

“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 RFETA, dentro de su plan de Formación Continua y con la intención de ampliar la oferta formativa para nuestros técnicos y deportistas, convoca este Curso de Especialista en Psicología aplicada al tiro con arco (todas las modalidades).

El programa 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 recomendamos que los asistentes traigan su propio equipo de tiro (aquellos técnicos que no estén en activo como arqueros, si lo desean, pueden traer un equipo de tiro de iniciación para hacer las prácticas)

El nivel del curso se encuadra dentro la Tecnificación deportiva.

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 de 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

Este curso se celebrará los días **21 y 22 de mayo** de 2016, en el Centro de Alto Rendimiento Deportivo de Madrid – Pabellón de Gimnasia artística, junto al consejo Superior de deportes.

Entrada por la calle Obispo Trejo S/N.

<https://www.google.es/maps/place/Calle+del+Obispo+Trejo,+1,+28040+Madrid/@40.4359282,-3.7356798,638m/data=!3m2!1e3!4b1!4m2!3m1!1s0xd42282335008a57:0x51bacaf643f7178f>

2. CALENDARIO

(15 horas de duración)

Sábado, día 21 de mayo: de 9 a 14 horas y de 16 a 21 horas. (10 horas)

Domingo, día 22 de mayo: de 9 a 14 horas. (5 horas)

3. INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán en el siguiente enlace:

<https://www.avaibooksports.com/inscripcion/curso-de-especialista-en-psicologia-aplicada-al-tiro-con-arco-2016/3439>

- **1º Plazo de inscripción:** podrán inscribirse todas aquellas personas que tengan licencia de técnico RFETA en vigor (Monitor, Entrenador o Entrenador Superior) o Monitores de tiro con arco Nivel 1 (formación reglada). Este primer plazo finalizará **el Miércoles 27 de abril a las 14 horas** (hora peninsular) y serán aceptadas las plazas por riguroso orden de inscripción.
- **2º Plazo de inscripción:** una vez finalizado el primer plazo de inscripción, y solo en caso de quedar plazas disponibles, se abrirá un segundo plazo de inscripción en el cual podrán inscribirse tanto arqueros, técnicos, como otras personas relacionadas con el tiro con arco (psicólogos, fisioterapeutas, etc.). Este segundo plazo finalizará **el martes 17 de mayo a las 14 horas** (hora peninsular) y serán aceptadas las plazas por riguroso orden de inscripción.

El importe de la inscripción es de **70,00 €** por asistente.

El número máximo de alumnos será de **veinticinco (25)**.

En el caso de que el número de alumnos inscritos sea inferior a 15, la RFETA 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 Director Técnico del Centro de Tecnificación Especializado de tiro con arco en Baleares).

5. REQUISITOS DE LOS ASPIRANTES

Podrán inscribirse todos aquellas personas que tengan licencia de técnico RFETA (Monitor, Entrenador o Entrenador Superior), o arqueros con licencia única en vigor.

6. 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?.
- Herramientas de coaching para la mejora del rendimiento del deportista.
- Ejercicios técnicos para la mejora atencional y de habilidades de los deportistas.
- Etc.

7. INFORMACIÓN ADICIONAL

Para información adicional sobre el curso, se puede contactar con la dirección deportiva de la RFETA en el correo: directordeportivo@federarco.es

Madrid, 18 de Abril de 2016

Rafael Menéndez Ortiz
Secretario General