DAVID VIVO

BAREBOW · CAMPO Y 3D

PERFIL DE ARQUERO · 2026

ENTRENADOR CERTIFICADO KSL · NIVEL 2

CATALUÑA, ESPAÑA

PERFIL

Arquero de barebow especializado en Campo y 3D. Más de veinte años tirando, los cuatro últimos centrado en la competición y en entrenar. En 2026 gané todos los títulos autonómicos de mis modalidades en Cataluña y subí a cuatro podios nacionales.

También construyo y enseño un sistema de entrenamiento estructurado para arqueros de barebow. Trabajo a jornada completa como director comercial, así que entreno con horas contadas y planificadas, no ilimitadas, y todo lo que hago parte de esa limitación: primero medir, un objetivo por sesión, un cambio cada vez.

PALMARÉS · BAREBOW, SÉNIOR MASCULINO

NACIONAL · ESPAÑA

2026	● **1.º**	Campeonato de España de Campo · Equipos mixtos
2026	● **2.º**	Campeonato de España de Campo · Parejas mixtas
2026	● **3.º**	Campeonato de España de Campo · Individual
2026	● **3.º**	Campeonato de España 3D · Equipos masculino
2025	○ **3.º**	Campeonato de España 3D en Sala · Individual

AUTONÓMICO · CATALUÑA

2026	● **Campeón**	Lliga Catalana de Camp
2026	● **Campeón**	Lliga Catalana 3D
2026	● **1.º**	Campionat de Catalunya de Camp
2026	● **1.º**	Campionat de Catalunya 3D
2026	○ **1.º**	Campionat de Catalunya 3D en Sala
2025	● **Campeón**	Lliga Catalana 3D
2025	● **2.º**	Lliga Catalana de Camp
2025	● **3.º**	Campionat de Catalunya 3D

● CAMPO ● 3D ○ SALA

MODALIDADES

Campo · 3D · 3D en Sala

FORMACIÓN Y CERTIFICACIONES

- Entrenador certificado KSL International Archery · Nivel 2, septiembre de 2026
- Entrenador certificado KSL International Archery · Nivel 1, noviembre de 2025
- Técnico Deportivo de nivel 1 de la RFETA (TD1): didáctica, psicología deportiva, planificación del entrenamiento, material y seguridad
- Autor de una metodología de entrenamiento documentada de 40 sesiones, que estoy preparando como programa escolar (Focus Academy)

PROYECTO EN CURSO

Grupo Cero · un experimento público de 90 días

Del 1 de octubre al 29 de diciembre de 2026. Dos arqueros, uno de longbow y una de tradicional, entrenan con mi sistema sin coste, a cambio de registrar cada sesión y de que sus resultados se publiquen, también las semanas en que los números bajan.

Todo queda documentado: líneas base, datos de cada sesión y resultados intermedios y finales. Ninguno de los dos tira barebow, y es a propósito: si el sistema funciona, tiene que funcionar con cualquier arco.

MÉTODO DE ENTRENAMIENTO

El sistema que enseño tiene cuatro piezas y nada más: una línea base repetible; un objetivo por sesión, escrito antes de salir de casa; un registro de sesenta segundos al final de cada sesión (puntuación, sensación y un comentario en bruto); y el Umbral, un mínimo de flechas antes de juzgar cualquier cambio, con un solo cambio cada vez.

Es pequeño a propósito. Es lo que me llevó de dieciséis años sin ganar nada a esta temporada, entrenando con horas contadas y un trabajo a jornada completa.

> **No falla el arco.**
> **No falla el día.**
> **Falla el sistema que no tienes.**

IDIOMAS

Castellano · Catalán · Inglés



CONTACTO

hola@davidvivo.com
@davidvivofocus · davidvivo.com