

CONVOCATORIA JORNADA PSICOLOGIA DEPORTIVA
28 DE OCTUBRE 2023-ONLINE



**EL ABORDAJE
DEL MIEDO Y
EL BLOQUEO
EN LOS
ELEMENTOS
ACROBÁTICOS
GIMNASIA**



FEDERACIÓN
ANDALUZA
GIMNASIA



La Federación Andaluza de Gimnasia dentro del programa formativo correspondiente al año
2023, CONVOCA:

Jornada Psicología Deportiva "El abordaje del miedo y el bloqueo en los elementos Acrobáticos en Gimnasia"

La psicología del deporte: Es el sector de la psicología aplicada que estudia el comportamiento humano antes, durante y después de la actividad deportiva, analizando los procesos y comprender cómo influyen en el rendimiento deportivo. Con esta jornada pretendemos afianzar las pautas que nos facilitaran al proceso de cambio, readaptación de objetivos de trabajos y resolución de dudas.

FECHAS / HORARIOS:

Fecha: 28 de octubre de 2023

Horario: 10.00H a 14.00H

Fecha límite de inscripción: 25 de octubre 2023 (condicionada al número máximo de inscripciones)

CUOTA INSCRIPCIÓN:

Matrícula: 15,00 Euros

NÚMERO DE PLAZAS

50 máximo. Plazas limitadas. Se otorgará por riguroso orden de inscripción.

DATOS BANCARIOS (nº de cuenta donde tienes que realizar el ingreso)

C/C (BBVA) a nombre de la federación Andaluza de Gimnasia. ES4201826000120208018173

DOCENTE:

Gema García Montalbán:

- ✓ Grado Universitario En Psicología Ugr (2014-2019)
- ✓ Diploma De Experto Universitario En Psicología Del Deporte Por La Uned (2019-2020)
- ✓ Máster En Psicología Del Deporte +Máster En Coaching Deportivo Esneca (2020) Título Máster Psicología Del Deporte Uned (2020-21)

Preparación y entrenamiento psicológico gimnastas Tecnificación Federación Andaluza de gimnasia (2023)

Especializada en desarrollar variables psicológicas en deportistas como autoconfianza, motivación, concentración, atención, nivel óptimo de activación, gestión emocional y estrés entre otras. Trabajo en adherencia, adquisición y consolidación de aprendizajes y correcciones, técnicas operantes, técnicas de imaginación y relajación; preparación psicológica en competiciones dotando al deportista de herramientas y habilidades psicológicas deportivas y personales para afrontar y regular el estrés pre-competitivo, bloqueos, ansiedad, toma de decisiones, analizar objetivamente, dirigir el foco atencional entre otros

REQUISITOS ACCESO

- ✓ Entrenador y/o juez de Gimnasia (cualquier nivel).
- ✓ Alumno/as en formación de entrenador y/o juez Gimnasia.
- ✓ Licenciados Actividad Física Y Deporte, Titulados En Ciclos Formativos De Actividad Física, Alumnos de las citadas carreras
- ✓ Cualquier persona interesada en el tema.

CONTENIDOS

EL MIEDO EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA Y ACROBÁTICA

- El papel del miedo: una emoción básica
- Miedo funcional vs miedo disfuncional
- Entender y relacionarnos con el miedo
- Herramientas para gestionar el miedo

BLOQUEO MENTAL

- Qué es un bloqueo
- Factores que los determinan
- Somatización de los bloqueos
- Herramientas para prevenir y gestionar los bloqueos

ANSIEDAD

- Qué es la ansiedad
- Ansiedad: pienso, siento y actúo
- Somatización la ansiedad
- Herramientas para gestionar la ansiedad pre y competitiva

El papel del entrenador para prevenir y ayudar al deportista ante miedos, bloqueos y ansiedad.

- Psicólogo deportivo y entrenador: un equipo
- Fortalecimiento de la autoconfianza del gimnasta

Prepara psicológicamente la competición del gimnasta

- El papel del entrenador en la competición
- Entrenando la competición y situaciones competitivas
- Herramientas para los deportistas

Espacio abierto de duda y preguntas

¿CÓMO ME INSCRIBO? ABIERTO PLAZO DE INSCRIPCIÓN

(a través de este enlace):

<https://gestion.andaluciagym.com/cursos/idzMIZjK0ZXbnlZbWowTW0vdXdZYnlqQT09>

No se admite devolución de ningún importe entregado una vez finalizado el plazo de inscripción (25/10/2023)

Todos los inscritos recibirán la invitación para conectarse a la plataforma ZOOM el día previo al inicio de la jornada, así como directrices a seguir