

Despierta

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE ¿EN QUÉ PUEDE AYUDARME?

TALLER GRATUITO



Dirigido a:

- Padres y madres.
- Entrenadores y Técnicos.
- Organizaciones deportivas

Taller de 1 hora de duración.
Todos los asistentes recibirán
un diploma.

Contenidos:

1. Qué es la psicología del deporte
2. Ámbitos de actuación
3. Formación a padres y a técnicos
4. Efectos derivados de la terapia psicológica en deportistas

SÁBADO 26 MAYO

12.00H



Velódromo Luis Puig
C/ Carrer de Concentaina 4,
Benimamet-Beniferri

TALLER GRATUITO: PSICOLOGÍA DEL DEPORTE ¿EN QUÉ PUEDE AYUDARME?

La Psicología del Deporte, el Ejercicio y el Rendimiento Humano es un área aplicada dedicada al estudio del comportamiento humano en éste ámbito. Investiga qué factores influyen en el rendimiento y participación de las personas en la práctica deportiva, para introducir mejoras que cambien su calidad de vida. El entrenamiento psicológico genera mejoras tanto a nivel físico, como táctico y estratégico, mediante programas dirigidos a deportistas provenientes del deporte base y de iniciación, deportistas de rendimiento o élite, deportistas de ocio, bienestar y tiempo libre, deportistas poblaciones específicas y de organizaciones deportivas. Es imprescindible para ello, el trabajo multidisciplinar con deportistas, entrenadores, padres y cualquier agente que pueda influir en el desarrollo de la práctica deportiva.

Este taller pretende ser una respuesta para aquellas personas que quieren adquirir herramientas para entender y mejorar el rendimiento deportivo, así como la comunicación entre todos los agentes implicados en la práctica de ese deporte (deportista, club, padres).

El taller está dirigido a:

A aquellos **deportistas** que deseen:

- Mejorar sus capacidades a nivel físico y mental.
- Mejorar el rendimiento deportivo y el logro de resultados.
- Desarrollar el talento deportivo.
- Fomentar el crecimiento personal, la salud y el bienestar.
- Recuperarse adecuadamente de una lesión, que van a reincorporarse a los entrenamientos o que quieren iniciarse en la práctica deportiva.

A aquellos **equipos deportivos** que:

- Necesiten mejorar sus habilidades las condiciones grupales (cohesión, comunicación, clima motivacional, reparto de roles).
- Desean optimizar el proceso de aprendizaje deportivo.
- Han detectado problemas conductuales en alguno de sus integrantes.
- Quieren optimizar resultados.

A aquellos **clubes** que desean:

- Mejorar sus resultados, optimizar sus recursos y mejorar la imagen del club.
- Crear o mejorar equipos de alto rendimiento
- Desarrollar programas educativos y académicos en el deporte

A aquellos **padres** que quieren implicarse más y de mejor manera en la actividad que practican sus hijos.

CONTENIDOS DEL TALLER:

- QUÉ ES LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
- ÁMBITOS DE ACTUACIÓN
- FORMACIÓN A PADRES Y TÉCNICOS
- EFECTOS DERIVADOS DE LA TERAPIA PSICOLÓGICA EN DEPORTISTAS

Imparte el taller: Raquel Sellés, psicóloga especializada en Psicología del Deporte.

Esperando que la actividad resulte de su interés, reciba un cordial saludo.

Equipo Despierta Alzira.