedicará el tiempo que el profesor estime necesario.

Domingo de 10:00 horas a 14:00 horas, repaso de teoría, preguntas y repaso en clases prácticas conjuntas.

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN DISPONIBLE EN LA WEB RFEDETO



CURSO DE INICIACIÓN EN EL TIRO Y PERFECCIONAMIENTO DE TIRO EN SKEET

- **Número mínimo y máximo de alumnos:** 6-12.
- **Metódica:** presencial, sábado completo y domingo mañana, y a distancia con seguimiento y evaluación durante seis meses después de la fase presencial, para consolidar las técnicas aprendidas
- **Fechas:** Primer curso 5 y 6 de Abril. Segundo curso 27 y 28 de septiembre
- **Lugar:**(1) A determinar.
- **Matrícula:** 150 euros.
- **El curso da derecho a los platos que considere necesario el profesor.**
- **Requisitos:** Rellenar la solicitud de petición del curso, junto con una fotocopia de la licencia de tirador del 2014.
- **NOTA:** El pago de la matrícula, se efectuará cuando la Escuela confirme al tirador la celebración del curso y su inclusión en él, siempre antes del comienzo del mismo.
(2)
- **Profesor:** Juan José Aramburu, Tirador Olímpico miembro del Equipo Nacional.

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN DISPONIBLE EN LA WEB RFEDETO



CURSO DE PERFECCIONAMIENTO DE TIRO EN RECORRIDOS DE TIRO

- **Número mínimo y máximo de alumnos:** 8-12.
- **Metódica:** presencial, viernes tarde, sábado completo y domingo mañana, y a distancia con seguimiento y evaluación durante seis meses después de la fase presencial, para consolidar las técnicas enseñadas.
- **Fechas:** A determinar según lleguen las solicitudes, pudiéndose dar más de un curso a lo largo del año.
- **Lugar:**(1) Madrid.
- **Matrícula:** 150 euros.
- **Requisitos:** Rellenar la solicitud de petición del curso, debiendo tener entrada en la Escuela 15 días antes del comienzo del mismo, junto con una fotocopia de la licencia de tirador del 2014.
- **NOTA:** El pago de la matrícula, se efectuará cuando la Escuela confirme al tirador la celebración del curso y su inclusión en él, siempre antes del comienzo del mismo.
(2)
- **Profesores:**
 - . Nazario Castrillo García.
 - . Ceferino Masip Badia.
 - . Miguel Navarro Fortuny.

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN DISPONIBLE EN LA WEB RFEDETO



CURSO DE PERFECCIONAMIENTO DE TIRO EN PISTOLA AIRE Y PISTOLA LIBRE

- **Número mínimo y máximo de alumnos:** 6-12.
- **Metódica:** presencial, viernes tarde, sábado completo y domingo mañana, y a distancia con seguimiento y evaluación durante seis meses después de la fase presencial, para consolidar las técnicas enseñadas.
- **Fechas:** Último trimestre del año 2014.
- **Lugar:**(1) Madrid.
- **Matrícula:** 150 euros.
- **Requisitos:** Rellenar la solicitud de petición del curso, debiendo tener entrada en la Escuela 15 días antes del comienzo del mismo, junto con una fotocopia de la licencia de tirador del 2014.
- **NOTA:** El pago de la matrícula, se efectuará cuando la Escuela confirme al tirador la celebración del curso y su inclusión en él, siempre antes del comienzo del mismo.
(2)
- **Profesor:** José Antonio Colado Castro, Entrenador Nacional.

