



Federació Catalana de Tir amb Arc

Rambla Guipúscoa, 23-25, 2-E -08018 Barcelona -Tel. 93 308 02 65- info@fcta.cat

CIRCULAR FCTA 2607 29-01-2026

SEMINARI DE PSICOLOGIA APLICADA AL TIR AMB ARC “Entrena les teves emocions, multiplica el teu potencial”

BARCELONA

28 DE FEBRER 2026

El proper **28 de febrer** tindrà lloc un **curs teoricopràctic especialitzat en psicologia aplicada al tir amb arc**, orientat al desenvolupament integral de l'arquer/a. El curs combina sessions pràctiques de tir amb arc amb tallers de psicologia esportiva, posant el focus en la **gestió emocional, la concentració i el control mental** tant en entrenament com en competició.

En el tir amb arc, la tècnica i la preparació física són essencials, però no suficients. La gestió de les emocions, l'atenció i l'estabilitat mental marquen, en moltes ocasions, la diferència entre un bon tir i un tir que no reflecteix el veritable nivell de l'arquer/a.

“Entrena les teves emocions” està dissenyat per abordar precisament aquest aspecte clau del rendiment esportiu, oferint eines psicològiques aplicables directament al tir amb arc.

El curs serà impartit per Carla Rodríguez Caballero, psicòloga de l'associació *Suelta los Frenos*, especialista en psicologia de les emocions aplicada a l'esport i en el treball amb arquers i arqueres en competició.

DATA I LLOC:

DATA: 28 de febrer de 2026

LLOC: CLUB ARC MONTJUIC (SALA)

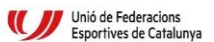
Passatge de Montserrat de Andrés, 1-5, Sants-Montjuïc, 08014 Barcelona

GOOGLE MAPS: <https://maps.app.goo.gl/DSURpFW2gLcBpMj46>

HORARI

De 10.00 h a 20.00 h

- **10.00 a 10.30** Recepció de participants
- **10.30 a 11.00** Preparació de l'arc i instruccions per a l'exercici inicial
- **11.00 a 12.00** Exercici 1 de consciència corporal, mental i emocional
- **12.00 a 12.30** Descans
- **12.30 a 14.00** Taller 1 · Psicologia





Federació Catalana de Tir amb Arc

Rambla Guipúscoa, 23-25, 2-E -08018 Barcelona -Tel. 93 308 02 65- info@fcta.cat

- **14.00 a 16.00** Dinar + temps lliure
- **16.00 a 17.30** Taller 2 · Psicologia
- **17.30 a 18.30** Aplicació dels aprenentatges al tir
- **18.30 a 19.00** Descans
- **19.00 a 20.00** Meditació guiada

CONTINGUTS

Treball dels aspectes mentals, emocionals i corporals que influeixen en el rendiment en el tir amb arc, així com de les estratègies psicològiques necessàries per gestionar-los de manera positiva en entrenaments i competicions.

El curs alterna explicacions clares i accessibles amb exercicis pràctics, de manera que els participants puguin comprendre, entrenar i començar a aplicar les tècniques des del primer moment. L'objectiu no és només conèixer conceptes, sinó aprendre a utilitzar-los de forma efectiva en situacions reals de tir i competició. L'associació *Suelta los Frenos* desenvolupa la seva tasca en l'àmbit esportiu col·laborant i donant suport a destacats campions nacionals de tir amb arc, fet que aporta al curs una visió realista, contrastada i plenament adaptada a les exigències de la competició.

OBJECTIUS:

L'objectiu del curs és aprofundir en la relació entre cos, ment i emocions, i aprendre a aplicar estratègies psicològiques de manera pràctica i efectiva en el tir amb arc.

La part pràctica no consistirà únicament a tirar fletxes, sinó en la realització d'exercicis guiats on s'aplicaran directament els continguts treballats als tallers de psicologia, afavorint una integració real dels aprenentatges.

A QUI S'ADREÇA

Aquest curs s'adreça a arquers i arqueres que volen deixar de sentir-se limitats pel bloqueig emocional, la manca de concentració o la pressió competitiva, i començar a competir amb més seguretat, control i confiança en el seu veritable potencial.

PREU:

40€

INSCRIPCIONS

Les inscripcions es realitzaran al següent enllaç:

<https://event.addon-sport.com/es/seminari-de-psicologia-aplicada-al-tir-amb-arc>

Termini d'inscripció: el termini d'inscripció s'obrirà el **29 de gener de 2026** i es tancarà el **23 de febrer de 2026**. Places limitades.



Federació Catalana de Tir amb Arc

Rambla Guipúscoa, 23-25, 2-E -08018 Barcelona -Tel. 93 308 02 65- info@fcta.cat



*Federació Catalana de Tir amb Arc
Barcelona*