



# ENTRENA TUS EMOCIONES, MULTIPLICA TU POTENCIAL

## PSICOLOGIA APLICADA AL TIRO CON ARCO

### SEMINARIO NIVEL I

El objetivo de este seminario es acercar la psicología deportiva a los arqueros, independientemente del su nivel, resultados o experiencia, ya que la gestión emocional durante entrenamientos y competiciones es fundamental para mejorar el rendimiento y el disfrute.

**Con este seminario aprenderás no solo a identificar las emociones, sino que también adquirirás herramientas para manejarlas.**

#### **Participantes**

El seminario contará con un máximo de 15 plazas.

Podrán participar todos los arqueros de la Región de Murcia mayores de 15 años con licencia federativa en vigor.

#### **Fecha y lugar de realización**

Sábado 31 de mayo 2025.

El seminario tendrá lugar en las instalaciones del Club Orion y del Polideportivo municipal de Las Torres de Cotillas.

#### **Inscripciones y precio**

El curso tiene un precio de 45€ por participante.

Las inscripciones se formalizarán a través de la plataforma de la Federación Murciana de Tiro con Arco. AQUÍ <https://www.ftarm.es/psicologia-aplicada-al-tiro-con-arco/>



### Horarios y desarrollo

9:30 – Recepción de participantes y preparación del material.

10:00 – Pre-sesión practica en campo de tiro con Ana Cano.

11:30 – Sesión teórica: “Emociones, pensamientos y rendimiento”.

14:00 – Comida.

16.00 – Sesión teórica: “Estrategias psicológicas en el tiro con arco”.

19:30- Sesión práctica en campo de tiro.

### Profesorado y organización

Carla Rodríguez Caballero, psicóloga especialista en emociones aplicadas en el deporte. Directora de la asociación Suelta los Frenos Psicología y Deporte.

Ana Cano es Técnico Deportivo nivel II, becada como deportista desde 2022 por la asociación Suelta los Frenos Psicología y Deporte.

Club Orion, gestión de instalaciones junto con Ayuntamiento de Torres de Cotillas FTARM, colaboración económica y gestión de inscripciones.

### Contacto

Si tienes alguna duda acerca del curso, sus contenidos o logística, por favor escribe por whatsapp a Ana Cano: 650 675 111



Nota: Los beneficios obtenidos en este seminario, irán destinados a los programas de becas de psicología *Estamos Aquí*, de la asociación Suelta los Frenos Psicología y Deporte.