

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, Tecnicas de Coaching ect.)
(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 practicas anteriores y posteriores al control de las Ondas Cerebrales. Los tecnicos o jueces que no posean material de tiro, tendran a su disposición un equipo de iniciacion.

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 ?**
- **Practicar 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.

Gratuito 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 participase o renunciase 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. Comienzo Practicas y resolucion 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: Federacion 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

DATOS PERSONALES

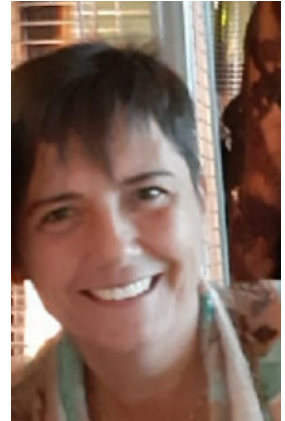
Nombre y apellidos: LOURDES CARRASCÓN ARCONADA



e-mail: lrcarrascon@uoc.edu



660 277 675



FORMACIÓN ACADÉMICA

- Doctoranda en Neuropsicología del deporte.
- Grupo de Trabajo de Psicología del deporte. Col. Oficial de Psicología.
- Técnicas de Coaching en el ámbito de la Psicología del deporte. Máster en psicología de la actividad física y el deporte. (Federación española de Psicología del deporte. FEPD. 2015).
- Psicóloga General Sanitaria.
- Máster en Evaluación y Medida de la Conducta
- Licenciatura en Psicología.

DEPORTES DONDE SE HAN HECHO INTERVENCIONES

- Artes marciales (Karate, Taekondo, MMA)
- Baloncesto
- Ciclismo (carretera y Pista)
- Equitación. Doma clásica
- Fútbol
- Golf
- Natación
- Piragüismo
- Patinaje artístico
- Patinaje velocidad
- Pádel
- Tenis
- Tiro con arco
- Intervenciones a nivel particular de otros deportistas.



TAREAS DESARROLLADAS Y CURSOS IMPARTIDOS

- Curso Iniciación Activitats Técnico-Deportivas – CIATE-
 - Curso de Evolución psicológica (Consejo Comarcal del deporte)
 - Curso de Educación y deporte (dirigido a padres/madres, deportistas y a técnicos.
 - Curso de Comportamiento y aprendizaje.
 - Curso de Habilidades para la Gestión de Situaciones Complejas
-
- Ponente en el XVI CONGRESO DE PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE. (Zaragoza, 2019).
 - Impartición de conferencias:
 - El Cerebro adolescente.
 - Adolescencia y Neurología.
 - Adolescencia y Nuevas Tecnologías.
 - Impartición del Curso de respuesta y control de emociones. Cuerpos de Seguridad Pública (Policía Local. 2019)
 - Impartición II Jornada: Psicología, Deporte y Valores (Consejo Catalán del deporte).
 - Ponente en la Mesa Redonda: Gestión de la presión Competitiva. (Col. Oficial de Psicología).
 - Ponente en la semana Psicológica Universidad Rovira Virgili de Tarragona "Influencia de la Personalidad y la inteligencia en la obtención del carnet de conducir).
 - Conferenciante en técnicas y resultados de Biofeedback (Missouri USA)
 - Assistant Pre-conference Workshop: Control the Controlable: A program of Mental Health Skills and Games to Enhance Self-Worth, Life Satisfaction, and Performance. (Providence, USA).
 - Impartición de clases de refuerzo de la asignatura Psicología Social del deporte. Universitat Rovira i Virgili. Tarragona
 - Impartición Jornada de formadores de la Escuela Catalana del deporte (Bloque común nivel I; Bloque Común y bloque Complementario nivel I en enseñanza de deporte).
 - Colaboradora externa del CAR (Centro de Alto Rendimiento, Sant Cugat)
 - Clases de formación como Psicóloga en el Bloque Común (Consejo deportivo del Tarragones).
 - Tutora de la Universitat Oberta de Catalunya.



TRABAJOS REALIZADOS

- Preparación e intervención en Tenistas de competición.
- Asistente al curso de verano técnicas de acompañamiento y Motivación (Missouri – USA)
- Asistente curso de verano Gestión y elaboración de “Excellence” en la vida (Missouri – USA)
- Asistente al Congreso Internacional de Psicología del deporte (Providence –USA).
- Grupo-Taller biofeedback en el Congreso internacional del deporte (Providence – USA).
- Preparación e intervención en piragüistas y descenso aguas bravas. Campeonato de España y clasificatorio.
- Preparación e intervención en Tiro al plato.
- Preparación e intervención en Vela (Regional, Nacional, Mundiales y JJOO).
- Preparación e intervención en artes marciales (MMA, Baletudo. Mundial).
- Preparación e intervención en Tiradores Olímpicos. Clasificación campeonato de España.
- Preparación e intervención en baloncesto.
- Preparación e intervención en Patinadores para el Mundial de Taipei.
- Preparación e intervención en Equitación (Nacional).
- Preparación e Intervención en equipo de Fútbol (masculino y femenino)



FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

- Asistencia a les XXI Jornadas de Psicología de la actividad Física y Deporte. (Asociación Catalana de Psicología del Deporte).
- Curso de Comunicar para Triunfar.
- Taller de análisis y gestión de conflictos.
- Curso de Motivación y Satisfacción.
- Curso de intervención en Trastornos de la Conducta Alimentaria.

- Curso de técnicas de Comunicación.

- Curso de Atención Sanitaria Inmediata Nivel II.
- Curso Soporte Vital Básico + DEA (Consejo Catalán de Resucitación de la Academia de Ciencias Médicas i de la Salud de Cataluña y Baleares. Actualizado.
- Curso Aparato Desfibrilador externo automático para personal no médico (DEA).

- Asistencia a las Jornadas de Psicología Experimental: procesos psicológicos (Universidad Jaume I. Castelló).
- Asistencia a las Jornadas de psicología Experimental de Procesos Psicológicos: Motivación (Universidad Jaume I. Castelló de la Plana)

D'ALTRES DADES A DESTACAR

- Ganadora Beca FVSCVS, año 2017. Ondas Cerebrales, biofeedback y Rendimiento deportivo.
- Publicación: AP 125. Improving learning and Knowledge retention in resuscitation application. <https://www.infona.pl/resource> editorial: elsevier. Forma de aprendizaje virtual. (2014).