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN DISPONIBLE EN LA WEB RFEDETO



CURSO DE PERFECCIONAMIENTO DE TIRO EN PISTOLA DEPORTIVA Y FUEGO CENTRAL

- **Número mínimo y máximo de alumnos:** 6-8.
- **Metódica:** presencial, viernes tarde, sábado completo y domingo mañana, y a distancia con seguimiento y evaluación durante seis meses después de la fase presencial, para consolidar las técnicas enseñadas
- **Fechas:** Último trimestre del año 2014.
- **Lugar:**(1) Madrid.
- **Matrícula:** 150 euros.
- **Requisitos:** Rellenar la solicitud de petición del curso, debiendo tener entrada en la Escuela 15 días antes del comienzo del mismo, junto con una fotocopia de la licencia de tirador del 2014.
- **NOTA:** El pago de la matrícula, se efectuará cuando la Escuela confirme al tirador la celebración del curso y su inclusión en él, siempre antes del comienzo del mismo.
(2)
- **Profesor:** Jorge Llames, Tirador Olímpico, Equipo Nacional.

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN DISPONIBLE EN LA WEB RFEDETO



CURSO DE PERFECCIONAMIENTO DE TIRO EN ARMA CORTA (PISTOLA VELOCIDAD)

- **Número mínimo y máximo de alumnos:** 6-8.
- **Metódica:** presencial, viernes tarde, sábado completo y domingo mañana, y a distancia con seguimiento y evaluación durante seis meses después de la fase presencial, para consolidar las técnicas enseñadas.
- **Fechas:** Último trimestre del año 2014.
- **Lugar:**(1) Madrid.
- **Matrícula:** 150 euros.
- **Requisitos:** Rellenar la solicitud de petición del curso, debiendo tener entrada en la Escuela 15 días antes del comienzo del mismo, junto con una fotocopia de la licencia de tirador del 2014.
- **NOTA:** El pago de la matrícula, se efectuará cuando la Escuela confirme al tirador la celebración del curso y su inclusión en él, siempre antes del comienzo del mismo.
(2)
- **Profesor:** Jorge Llames, Tirador Olímpico, Equipo Nacional.

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN DISPONIBLE EN LA WEB RFEDETO



CURSO DE PERFECCIONAMIENTO DE TIRO EN ARMA CORTA (PISTOLA STANDARD Y FUEGO CENTRAL)

- **Número mínimo y máximo de alumnos:** 6-8.
- **Metódica:** presencial, viernes tarde, sábado completo y domingo mañana, y a distancia con seguimiento y evaluación durante seis meses después de la fase presencial, para consolidar las técnicas enseñadas.
- **Fechas:** Último trimestre del año 2014.
- **Lugar:**(1) Madrid.
- **Matrícula:** 150 euros.
- **Requisitos:** Rellenar la solicitud de petición del curso, debiendo tener entrada en la Escuela 15 días antes del comienzo del mismo, junto con una fotocopia de la licencia de tirador del 2014.
- **NOTA:** El pago de la matrícula, se efectuará cuando la Escuela confirme al tirador la celebración del curso y su inclusión en él, siempre antes del comienzo del mismo. (2).
- **Profesor:** Jorge Llames, Tirador Olímpico, Equipo Nacional.

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN DISPONIBLE EN LA WEB RFEDETO



CURSO DE PERFECCIONAMIENTO DE TIRO EN CARABINA AIRE

- **Número mínimo y máximo de alumnos:** 6-12.
- **Metódica:** presencial, sábado completo y domingo mañana, y a distancia con seguimiento y evaluación durante seis meses después de la fase presencial, para consolidar las técnicas enseñadas.
- **Fechas:** Último trimestre del año 2014.
- **Lugar:**(1) Madrid.
- **Matrícula:** 125 euros.
- **Requisitos:** Rellenar la solicitud de petición del curso, debiendo tener entrada en la Escuela 15 días antes del comienzo del mismo, junto con una fotocopia de la licencia de tirador del 2014.
- **NOTA:** El pago de la matrícula, se efectuará cuando la Escuela confirme al tirador la celebración del curso y su inclusión en él, siempre antes del comienzo del mismo.
(2)
- **Profesor:** Piotr Kosmatko, Entrenador Nacional.

