



JORNADAS DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE

TIRO CON ARCO

1. FECHA Y LUGAR DE CELEBRACIÓN

1.1 Estas jornadas se celebraran los días 19 y 20 de octubre de 2019 en la sede de la Federación Aragonesa de Tiro con Arco.

1.2 Sala polivalente y de tiro en sala del Paseo de Teruel, 36.

1.3 Ponente : **Lourdes Carrascón Arconada** (Doctoranda en Neuropsicología del Deporte, Licenciatura en Psicología, Técnicas de Coaching etc.)
(Ver CV adjunto)

2. PARTICIPACIÓN

2.1 Podrán participar en estas jornadas, todos los arqueros, entrenadores y jueces que estén en posesión de Licencia Única Deportiva en vigor, emitida por la **Federación Aragonesa de Tiro con Arco**.

Y en todos los casos que no estén suspendidos por el Comité de Competición y Disciplina u Órgano Superior.

2.2. Imprescindible traer equipo de tiro para las prácticas anteriores y posteriores al control de las Ondas Cerebrales. Los técnicos o jueces que no posean material de tiro, tendrán a su disposición un equipo de iniciación.

2.3. Resumen del temario :

- **Control de la ansiedad competitiva.**
- **Introducción a la autoregulación y control de las Ondas Cerebrales para mejorar el rendimiento deportivo.**
- **Respiración :**
- **Control, Autocontrol, Ansiedad, Nervios, Respiración antes y durante el tiro, Relajación, Afrontar las dudas, Porque nos ponemos tensos ? I como controlarlo.**
- **Introducción al control de la ansiedad conociendo la actividad cerebral.**
- **Miedo al amarillo ?**
- **Prácticas de tiro antes y después del control.**
- **Coloquio sobre los temas expuestos y cualquier tema que se os ocurra y podamos comentar.**

3. INSCRIPCIONES

Se realizarán mediante la plataforma Avaibook. El enlace se encuentra en la página web de la FATA, junto a la convocatoria de estas jornadas 25€ senior y veteranos, 15€ junior y categorías inferiores.

Gratis para junior y categorías inferiores, que hayan participado en competición oficial nacional durante la temporada 2018-2019.

<http://www.arcoaragon.com>

3.1-En el caso de que un deportista inscrito no participe o renuncie a participar, no le será devuelto el importe de la inscripción. A los inscritos que por causa justificada les sea denegada la inscripción se les reembolsará el importe de la misma.

4. PLAZO DE INSCRIPCIÓN

El plazo de inscripción quedará abierto a la recepción de esta circular y se cerrará el 16 de octubre a las 20 horas horario Peninsular.

5. NÚMERO MÁXIMO DE PARTICIPANTES

5.1 El número máximo de participantes será de 25 arqueros (+/-).

5.2 Caso de superar el número de inscritos al de plazas disponibles, se atenderán las inscripciones por riguroso orden de llegada.

6. DESARROLLO DEL TALLER

Sábado 19

08:45 h. Apertura del Aula

09:00 h. Comienzo. Descansos a criterio de la ponente.

13:30 h. Descanso para comer.

Se podrá facilitar el acceso a restaurante cercano, previa inscripción, durante descansos jornada.

16:00 h. Comienzo horario de tarde

20:00 h. Fin de la jornada del sábado

Domingo 20

08:45 h. Apertura del Aula

09:00 h. ComienzoPrácticas y resolución de dudas.

Descansos a criterio de la ponente.

14:00 h. Fin de las jornadas.

Se podrá facilitar el acceso a restaurante cercano, previa inscripción, durante descansos jornada

11. EL COMITÉ ORGANIZADOR

Organización: Federación Aragonesa de Tiro con Arco (FATA)

<http://www.arcoaragon.com>

Tlf.: 976 22 30 62 – 633 444 715 (J.M. Alique)

AVISO IMPORTANTE: La formalización de la inscripción en estas jornadas implica que la Federación Aragonesa de Tiro con Arco podrá publicar el nombre, apellidos, procedencia, categoría del arquero desde el momento de la inscripción, así como el resultado, fotografías e imágenes tomadas durante las jornadas en los medios de comunicación que la Organización de la Prueba determine, incluido Internet. Todos los datos obtenidos en relación con esta Prueba pasarán a formar parte de un fichero responsabilidad de la FATA y se conservarán indefinidamente al objeto de acreditación de asistencia y de consulta en la página web de la FATA, sin perjuicio de su derecho de acceso, rectificación, cancelación y oposición.

Zaragoza, septiembre de 2019