

JORNADA

Introducción:

La Federación Andaluza de Gimnasia, dentro del programa formativo correspondiente al año 2019, Convoca:

"JORNADA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE"

La psicología del deporte: Es la rama de la psicología que se encarga tanto de los procesos psíquicos y conductuales de la persona durante el desarrollo de la actividad física y deportiva. Con nuestros talleres pretendemos dar a conocer tanto la psicología del deporte en el terreno de la gimnasia, así como optimizar las condiciones internas del deportista para lograr su máximo rendimiento.

En la actualidad ésta es una herramienta utilizada por un gran número de personas interesadas en la mejora de las habilidades personales para el desarrollo de su deporte.

Dirigido a: Entrenadores y jueces de las diferentes disciplinas deportivas.

Fechas: sábado 19 de enero de 2019

LUGAR: Albergue Juvenil de Marbella. Camino del Trapiche, 2, 29601 Marbella, Málaga
HORARIO: 10.30H a 14.00H / 16.00H a 19.30H

Nº de inscripción: 40 mínimo/50 máximo

Inscripción en el siguiente enlace: <https://goo.gl/forms/TlyazHtvdKNUQm552>

Fecha límite de inscripción: 10 de enero de 2019

Matricula: 30.00 Euros

Forma de Pago: ingreso bancario: Indicar Apellidos y Nombre + Jornada Psicología

Entidad: BBVA.

IBAN	ENTIDAD	OFICINA	D.C	NÚM. DE CUENTA
ES42	0182	6000	12	0208018173

Admisión: Por riguroso orden de inscripción.

Requisitos de los participantes:

- ✓ Abonar el derecho de matrícula.
- ✓ Cumplir requisito técnico exigido

Oficialidad de la titulación: Curso NO adaptado RD 1363/200

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Programa

Realización del "taller" desde una metodología dinámica, activa y participativa. Se impartirán temas relacionados con:

- ¿Que entendemos por Psicología del Deporte? ¿Que es Entrenamiento Mental?
- Entrenamientos; Tipos, Importancia, Metodología, técnicas de aprendizaje...
- ¿Qué podemos hacer momentos antes de la competición para llegar con estado óptimo al mismo?",
- Estrategias para los momentos críticos: antes/ durante/ después de la competición y/o entrenamientos.
- Detección de necesidades psicológicas más importantes: Compromiso, Motivación, confianza, capacidad de mejora.
- Características psicológicas implicadas en el aprendizaje de las conductas en la iniciación a la gimnasia
- Trabajo con los padres de los deportistas
- Trabajo con los entrenadores para optimizar al máximo el trabajo en entrenamiento y competición:
- Variables psicológicas a tener en cuenta en el deporte: Autoconfianza, Motivación ... Herramientas necesarias para el desarrollo del potencial
- Éxito y fracaso en el deporte
- Planteamiento de Objetivos adecuados Conocimiento de las debilidades y fortalezas Etc Otros puntos a tratar referentes a las necesidades planteadas por el equipo técnico

Docente: Dña. Toñi Martos Moreno.

Licenciada en psicología.

Master en Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

Participación en Los últimos 4 JJOO, campeonatos del Mundo, etc

Amplia experiencia en el ámbito de la Psicología deportiva y el coaching. Experiencia con categorías inferiores en concentraciones y campus, trabajando en la detección de talento desde hace más de 20 años.

Docente en Master y cursos de federaciones nacionales y autonomías

Imparte talleres en empresas, ONGS, colegios, clubs y departamentos de las administraciones públicas.

En la actualidad preparando a deportistas para los próximos campeonatos, e impartiendo talleres por diferentes puntos de España

ORGANIZA: FEDERACIÓN ANDALUZA DE GIMNASIA.

