

# JORNADA PSICOLOGÍA DEPORTIVA

“ EL PAPEL DE LAS FAMILIAS EN GIMNASIA:  
CÓMO AYUDAR A NUESTRAS HIJAS EN SUS  
ENTRENAMIENTOS, GESTIÓN DEL TIEMPO,  
COMUNICACIÓN Y HERRAMIENTAS”



**14 DE MARZO 2025**  
**ONLINE**



FEDERACIÓN  
ANDALUZA  
GIMNASIA





FEDERACIÓN  
ANDALUZA  
GIMNASIA



CD Hytasa  
Avd. Hytasa nº 10  
41006 Sevilla  
Tel. 954 296 092 / Fax 954 627 000  
c.armenta@andaluciagym.com

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

“JORNADA PSICOLOGÍA DEPORTIVA FAMILIAS ”

EL PAPEL DE LAS FAMILIAS EN GIMNASIA: CÓMO AYUDAR A NUESTRAS HIJAS EN SUS ENTRENAMIENTOS, COMUNICACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Formación de psicología deportiva donde se abordará el papel de las familias como un factor favorable en el óptimo desarrollo deportivo y personal de sus hijas/os gimnastas, donde pretendemos facilitar, herramientas, técnicas y habilidades psicológicas para familias de gimnastas.

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 jornada va dirigida a familias de gimnastas, donde iremos evolucionando en la formación práctica y teórica; importancia, necesidad, , gestión de situaciones y estrategias psicológicas.

**Previsión próxima formaciones:** ON LINE

CONVOCATORIA EXCLUSIVA: FAMILIAS

- ✓ 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: 14 de marzo
- ✓ Horario: 18.00H a 20 .00H
- ✓ Fecha límite de inscripción 10 marzo 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

- ✓ Cualquier colectivo interesado en el tema y vinculado a la gimnasia.

#### CONTENIDOS

1. Gimnasia y valores para toda la vida
2. Gestión del tiempo y gimnasia
  - a) Rueda del tiempo
  - b) Tiempo de calidad con mi hija/o
  - c) ¿Castigar sin gimnasia
3. Herramientas comunicativas
  - a) Cómo comunicar desde el entendimiento y respeto
4. Herramientas y actividades prácticas para sumar y ayudar en el desarrollo personal de mí hija/o gimnasta



FEDERACIÓN  
ANDALUZA  
GIMNASIA



CD Hytasa  
Avd. Hytasa nº 10  
41006 Sevilla  
Tel. 954 296 092 / Fax 954 627 000  
c.armenta@andaluciagym.com

### ¿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/idzZDg4dmg3c2Uvc3gvb3F3MmdRL1lvUT09>

Fecha límite de inscripción: 10 de marzo 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+ PSIFA

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)