

# JORNADA PSICOLOGIA DEPORTIVA "PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE LA COMPETICIÓN"

19 DE MAYO 2024 FORMATO ON- LINE



FEDERACIÓN  
ANDALUZA  
GIMNASIA



La Federación Andaluza de Gimnasia dentro del programa de formación complementaria correspondiente al año 2024, CONVOCA:

4ª JORNADA PSICOLOGÍA DEPORTIVA. "PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE LA COMPETICIÓN"

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 comprendiendo cómo influyen en el rendimiento deportivo. Desde el AGA hemos diseñado el programa de formación continuada dentro del ámbito de la psicología deportiva, esta es la 4ª jornada dentro del ciclo de actividades, donde vamos evolucionando en la formación práctica y teórica; importancia, necesidad, herramientas, gestión de situaciones y estrategias psicológicas para entrenadores.

FECHAS / HORARIOS/ MODALIDAD

- ✓ Modalidad: On-Line a través de la plataforma zoom
- ✓ Fecha: 19 de mayo
- ✓ Horario: 10.00H a 13.00H
- ✓ Fecha límite de inscripción: 16 de mayo 2024 (condicionada al número máximo de inscripciones)

CUOTA INSCRIPCIÓN:

- ✓ Matrícula:  
Afiliados FAG: 20,00€    No Afiliados: 35,00€

NÚMERO DE PLAZAS

- ✓ 50 máximo. Plazas limitadas. 20 Mínimo. Se otorgará por riguroso orden de inscripción.

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 (2023-2024)
- ✓ Entrenadora Gimnasia Rítmica, Nivel III

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 colectivo técnico interesado en el tema y vinculado a la gimnasia.

## CONTENIDOS

- ✓ El papel de la competición como proceso formativo para las gimnastas
- ✓ Características de la competición
- ✓ Entrenamientos y simulación de la competición
- ✓ La actitud d la entrenadora en temporada de competiciones
- ✓ La actuación de la entrenadora antes, durante y tras la competición
- ✓ Herramientas para afrontar la temporada de competición
- ✓ Espacio seguro y abierto de dudas y preguntas

## ¿CÓMO ME INSCRIBO? ABIERTO PLAZO DE INSCRIPCION

El pago se puede realizar por transferencia ó tarjeta, si optas por la transferencia es aconsejable realizarla antes de iniciar la inscripción y guardar el justificante, que se tiene que adjuntar como archivo en el proceso de inscripción. **IMPORTANTE:** Debes ingresar el importe que se indica al finalizar la inscripción si por algún motivo tienes la licencia y no te indica el importe con la reducción es que NO lo has realizado correctamente, debes indicar el DNI tal y como lo tienes en la licencia. Si tienes alguna incidencia NO realices la inscripción, contacta con el departamento de formación 636971285. Las inscripciones que no estén correctamente realizadas quedarán anuladas.

A través de este enlace:

<https://andalucia.gestionfederativa.es/cursos/idzZIZ5WHRILzdOKzU5OHcrc0VCRTd6UT09>

Fecha límite de inscripción: 16 de mayo 2024 (condicionada al número máximo de inscripciones)

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

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

IMPORTANTE EN EL INGRESO DEBES INDICAR EL SIGUENTE CONCEPTO:

**NOMBRE+APELLIDO+4ºPSI**

No se admite devolución de ningún importe entregado una vez finalizado el plazo de inscripción.

En caso de quedar suspendido el curso por la entidad, se realizará la devolución íntegra del curso por el concepto de "cuota de inscripción".

Todos l@s inscrit@s recibirán la invitación para conectarse a la plataforma ZOOM el día previo al inicio de la jornada, así como directrices a seguir.

Aclaración dudas:

WhatsApp [636971285](https://wa.me/636971285)