

JORNADA PSICOLOGÍA DEPORTIVA

“CONCENTRACIÓN Y ATENCIÓN DE LAS GIMNASTAS:
CÓMO ABORDARLA Y FORTALECERLA”



26 DE FEBRERO 2025

ONLINE



FEDERACIÓN
ANDALUZA
GIMNASIA



La Federación Andaluza de Gimnasia dentro del programa de formación complementaria correspondiente al año 2025, CONVOCA:

2º JORNADA PSICOLOGÍA DEPORTIVA

CONCENTRACIÓN Y ATENCIÓN DE LAS GIMNASTAS: CÓMO ABORDARLA Y FORTALECERLA

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 1ª jornada dentro del ciclo de actividades previstas para 2025, estando previstas un total de 4 a 6 jornadas más, donde iremos evolucionando en la formación práctica y teórica; importancia, necesidad, herramientas, gestión de situaciones y estrategias psicológicas para entrenadores. Seguiremos ofreciendo a las familias jornadas informativas, al ser un componente fundamental para el rendimiento de los deportistas, donde iremos evolucionando en los conocimientos prácticos y teóricos; importancia, necesidad, gestión de situaciones y estrategias psicológicas.

Previsión próxima formaciones: ON LINE

CONVOCATORIA EXCLUSIVA: 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.

- ✓ Marzo: Nivel de activación, preparación competitiva y cómo abordar Entrenamientos previos a las competiciones: fatiga física y psicológica en competición (herramientas y habilidades).

CONVOCATORIA EXCLUSIVA: FAMILIAS

- ✓ Marzo: El papel de las familias en gimnasia: cómo ayudar a nuestras hijas en sus entrenamientos, comunicación y resolución de conflictos.
- ✓ Abril: El papel de las familias en gimnasia: competición: cómo ayudar a mi hija a abordar su competición, herramientas y técnicas de gestión emocional y relajación

FECHAS / HORARIOS/ MODALIDAD

- ✓ Modalidad: On-Line a través de la plataforma zoom
- ✓ Fecha: 26 de febrero de 2025
- ✓ Horario: 10.00H a 12.00H
- ✓ Fecha límite de inscripción 20 febrero 2025 (condicionada al número máximo de inscripciones)

CUOTA INSCRIPCIÓN:

- ✓ Matrícula: 35,00€

NÚMERO DE PLAZAS

- ✓ 80 máximo. Plazas limitadas. 25 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)
- ✓ Máster Psicología General Sanitaria
- ✓ 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

- Qué es la concentración y qué es la atención
- Funcionamiento atencional
- Focos atencionales
- Déficits atencionales
 - a) Ladrones atencionales
- Estrategias para el control atencional
 - a) Control de la atención desde la posición de la entrenadora.
 - b) Herramientas prácticas para redirigir atención.
 - c) Estrategias para que mi gimnasta esté atenta y concentrada.

¿CÓMO ME INSCRIBO? Abierto plazo de inscripción

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. 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/idzUTNkd1doSGFxU1N2V1I0eTJaZFdpdz09>

Fecha límite de inscripción: 20 de febrero de 2025 (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+ Nº 2PSI

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)