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN DISPONIBLE EN LA WEB RFEDETO



CURSO DE PERFECCIONAMIENTO DE TIRO EN CARABINA 3X20 Y 3X40 Y CARABINA TENDIDO.

- **Número mínimo y máximo de alumnos:** 6-12.
- **Metódica:** presencial, viernes tarde, sábado completo y domingo mañana, y a distancia con seguimiento y evaluación durante seis meses después de la fase presencial, para consolidar las técnicas enseñadas.
- **Fechas:** Último trimestre del año 2014.
- **Lugar:**(1) Madrid.
- **Matrícula:** 150 euros.
- **Requisitos:** Rellenar la solicitud de petición del curso, debiendo tener entrada en la Escuela 15 días antes del comienzo del mismo, junto con una fotocopia de la licencia de tirador 2014.
- **NOTA:** El pago de la matrícula, se efectuará cuando la Escuela confirme al tirador la celebración del curso y su inclusión en él, siempre antes del comienzo del mismo.
(2)
- **Profesor:** Piotr Kosmatko, Entrenador Nacional.

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN DISPONIBLE EN LA WEB RFEDETO



CURSO DE PERFECCIONAMIENTO EN ALTA PRECISION (BENCH-REST)

- **Número mínimo y máximo de alumnos:** 6-12.
- **Metódica:** presencial, sábado completo y domingo mañana, y a distancia con seguimiento y evaluación durante seis meses después de la fase presencial, para consolidar las técnicas enseñadas.
- **Fechas:** Último trimestre del año 2014.
- **Lugar:**(1) Granada
- **Matrícula:** 125 euros.
- **Requisitos:** Rellenar la solicitud de petición del curso, debiendo tener entrada en la Escuela 15 días antes del comienzo del mismo, junto con una fotocopia de la licencia de tirador del 2014.
- **NOTA:** El pago de la matrícula, se efectuará cuando la Escuela confirme al tirador la celebración del curso y su inclusión en él, siempre antes del comienzo del mismo.
(2)
- **Profesor:** Alfredo Álvarez Fernández.

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN DISPONIBLE EN LA WEB RFEDETO



CURSO DE RECARGA DE CARTUCHERIA METALICA

- **Número mínimo y máximo de alumnos:** 16-30
- **Metódica:** presencial, sábado completo y domingo mañana, y a distancia con seguimiento y evaluación durante seis meses después de la fase presencial, para consolidar las técnicas enseñadas.
- **Fechas:** Último trimestre del año 2014.
- **Lugar:**(1) Madrid.
- **Matrícula:** 100 ó 125 euros, según número de inscripciones.
- **Requisitos:**
 - Mayor de edad.
 - Estar Federado.
 - Tener Licencia de Armas.
 - Rellenar la solicitud de petición del curso, debiendo tener entrada en la Escuela 15 días antes del comienzo del mismo, junto con los siguientes documentos:
 - .Una fotografía reciente tamaño carné.
 - . Fotocopia del DNI.
 - . Fotocopia de la Licencia Federativa del año en curso.
 - . Fotocopia de la Licencia de Armas.

NOTA: El pago de la matrícula, se efectuará cuando la Escuela confirme al tirador la celebración del curso y su inclusión en él, debiendo enviar a la Escuela:

- Justificante del ingreso de la matrícula.
- Fotocopia del DNI.

SI EL CURSO ES SOLICITADO POR UNA AUTONOMIA O CLUB, SON ELLOS QUIENES SELECCIONAN A LOS ALUMNOS, DEBIENDO MANDAR EN UN SOLO ENVIO TODA LA DOCUMENTACION REQUERIDA.

- **Profesores:**

- . Rodolfo González Villarroel.
- . Ceferino Masip Badia.
- . Nazario Castrillo García.

