

Curso Formativo de Psicología orientada al tiro con arco

La Comisión de Tecnificación y Formación Deportiva de la Federación Territorial Castellano Manchega de Tiro con Arco (FCMTA) comunica la apertura de la presente **convocatoria oficial** para la realización del **curso denominado: Mente de Arquero: Dominio Psicológico y Alto Rendimiento**, dirigido a mejorar las capacidades de control y gestión dentro y fuera de una competición.

Esta iniciativa forma parte del compromiso de la Federación para con los deportistas, en la mejora de sus resultados y sensaciones deportivas.

1. Finalidad del curso

Esta jornada formativa tiene como finalidad principal dotar al arquero de herramientas psicológicas prácticas para pasar del control técnico al control mental, permitiéndole mantener la estabilidad y el rendimiento bajo presión.

2. Objetivos

- **Desarrollar el Autoconocimiento:** Aprender a identificar señales internas (tensión, pensamientos, emociones) antes, durante y después del tiro para poder regularlas.
- **Optimizar la Autorregulación:** Facilitar técnicas de relajación y diálogo interno que transformen el autosabotaje o el miedo en confianza y autonomía.
- **Sistematizar la Ejecución:** Ayudar al deportista a crear un protocolo o rutina de pasos que reduzca la ansiedad y garantice una ejecución estable, independientemente del entorno.
- **Fortalecer la Resiliencia:** Enseñar a "resignificar el fallo", disociando un mal tiro del sentimiento de fracaso personal, para mantener el foco en la serie actual y no en el resultado final.
- **Mejorar el Entorno Deportivo:** Fomentar una cultura de club basada en el esfuerzo y el acompañamiento integral, más allá de la obtención de medallas.

3. Modalidad y duración.

- Modalidad: Formación online a través de la plataforma de comunicaciones Zoom.
- Duración total: 4 horas (Aprox.)

4. Bloques

Bloque 1: El Guerrero Interno (90 min)

- Fundamentos del Autoconocimiento: Cómo la interocepción ayuda a regular la tensión física en el momento del anclaje
- Control del Diálogo Interno: Técnica para transformar pensamientos de duda en instrucciones técnicas precisas
- Dinámica Express: Identificación de las "Realidades Psíquicas" (miedos, autosabotaje y expectativas poco realistas)

Bloque 2: Herramientas de Autorregulación y Foco (90 min)

- Gestión del Fallo y Resiliencia: Cómo "resignificar" un mal tiro para que no afecte a la serie completa
- Focalización y Reset: Ejercicios para ignorar distractores externos y estar presente en cada tirada individual
- Técnica de Relajación: Micro-ejercicios de respiración para estabilizar el cuerpo antes de entrar en la línea de tiro

Bloque 3: Plan de Acción y Rutinas (60 min)

- Diseño del Protocolo Personal: Creación de una secuencia de pasos (físicos y mentales) para una ejecución estable
- Simulación para Competición: Cómo usar la visualización en casa para reducir la ansiedad el día del torneo
- Cultura de Club: Cómo fomentar un clima de mejora basado en el esfuerzo y no solo en la medalla

5. Participación, aforo y segunda convocatoria

Prioridad de inscripciones:

1. Deportistas con licencia federativa en vigor, que actualmente estén en puestos de podio de las ligas de precisión o de 3D de la presente temporada 2025 - 2026, para las modalidades de: recurvo, compuesto, tradicional, desnudo y longbow, y categorías: veterano, senior.
2. Aquellos que vayan a formar parte de la selección de CLM para los Campeonatos de España de equipos de Comunidades Autónomas, según los resultados obtenidos en las presentes ligas indicadas en el primer punto.
3. Cada **club** podrá inscribir a aquellos deportistas que estén incluidos en las ligas.

La convocatoria establece un aforo máximo de 50 personas. Estas mismas, tendrán preferencia para los días siguientes de la formación.

- Si la demanda supera dicho límite, se organizará una segunda convocatoria cuya fecha se anunciará oportunamente.
- Esta formación no conlleva ningún coste para el deportista.

6. Fecha de realización

La actividad formativa tendrá lugar los siguientes días, dividida en los bloques descritos en el punto 4:

Primer día: 25 DE ABRIL DE 2026 a las 18:30 HORAS (hora peninsular).

Segundo día: 3 DE MAYO DE 2026 a las 18:30 HORAS (hora peninsular).

Tercer día: 9 DE MAYO DE 2026 a las 18:30 HORAS (hora peninsular).

La FCMTA comunicará el enlace de acceso y las instrucciones a todos los inscritos confirmados a través del correo electrónico proporcionado en la inscripción

7. Ponente

Dña. María Villalba Jorquera. Colegiada psicología M-26971

8. Inscripciones

Las solicitudes deberán enviarse al **correo oficial de formación** de la FCMTA: **formacion@fcmta.com**, indicando claramente:

- Nombre del curso: FORMACIÓN PSICOLÓGICA DEPORTIVA.
- Nombre y apellidos del participante
- Club al que pertenece.
- Teléfono y correo electrónico de contacto, con el fin de que se le remita el acceso a la plataforma online de la formación

La FCMTA confirmará la admisión mediante **correo electrónico**. No se considerará ninguna inscripción incompleta.

Fecha de cierre de inscripciones: **19 de ABRIL de 2026 a las 14:00 horas (hora peninsular)**

9. Certificación

Los asistentes que completen la totalidad de la sesión, recibirán un **certificado de participación**, emitido por la Federación Territorial, acreditando la formación.

