



CLUB DE TIRO KALLITHEA

www.facebook.com/Club-tiro-olimpico-kallithea
e-mail: tirokallithea@yahoo.es
Tel.- 687.928.538



ELIS, ESCUELA DE TIRO OLÍMPICO

www.elis-escueladetiro.es
e-mail: elis.escueladetiro@gmail.com
Tel.- 649.972.243

CURSO DE ENTRENAMIENTO MENTAL PARA TIRADORES

(Con entrega de Diploma acreditativo)

Fecha: 20, 21 y 22 de mayo de 2016.
Lugar: Instalaciones de la *Federación Insular de Tiro Olímpico de Tenerife*. “La Gallardina”.
Inscripciones: A través del *Club Kallithea*, *FITOT* o *Escuela Elis*.
Plazas: Máximo de 12, a cubrir por orden de inscripción y valorando Currículum Deportivo.
Precio: 100 euros por tirador. Incluye temario y material de estudio.
Profesor: *Jaime Buigues*, Psicólogo, ex Director de la Escuela Española de Tiro de la RFEDETO, y psicólogo deportivo de los integrantes del equipo Olímpico de Tiro.

PROGRAMA PROVISIONAL

Viernes de 16:00 a 20:00.
Sábado de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00.
Domingo de 8:00 a 14:00.

CARACTERÍSTICAS

PRUEBAS BAREMADAS

Se evaluará a cada alumno una serie de aptitudes, como la capacidad de atención-concentración, resistencia a la fatiga mental, percepción espacial, mentalidad de campeón y grado de ansiedad deportiva, con objeto de obtener su perfil deportivo y así preparar trabajos individualizados para mejorar el rendimiento deportivo.

DOCUMENTACIÓN

Se facilitará todo el material didáctico necesario para el curso, así como una ficha personal y confidencial de las aptitudes evaluadas e impresos de autoevaluaciones de las diferentes técnicas practicadas, con el objetivo de que cada alumno efectúe el entrenamiento mental personalizado en su lugar de residencia una vez finalizado el curso. Con este material se entrega un CD con instrucciones para hacer relajación, así como 105 test de rejilla para practicar la atención concentración.

EMINENTEMENTE PRÁCTICO

Las técnicas psicológicas que se practicarán son:

- Control de los estímulos internos y externos.
- Visualización ideomotora.
- Mejora de la motivación (establecimiento de metas).
- Control de la activación.
- Relajación.
- Test de rejilla para mejorar la concentración.
- Rutinas técnicas de concentración.

Prácticas reales de competición. El domingo por la mañana en el campo de tiro cada alumno con su arma deportiva ensayará las técnicas aprendidas para mejorar las situaciones reales de competición: rutinas técnicas de concentración, control de la activación y de los estímulos internos y externos negativos.

Una vez finalizado el curso, se ofrece la posibilidad de hacer un seguimiento personalizado de al menos seis meses de duración, para todo tirador que necesite hacer cualquier consulta.

