

ENTRENAMENT PSICOLÒGIC INTEGRAT

Taller

La darrera innovació metodològica a l'abast dels preparadors físics i entrenadors.



Presentació

Les habilitats psicològiques són una part important de l'esport i de l'activitat física i hi són presents d'una manera intrínseca a ambdues.

Una bona gestió d'elements com la concentració, el control de les emocions o la presa de decisions, per exemple, comportarà una major o menor contribució en el moment d'assolir, o no, l'èxit dels objectius proposats a l'hora de desenvolupar un programa d'entrenament i/o rendiment esportiu.

Malgrat que l'ideal seria que un psicòleg esportiu desenvolupés aquestes funcions en cada un dels equips i clubs esportius, malauradament, la realitat dista d'aquest ideal. Aquest punt no exclou el fet de que aquestes competències existeixin i s'hagin de desenvolupar, pel que cal buscar estratègies que permetin als professionals que estan dins del camp de l'entrenament la manera d'esmenar les mancances i treballar-les de manera contextualitzada.

Destinataris

El curs està dirigit a **preparadors físics, readaptadors, entrenadors, tècnics esportius, psicòlegs de l'esport, mestres i professors d'educació física i a estudiants del Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport.**

Professorat:

Dr. Alexander T. Latinjak

alexander.latinjak@cadscrits.udg.edu

Sr. Jordi Vicens Bordas

jordi.vicensb@cadscrits.udg.edu

Data i horari: Dijous 25 de maig del 2017
de 16:00h a 21:00h

Hores: 5 hores presencials

Títol a què dona dret: Certificat d'assistència (caldrà acreditar una assistència mínima al 80% de les hores lectives)

Places: 30 (l'assignació de places es farà segons l'ordre d'inscripció). L'organització es reserva el dret d'anul·lar el curs si no s'arriba al nombre mínim de places. En aquest cas, es retornarà íntegrament l'import de les matrícules.

Objectius

- Conèixer quines són les habilitats psicològiques.
- Diferenciar quines són les habilitats psicològiques que es poden treballar dins d'un pla d'entrenament.
- Aprendre a integrar el treball d'aquestes habilitats psicològiques dins dels entrenaments que ja es tenen dissenyats i que els professionals ja estan desenvolupant en les sessions habituals.

Continguts

Part teòrica

- Què és l'entrenament integrat?
- Quines són les habilitats psicològiques i quina importància tenen dins de l'aprenentatge integrat?

Part pràctica

- Exercici pràctic enfocat al treball integrat de la concentració dins de l'entrenament.
- Exercici pràctic enfocat al treball integrat de la presa de decisions dins de l'entrenament.
- Exercici pràctic enfocat al treball integrat del control emocional dins de l'entrenament.

Metodologia

El curs combina continguts teòrics, a partir d'exposicions magistrals, i propostes pràctiques participatives, amb la finalitat d'elaborar eines significatives per a l'entrenament psicològic integrat, tot valorant-ne l'aplicabilitat. Tanmateix, es programaran espais de diàleg i discussió, amb la presentació i valoració de recursos compartits, aportació de bibliografia de referència i resolució de casos.

Professorat



Dr. Alexander T. Latinjak

Llicenciat i Doctor en psicologia. Investigador i psicòleg en l'àmbit de la psicologia de l'esport. Professor del Grau en CAFE d'EUSES. Membre del Consell Assessor de la Càtedra d'Esport i Educació Física – Centre d'Estudis Olímpics. Psicòleg de l'esport del Escola Bàsquet Girona Marc Gasol.



Sr. Jordi Vicens Bordas

Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport per l'Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (Universitat de Barcelona). Doctorant a EUSES-UdG. Professor del Grau en CAFE d'EUSES.

Lloc de realització

Escola Universitària de la Salut i l'Esport (EUSES)



Adreça: c/ Francesc Macià, 65, 17190 Salt

Telèfon: 972 40 51 30

Localització GPS: [41.9691016° 2.7931752°](https://www.google.com/maps/place/41.9691016,2.7931752)

Preu

General: 50€

Membres d'EUSES Alumni (10% de descompte): 45€

Alumnes de 3r i 4t curs del grau en CAFE d'EUSES i els professionals dels centres de pràctiques col·laboradors d'EUSES (50% de descompte): 25€

Informació i inscripcions

Coordinador de formació continuada d'EUSES: Sr. Pere Iglesias Chamorro: piglesias@euses.cat

Informació tècnica: Dr. Alexander T. Latinjak: alexander.latinjak@cadscrits.udg.edu

Inscripcions: [Formulari d'inscripció](#)

Enviar el formulari d'inscripció i el justificant del pagament a la Sra. Teresa Fernández tfernandez@euses.cat

Telèfon de contacte: 972 405 130