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN DISPONIBLE EN LA WEB RFEDETO



CURSO DE LESIONES EN EL DEPORTE DEL TIRO (PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO)

- **Número mínimo y máximo de alumnos:** 6-12.
- **Metódica:** presencial, sábado completo y domingo mañana, y a distancia con seguimiento y evaluación durante seis meses después de la fase presencial, para consolidar las técnicas enseñadas.
- **Fechas:** Último trimestre del año 2014.
- **Lugar:**(1) Madrid
- **Matrícula:** 125 euros.
- **Requisitos:** Rellenar la solicitud de petición del curso, debiendo tener entrada en la Escuela 15 días antes del comienzo del mismo, junto con una fotocopia de la licencia de tirador del 2014.
- **NOTA:** El pago de la matrícula, se efectuará cuando la Escuela confirme al tirador la celebración del curso y su inclusión en él, siempre antes del comienzo del mismo. (2).
- **Profesor:** Felipe Belinchón de Lucio, Jefe de los Servicios Médicos de la RFEDETO.

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN DISPONIBLE EN LA WEB RFEDETO



CURSO DE TECNICAS DE ENTRENAMIENTO MENTAL PARA TIRADORES DE PRECISION

- **Número mínimo y máximo de alumnos:** 6-12.
- **Metódica:** presencial, viernes tarde, sábado completo y domingo mañana, y a distancia con seguimiento y evaluación durante seis meses después de la fase presencial, para consolidar las técnicas enseñadas.
- **Fechas:** 13, 14 y 15 de junio.
- **Lugar:**(1) Madrid.
- **Matrícula:** 150 euros.
- **Requisitos:** Rellenar la solicitud de petición del curso, debiendo tener entrada en la Escuela 15 días antes del comienzo del mismo, junto con una fotocopia de la licencia de tirador del 2014.
- **NOTA:** El pago de la matrícula, se efectuará cuando la Escuela confirme al tirador la celebración del curso y su inclusión en él, siempre antes del comienzo del mismo. (2).
- **Profesor:** Jaime Buigues Fernández, Licenciado en Psicología.

MÁS INFORMACION:

El curso consta de tres fases. En la primera fase se efectúa una recogida de datos mediante diferentes pruebas, con objeto de evaluar el nivel de atención-concentración del tirador, así como un cuestionario de ansiedad estado y ansiedad rasgo, y ver el grado de conductas de campeón de cada uno.

En una segunda fase, los trabajos son tanto teóricos como prácticos. Con temas como introducción a la psicología aplicada al deporte; cómo debe ser la mentalidad de un campeón, cómo podemos controlar la activación durante una competición; introducción al entrenamiento en relajación, con varias sesiones prácticas; diferentes técnicas para mejorar la motivación; cómo controlar los estímulos internos y externos negativos que aparecen antes y durante una competición deportiva; cómo se efectúa una buena visualización ideomotora; confección individual de unas rutinas técnicas de concentración en campo de tiro, etc.

En la tercera fase, se trata de llevar a la práctica en el campo de tiro, las diferentes técnicas aprendidas.

A todos los alumnos se les facilitará una carpeta con los diferentes temas y pruebas prácticas para hacer en casa, así como una ficha con los resultados de las pruebas efectuadas, con objeto de orientarles para potenciar aquellas aptitudes que necesitan mejorar.

El curso comenzará el viernes a las 16:00 h. hasta las 20:00 h.; el sábado desde las 09:00 h. hasta las 14:00 h. y desde las 16:00 h. hasta las 20:00 h. y el domingo desde las 09:00 h. hasta las 14:00 h.

A los alumnos del curso, se les efectuará un seguimiento personal durante los seis primeros meses después de finalizar este, de las diferentes técnicas aprendidas, a modo de tutoría, por teléfono o por correo electrónico, con objeto de consolidar las técnicas aprendidas.

