



Federación Andaluza de Triatlón  
Estadio Olímpico, Puerta F - Modulo 18  
41092 – SEVILLA

## **CURSO ONLINE PSICOLOGÍA DEPORTIVA APLICADA AL TRIATLÓN**

- Este curso online tiene como objetivo dar a conocer desde una parte teórica y práctica aspectos relacionados con la psicología deportiva enfocada al ámbito del rendimiento y la salud aplicada al triatlón para así tener un conocimiento de los puntos fundamentales y herramientas para poder practicar los tres deportes garantizando la salud de los deportistas y mejorar el rendimiento deportivo.
- El curso constará de 8h de formación (5 horas de clase online en formato webinar repartidas entre las tres disciplinas deportivas que conforman el triatlón y 3 horas de trabajo en la plataforma online de la Escuela de Entrenadores FATRI).
- La fecha de realización del curso será la semana del 27 al 30 de Diciembre, en horario de 20:00 a 21:15 horas, durante esa semana se realizarán las clases online en formato webinar y todos los contenidos del curso (actividades, autoevaluaciones, webinars, material de apoyo educativo, temario,...) estarán disponible a través de la plataforma educativa. El curso se realizará a través de la plataforma educativa “Escuelas Entrenadores FATRI”.
- El costo de la inscripción al curso es de 75€ (60€ para los/as técnicos andaluces/as federados/as en triatlón) e incluye el acceso a las clases online en directo y a todos los contenidos del curso ubicado en la plataforma educativa.
- Todos los alumnos que completen las actividades del curso (incluyendo la asistencia a los webinars en directo o su visualización en diferido), recibirán su certificación de la realización del curso por parte de la Federación Andaluza de Triatlón.



Federación Andaluza de Triatlón  
Estadio Olímpico, Puerta F - Modulo 18  
41092 – SEVILLA

#### •Inscripciones:

La inscripción se hará on-line a través de la plataforma on-line de inscripción de la Federación Andaluza de Triatlón <http://inscripciones.triatlonandalucia.org>

Plazas: 50

Edad: A partir de 18 años.

El plazo de inscripción se abrirá a las 12:00 horas el jueves 2 de diciembre y se cerrará a las 14 horas del miércoles 22 de Diciembre.

Para incidencias con las inscripciones mandar un e-mail [inscripciones@triatlonandalucia.org](mailto:inscripciones@triatlonandalucia.org) o llamar al teléfono 639616571

Solo se devolverá la cuota de la inscripción (menos 3€ de gastos bancarios y de gestión) si se comunica vía e-mail ([inscripciones@triatlonandalucia.org](mailto:inscripciones@triatlonandalucia.org)) como máximo hasta el Lunes, 20 de diciembre, a las 14 horas.

#### •Temario del curso:

- 1. Introducción a la psicología deportiva.**
- 2. Ansiedad y estrés en el deporte.**
- 3. Motivación (intrínseca y extrínseca).**
- 4. Ajuste emocional/autorregulación.**
- 5. Consideraciones especiales de la psicología en triatlón.**
- 6. Herramientas psicológicas para el deportista.**
- 7. Psicología de un triatleta de elite.**
- 8. Psicología en jóvenes deportistas.**
- 9. Experiencias de deportista y entrenador internacional.**



Federación Andaluza de Triatlón  
Estadio Olímpico, Puerta F - Modulo 18  
41092 – SEVILLA

• **Profesores/as:**

**Lola García Trujillo**

Licenciada en Psicología por la Universidad de Sevilla

Especializada en coaching profesional, deportivo, ontológica y de equipos por el Instituto Europeo de Coaching.

Psicóloga, con la Federación Andaluza de Triatlón, con la Escuela ADSevilla y deportistas de Alto de Rendimiento.

**Alejandro Cañas del Palacio**

Graduado en Ciencias del Deporte (Universidad de Granada)

Máster Alto Rendimiento Deportivo (Comité Olímpico Español)

Máster Investigación Medicina y Psicología Deportiva (Universidad de Málaga)

**Sergio Ortiz**

Graduado en Ciencias del Deporte (Universidad de Granada)

Máster Alto Rendimiento en Deportes Cíclicos (Universidad de Murcia)

Máster Investigación en Rendimiento Físico y Deportivo

---

*\* El acceso a la plataforma educativa y las instrucciones de acceso al curso serán enviadas vía email el día de finalización del periodo de inscripciones.*

*\*Para cualquier duda en relación con el curso pueden contactar a través de:*

[fatri@escuelaentrenadoresfatri.com](mailto:fatri@escuelaentrenadoresfatri.com)

<https://escuelaentrenadoresfatri.com/es/>