

“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, en colaboración con el Club Arqueros de Leganés, 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). Además, la realización de este curso es válido como parte del plan formativo a cursar para la obtención de la titulación de Entrenador RFETA, siempre y cuando se cumplan con los requisitos previos establecidos. Toda la información a este respecto la puedes encontrar en la Normativa RFETA N°1704 (Formación de Técnicos RFETA).

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 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 de 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 **16 y 17 de noviembre** de 2019

PARTE TEÓRICA (sábado por la mañana y domingo primera parte de la mañana):

- Aula de La Fortuna - C/ Castelo Branco, 2 - 28917 Leganés
- Ubicación: <https://goo.gl/maps/kHQkHU9dhVzw5Ser6>

PARTE PRÁCTICA (sábado por la tarde y domingo segunda parte de la mañana):

- Sala del Club Arqueros de Leganés - Avenida de La Mancha, 2 - 28912 Leganés
- Ubicación: <https://goo.gl/maps/PPFoZ6QTptXYxFia7>

2. CALENDARIO

- **Sábado, día 16 de noviembre:** de 09:30 a 14:00 y de 16:00 a 20:30 horas. (9 horas)
- **Domingo, día 17 de noviembre:** de 9 a 14:00 (5 horas)

Total: **14 horas** de duración.

El curso dará inicio en el aula de la Fortuna el sábado 16 de noviembre a las 9:30 horas, y no es necesario traer el arco para la jornada del sábado por la mañana.

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 en el siguiente enlace:
<https://www.federarco.es/competiciones/eventos/inscripciones-online>
- **Plazo de inscripción:** el plazo finalizará **el domingo 10 de noviembre a las 23:59 horas** (hora peninsular) y serán aceptas 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 **veinte (20)**.

En el caso de que el número de alumnos inscritos sea inferior a 10, 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. 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? ¿Cómo eliminarla y prevenirla?
- Ejercicios técnicos para la mejora atencional y de habilidades de los deportistas.

6. INFORMACIÓN ADICIONAL

Para información adicional sobre el curso, contactar con la dirección de correo electrónico del responsable de formación de la RFETA: formacion@federarco.es

El hotel recomendado por el club organizador es el siguiente:

HOTEL TRYP LEGANÉS - Avenida de la Universidad, 7 - 28911 Leganés
Teléfono de contacto: 911 844 900

Madrid, 20 de septiembre de 2019
Rifaat ChaboukJokhadar
Secretario General RFETA