



COMITÉ
OLÍMPICO
ESPAÑOL

JORNADA – TALLER GESTIÓN DE LOS NIVELES DE ANSIEDAD PARA MEJORAR TU RENDIMIENTO



La ansiedad es un sentimiento normal cuando se perciben situaciones como amenazantes.

El estilo de vida del deportista-entrenador junto al estrés de la vida cotidiana es un factor importante en la aparición de este tipo de alteración.

Profesorado:

D. PABLO DEL RIO : Psicólogo del Deporte y Sanitario.

Especialista en programas de entrenamiento psicológico, desde 1980, con DAN (Olimpiadas, Mundiales, Europeos) Responsable del Servicio de Psicología del Deporte – CSD - Deporte y Salud. (1990- 2021). Preparación de deportistas y colaboración con entrenadores para los JJOO desde (Barcelona) 1992 hasta (Tokio) 2020. Psicólogo en la Comisión Médica del COE en los JJOO de Rio/16 y Tokio/20

D^a OBDULIA TEJÓN: Psicóloga del Deporte y Sanitaria.

Psicóloga (personal externo) en el Centro de Medicina del Deporte de la Celad, ubicado en el CAR de Madrid. Entrenamiento con DAR y DAN.

Dirigido a:

Deportistas y entrenadores.

Objetivos del Curso:

- 1.- Aprender a identificar las causas y las manifestaciones individuales de la ansiedad, a partir de conocer los procesos generadores de estrés en el ámbito deportivo.
- 2.- Practicar-entrenar habilidades, técnicas psicológicas para gestionar los niveles de ansiedad y con ello mejorar tu calidad de vida y tu rendimiento personal y deportivo.
- 3.- Pautas de prevención.

HORARIO:

Grupo de mañana (Entrenadores y Técnicos) (25 Plazas) – De 10,00 a 14,00

Grupo de tarde (Deportistas de Alto Nivel) (25 Plazas) – De 16,00 a 20.00

JORNADA PRESENCIAL LUNES 10 DE OCTUBRE DE 2022

JORNADA GRATUITA. PLAZAS LIMITADAS. INSCRIPCIÓN PREVIA

[HTTPS://COES.DEPORTEENLANUBE.ES](https://coes.deporteelanube.es)