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN DISPONIBLE EN LA WEB RFEDETO



CURSO DE TECNICAS DE ENTRENAMIENTO MENTAL PARA TIRADORES DE PLATO

- **Número mínimo y máximo de alumnos:** 6-12.
- **Metódica:** presencial, viernes tarde, sábado completo y domingo mañana, y a distancia con seguimiento y evaluación durante seis meses después de la fase presencial, para consolidar las técnicas enseñadas.
- **Fechas:** 20, 21 y 22 de junio.
- **Lugar:**(1) Madrid.
- **Matrícula:** 150 euros.
- **Requisitos:** Rellenar la solicitud de petición del curso, debiendo tener entrada en la Escuela 15 días antes del comienzo del mismo, junto con una fotocopia de la licencia de tirador del 2014.
- **NOTA:** El pago de la matrícula, se efectuará cuando la Escuela confirme al tirador la celebración del curso y su inclusión en él, siempre antes del comienzo del mismo. (2).
- **Profesor:** Jaime Buigues Fernández, Licenciado en Psicología

MÁS INFORMACION:

El curso consta de tres fases. En la primera fase se efectúa una recogida de datos mediante diferentes pruebas, con objeto de evaluar el nivel de atención-concentración del tirador, así como un cuestionario de ansiedad estado y ansiedad rasgo, y ver el grado de conductas de campeón de cada uno.

En una segunda fase, los trabajos son tanto teóricos como prácticos. Con temas como introducción a la psicología aplicada al deporte; cómo debe ser la mentalidad de un campeón, cómo podemos controlar la activación durante una competición; introducción al entrenamiento en relajación, con varias sesiones prácticas; diferentes técnicas para mejorar la motivación; cómo controlar los estímulos internos y externos negativos que aparecen antes y durante una competición deportiva; cómo se efectúa una buena visualización ideomotora; confección individual de unas rutinas técnicas de concentración en campo de tiro, etc.

En la tercera fase, se trata de llevar a la práctica en el campo de tiro, las diferentes técnicas aprendidas.

A todos los alumnos se les facilitará una carpeta con los diferentes temas y pruebas prácticas para hacer en casa, así como una ficha con los resultados de las pruebas efectuadas, con objeto de orientarles para potenciar aquellas aptitudes que necesitan mejorar.

El curso comenzará el viernes a las 16:00 h. hasta las 20:00 h.; el sábado desde las 09:00 h. hasta las 14:00 h. y desde las 16:00 h. hasta las 20:00 h. y el domingo desde las 09:00 h. hasta las 14:00 h.

A los alumnos del curso, se les efectuará un seguimiento personal durante los seis primeros meses después de finalizar este, de las diferentes técnicas aprendidas, a modo de tutoría, por teléfono o por correo electrónico, con objeto de consolidar las técnicas aprendidas.

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN DISPONIBLE EN LA WEB RFEDETO



CURSO DE PLANIFICACIÓN DEPORTIVA Y PREPARACIÓN FÍSICA EN EL TIRO OLÍMPICO (ARMA CORTA-ARMA LARGA-PLATO)

- **Número mínimo y máximo de alumnos:** 6-30.
- **Metódica:** presencial, sábado completo y domingo mañana, y a distancia con seguimiento y evaluación durante seis meses después de la fase presencial, para consolidar las técnicas enseñadas.
- **Fechas:** Último trimestre del año 2014.
- **Lugar:**(1) Madrid
- **Matrícula:** 125 euros.
- **Requisitos:** Rellenar la solicitud de petición del curso, debiendo tener entrada en la Escuela 15 días antes del comienzo del mismo, junto con una fotocopia de la licencia de tirador del 2014.
- **NOTA:** El pago de la matrícula, se efectuará cuando la Escuela confirme al tirador la celebración del curso y su inclusión en él, siempre antes del comienzo del mismo. (2).
- **Profesor:** Daniel Mon López, Preparador Físico Equipo Nacional de la RFEDETO de todas las modalidades.

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN DISPONIBLE EN LA WEB RFEDETO