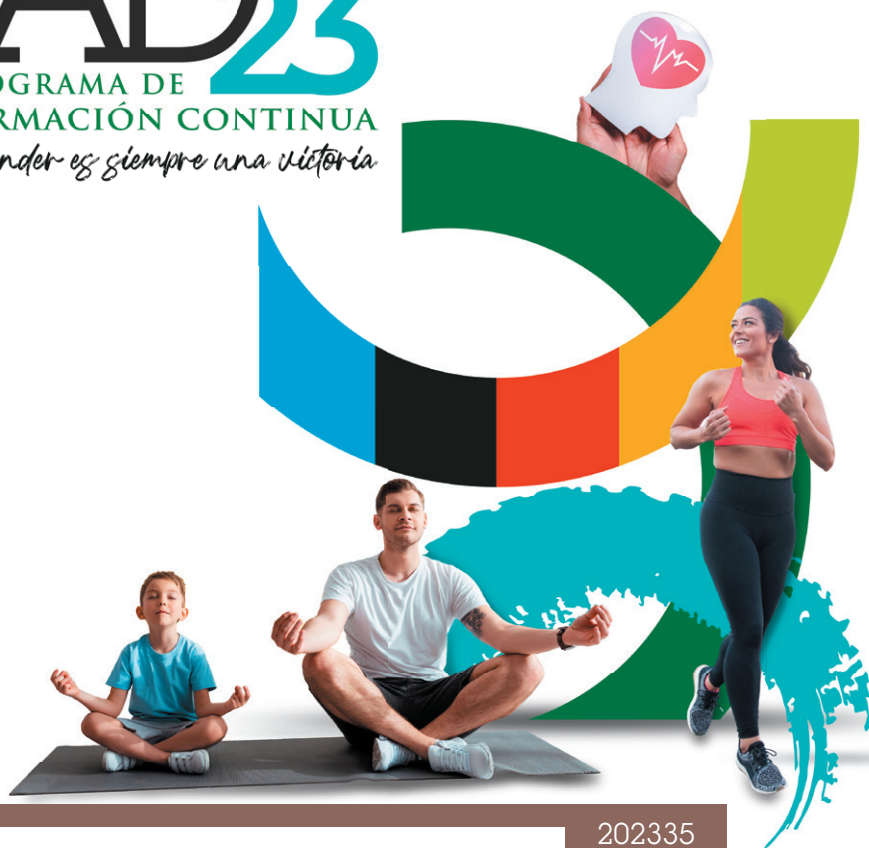


IAD 23

PROGRAMA DE
FORMACIÓN CONTINUA

Aprender es siempre una victoria



202335

5
RENDIMIENTO
DEPORTIVO

Autodiálogo, rendimiento deportivo y práctica diaria



Junta de Andalucía
Consejería de Turismo, Cultura y Deporte



Instituto Andaluz
del Deporte

PRESENTACIÓN

El tema principal del curso se centra en el autodiálogo dentro del contexto deportivo. Éste se muestra como el acto de hablarse o verbalizaciones dirigidas a uno mismo. Como apuntan Van Raalte, Vicent y Brewer (2016), el autodiálogo (*self-talk*) “refleja el diálogo habitual que el deportista utiliza en competición”, además de conocer su relación con otras habilidades psicológicas necesarias para dicho rendimiento como motivación, creencias de habilidad, concentración, ansiedad, etc.

OBJETIVOS















- Mostrar y comprender el concepto y tipos de autodiálogo dentro del contexto y la práctica deportiva.
- Conocer su relación con el resto de habilidades psicológicas necesarias para el mantenimiento de la práctica diaria y el rendimiento deportivo.
- Aportar herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas en su práctica diaria.



ÁREA 5

RENDIMIENTO DEPORTIVO

202335

- Acción formativa**  **Autodiálogo, rendimiento deportivo y práctica diaria**
- Área temática**  Rendimiento Deportivo
- Tipología**  Curso
- Modalidad**  *Online* (en directo)
- Código**  202335
- Número de plazas**  500
- Fecha**  13 de noviembre de 2023
- Lugar**  *Online*
- Duración**  2 horas y 30 minutos
- Precio público**  Gratuito
- Inscripciones**  Hasta el 5 de noviembre de 2023, inclusive
- Destinatarios**  Entrenadores y deportistas
- Dirección**  Federación Andaluza de Triatlón
- Profesorado**  Sergio Ortiz Velasco. Doctorando “Factores determinantes del rendimiento deportivo, autodiálogo y triatlón”, Universidad Pablo de Olavide (UPO), Sevilla. Graduado Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UPO). Máster Alto Rendimiento en Deportes Cíclicos (UM). Máster Rendimiento Físico de Deportivo (UPO). Máster Formación de Profesorado (UJ). Entrenador Nacional Triatlón FETRI. Experiencia deportiva en los Campeonatos de España Élite en duatlón y triatlón. ProTour (España) y campeonatos autonómicos de duatlón y triatlón. Entrenador en el Centro de Tecnificación FATRI (Málaga) 2021-2023. Curso de entrenador de triatlón nivel 1 en Málaga, 2022. Curso de entrenador de triatlón nivel 2 en Málaga, 2023.

ESTRUCTURA Y CONTENIDOS

HORARIO	CONTENIDOS	PONENTE
9:00-9:45	Habilidades mentales necesarias para el rendimiento deportivo y mantenimiento de la práctica diaria	Sergio Ortiz Velasco
9:45-10:15	DESCANSO	
10:15-10:30	Autodiálogo: concepto, tipos y relación con el resto de habilidades psicológicas	
10:30-11:30	Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas en su práctica diaria	

4

5

RENDIMIENTO
DEPORTIVO



Junta de Andalucía
Consejería de Turismo, Cultura y Deporte

INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE

Avenida Santa Rosa de Lima nº 5 - 29007 Málaga
Tel.: (+34) 951 041 900 / 951 04 19 24 / 951 04 19 59



Instituto Andaluz
del Deporte

formacioncontinua.iad.ctcd@juntadeandalucia.es
<http://lajunta.es/iad>

