



ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992

Curso Intensivo de Entrenamiento Mental en el Deporte

Curso de Introducción

El **entrenamiento mental** en el deporte, es por definición, la práctica habitual de determinadas habilidades psicológicas para mejorar el rendimiento de los deportistas. Para lograr dicha mejora se requiere de un proceso de acostumbramiento progresivo y trabajo constante de dichas habilidades.

En la actualidad, donde los deportistas que intervienen en alto rendimiento deportivo están entrenados físicamente, técnicamente y tácticamente en muy buena forma, la diferencia la establece la preparación mental que hay entre uno y otro.

Entre las más importantes, las habilidades que se entrenan son la **relajación**, la **visualización**, la **concentración**, la **autoconfianza**, el **establecimiento de metas**. Estas son las que se desarrollarán en el curso.

Además, veremos cómo es la anatomía de la respiración, que los va a llevar a entender cómo incide esto en la regulación de la activación, y por ende en el rendimiento.

Otro tema importante que tocaremos es la visualización, que es una de las herramientas más importantes del entrenamiento mental.

¿Qué es la visualización? Es el proceso de crear o recrear una experiencia dentro de la mente en ausencia de estímulos externos, por ejemplo, estando cómodamente sentados en un sillón. Luego de un ejercicio de relajación, que se emplea para estimular la visualización, podemos “ver, sentir, oler, oír” con nuestra mente, estando en reposo, lo que ocurrió en una competencia de remo que corrimos ayer. Si al deportista le colocamos un electromiógrafo observaríamos que los músculos que intervienen en el proceso de remar están estimulados, pero en menor medida que en la situación real, esto por citar solamente uno de los miles de ejercicios que se pueden realizar mediante la visualización.

Dirigido a:

- Psicólogos
- Entrenadores
- Preparadores físicos
- Médicos, Kinesiólogos
- Estudiantes avanzados
- Deportistas

Fundamentos del curso

Curso teórico, práctico y vivencial sobre técnicas de respiración, relajación, visualización y concentración para aplicarse al mejoramiento del rendimiento deportivo

Contenidos Temáticos

- Entrenamiento Mental, definición
- Respiración
- Diferentes técnicas de relajación
- Visualización
- Concentración
- Rutina de ejecución
- Aplicación de las técnicas a deportes individuales
- Aplicación de las técnicas a deportes de conjunto

Lugar: Belgrano Athletic Club, Virrey del Pino 3456 (Belgrano R, entre las calles Superí y Av. Forest), Ciudad Autónoma de Bs. As. Solicite información para llegar en caso de necesitarla.

Fecha: viernes 6 de agosto del 2010

Horario: de 9 a 18 hs.

Arancel: \$ 280.- Socios de APDA \$ 250.-

Este arancel cubre un almuerzo de pizza y empanadas con gaseosas y break.

Es necesario **realizar la reserva** del lugar ya que las plazas son limitadas, para ello se puede realizar un depósito (de \$ 100) en una Caja de Ahorro del Banco Santander Río o Banco Galicia. Llegado el momento solicite el número de cuenta al mail sebastianinnoceta@yahoo.com.ar

Ing. Sebastián Innoceta: especialista en técnicas de relajación que se utiliza en entrenamiento mental en el deporte. Miembro y docente de APDA, trabajó seis años en el CENARD, con deportistas de diversos deportes integrantes todos ellos de seleccionados nacionales siete años en el Tiro Federal de Buenos Aires. Coordinador de tenis en el club Belgrano Athletic., desde hace 11 años

Lic. Carlos Giesenow: Psicólogo, especializado en clínica y deporte. Secretario de la Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA). Docente en APDA, Universidad de Buenos Aires y Universidad Nacional de Lomas de Zamora. Integrante del cuerpo técnico de las Selecciones Juveniles de la Federación del Voleibol Argentino (FeVA) y del Departamento de Psicología Deportiva del Fútbol Amateur en la Asociación Atlética Argentinos Juniors. Autor del libro "Psicología de los equipos deportivos".

Informes e inscripción

Sebastián Innoceta: 15-5774-6310

e-mail: sebastianinnoceta@yahoo.com.ar

Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA)

Bonpland 1230 – 4899-0337 – E-mail: apda@psicodeportes.com

1414CML, Buenos Aires, Argentina

Si usted no desea recibir mail con información sobre las recomendaciones de APDA (Asociación de Psicología del Deporte Argentina), por favor responda este mail y en el asunto escriba "UNSUSCRIBE". Esta posibilidad indica que no se trata de un correo spam. No es intención de la Institución molestarlo, si así fuese, por favor sepa aceptar nuestras disculpas.