



Federación Aragonesa de Tiro con Arco
Pº de Teruel, 36
50004 - Zaragoza
☎ 976 226032
G-50404359



CURSO DE ESPECIALISTA EN PSICOLOGIA APLICADA AL TIRO CON ARCO

“Mejora tu rendimiento como entrenador y/o arquero, tanto en entrenamiento como en competición, optimizando tus recursos y habilidades psicológicas aplicadas al tiro con arco”

La Federación Aragonesa de Tiro con Arco, en colaboración con la RFETA, convoca el curso de Especialista en psicología aplicada al tiro con arco. Este curso se encuadra en la tecnificación deportiva.

El programa del curso se realizará intercalando aspectos teóricos con dinámicas y ejercicios prácticos que se pueden aplicar en la práctica diaria del entrenamiento y la competición en el tiro con arco. Por ello se recomienda que los asistentes traigan su propio equipo de tiro.

Con este curso podrás:

- Conocer que variables psicológicas intervienen y cómo influyen éstas en el rendimiento del tiro con arco.
- Mejorar tus resultados deportivos a través del aprendizaje de diferentes técnicas psicológicas aplicables a este deporte. (Control del nivel de activación, mejora de la concentración, establecimiento de rutinas, relajación, etc.)
- Aumentar la eficiencia en los entrenamientos, mejorando tu motivación y el control de la atención.
- Establecer una rutina de tiro personalizada y conocer los beneficios que esto te va a aportar.
- Resolver las dudas y/o problemas que te hayan surgido en este aspecto durante tu experiencia como entrenador y/o arquero.

1. LUGAR Y FECHAS DE CELEBRACIÓN

El curso se celebrará los días **17 y 18 de junio de 2023**, en las instalaciones del Club de Tiro Zaragoza.

2. CALENDARIO

- **Sábado, día 17 de junio:** de 09:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 20:00 horas. (9 horas)
- **Domingo, día 18 de junio :** de 9:00 a 14:00 horas. (5 horas)

Total: 14 horas de duración.



Federación Aragonesa de Tiro con Arco
Pº de Teruel, 36
50004 - Zaragoza
☎ 976 226032
G-50404359



3. INSCRIPCIONES

Podrán inscribirse todas aquellas personas que tengan licencia de técnico (Monitor, Entrenador o Entrenador Superior) y/o arquero RFETA en vigor, así como otras personas relacionadas con el tiro con arco (psicólogos, fisioterapeutas, etc.). La edad mínima recomendada para la asistencia a este curso es de 15 años.

Las inscripciones se realizarán a través de la Federación Aragonesa de Tiro con Arco enviando correo electrónico a tecnico@arcoaragon.com adjuntando justificante de pago mediante transferencia bancaria a la cuenta de la FATA:

ES58 2085 1324 7003 3018 5278.

Se han de indicar el NOMBRE Y APELLIDOS del alumno, señalando en el concepto: “**Curso de Psicología**”

- Las inscripciones se asignarán de forma preferente a las personas que realizaron la preinscripción.
- Las plazas que queden libres serán asignadas por riguroso orden de inscripción y pago.
- El importe de la inscripción es de **70,00 €** por asistente.
- El número máximo de alumnos será de **treinta (30)**

En caso de no cubrirse las 30 plazas por miembros de la Federación Aragonesa, las que queden disponibles se pondrán a disposición de la RFETA por si hubiera otros deportistas interesados de otras Comunidades Autónomas.

En el caso de que el número de alumnos inscritos sea inferior a 20, la FATA se reserva el derecho realizar o no este curso, devolviendo los importes de la inscripción en ese caso.

4. PROFESORADO DEL CURSO

Carlos Morillo Prats (Licenciado en Psicología, Máster en Psicología Deportiva, Máster en Coaching y Liderazgo deportivo, Entrenador Superior RFETA y Responsable de Formación de la RFETA).



Federación Aragonesa de Tiro con Arco
Pº de Teruel, 36
50004 - Zaragoza
☎ 976 226032
G-50404359



5. CONTENIDOS DEL CURSO

- El tiro de una flecha desde el punto de vista psicológico. Las fases y los distintos pasos en el tiro de una flecha.
- Establecimiento de rutinas en el tiro de una flecha. Estrategias psicológicas para el control de la atención y mejora del rendimiento de los arqueros.
- Variables psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo. Funcionamiento psicológico del arquero en competición.
- Técnicas psicológicas para la mejora de la motivación, la confianza, y el control del estrés en entrenamiento y competición.
- Técnicas para el control de la ansiedad tirando, evitando los sustos y espasmos en el tiro.
- La fiebre del amarillo. ¿Qué es?, ¿Cómo se produce? y ¿cómo eliminarla y prevenirla?.
- Ejercicios técnicos para la mejora atencional y de habilidades de los deportistas.
- Etc.

6. INFORMACIÓN ADICIONAL

Para información adicional sobre el curso, contactar con la dirección de correo tecnico@arcoaragon.com