



JORNADA DE PREPARACION PSICOLOGICA PARA LA COMPETICIÓN HÍPICA

La Jornada de Preparación psicológica para la competición está dirigido para los jinetes y amazonas que participan en competición con ponis y caballos (hasta 16 años), así como para sus entrenadores/as y padres y madres.

Fecha: 29 de febrero de 2020

Lugar de celebración: Aula del Club Hípico Laukiniz

Inscripciones

En la Federación Vasca de Hípica, mediante e-mail: hipica@fvh.eus

Indicar nombre, apellidos y número de licencia del niño/a, y número de personas que irán a la comida en grupo.

Plazo de inscripción: **Hasta el 20/02/2020** Plazas limitadas por orden de inscripción (45 niños/as)

Matrícula: Gratuita para federados/as de la FVH

Comida: Gratuita para los niños/as inscritos a la Jornada.

Objetivo

Aportar recursos y estrategias psicológicas para preparar la competición, dirigido a jinetes y amazonas, entrenadores y entrenadoras, padres y madres. Se realizarán breves presentaciones de contenidos, talleres aplicados y entrenamientos que permitan entrenar las habilidades psicológicas de autocontrol para mejorar el rendimiento en competiciones en hípica y conseguir crear en la competición un clima positivo de aprendizaje y de trabajo en equipo que sirva para aprender y transmitir los valores de los deportes ecuestres.

Programa

Sábado - 29 de febrero de 2020

10 h. Presentación del jornada

Conferencia sobre las habilidades psicológicas y su importancia en competición:

- ¿Qué son las habilidades psicológicas?
- Importancia del "autocontrol" en la competición: "estar en zona".
- Plan de competición: un trabajo en equipo.

11 h. Taller de habilidades psicológicas con jinetes/amazonas: Evaluación individualizada de los puntos fuertes y débiles en las habilidades psicológicas.



12:30 h. Descanso

13 h. Reunión con entrenadores/as: Estrategias para la preparación psicológica en la competición. Consejos para abordar los problemas y conflictos que aparecen en competición.

14 h. Comida de grupo

16:30 h. Taller con padres y madres: el control emocional en la competición.

17:30 h. Taller aplicado de entrenamiento psicológico: ¿cómo preparar la competición?

19 h. Conferencia final: ¿Cómo crear un clima positivo en la competición?

20 h. Final del jornada.

Ponente Sr. D. Alex Gordillo Molina

Titulaciones:

- Licenciado en Psicología por la UAB
- Máster en Psicología del Deporte UAB

Docencia:

- Profesor Titular de “Aprendizaje Motor” del INEFC de Lleida
- Profesor de Psicología del Deporte en la Universidad de Lleida.
- Profesor del Máster de Psicología del Deporte organizado por la UAB e INEFC.

Publicaciones:

- Capítulos en diferentes libros relacionados con la psicología en diferentes deportes: baloncesto, golf, hípica, entre otros.
- Publicaciones relacionadas con los valores en el deporte y el papel de los padres en la práctica deportiva.

Experiencia como psicólogo del deporte en hípica:

- Psicólogo del Plan de Tecnificación de Doma de la Real Federación de Española de Hípica desde el año 2010.
- Psicólogo del Plan de Seguimiento en Doma de la Federación Hípica de Madrid desde el año 2016.
- Psicólogo de las Selecciones de Menores de Salto en los Campeonatos de Europa de Wiener Neustad 2015 (Austria), Samorin 2017 (Eslovaquia) y Fontainebleau 2018 (Francia).
- Psicólogo de las Selecciones de Menores de Doma en los Campeonatos de Europa de Vidauban 2015 (Francia), Oliva Nova 2016 (España) y Fontainebleau 2018 (Francia).