IAD25

PROGRAMA DE
FORMACIÓN CONTINUA

Más allá del deporte

202513

3

RENDIMIENTO DEPORTIVO

Fatiga mental y rendimiento competitivo: qué es la fatiga mental, herramientas y recursos para el máximo rendimiento en competición

Junta de Andalucía
Consejería de Cultura y Deporte

Instituto Andaluz del Deporte

PRESENTACIÓN

Imagine a una gimnasta que reúne las características a nivel físico y fisiológico para desempeñar la disciplina deportiva, junto con sus correspondientes horas de entrenamiento donde la sincronización, amplitud y perfección de los movimientos y dificultades son trabajados diariamente así como un buen trabajo de preparación física.

Sin embargo, en el momento de la competición, la gimnasta tiene sensación de cansancio constante, se siente emocionalmente y físicamente agotada, con una gran falta de energía (aún siendo su tiempo de entrenamiento en competición menor que un entrenamiento diario); su rendimiento disminuye, se ve afectado y esto da lugar a que se desencadenen una serie de errores durante su actuación competitiva.

Este ejemplo indica el papel tan importante que juega la psicología deportiva en el rendimiento deportivo, en este caso la fatiga mental y como ésta influye en el éxito deportivo y optimización del rendimiento en competición.

OBJETIVOS

- El objetivo principal es entender qué es la fatiga mental, los procesos fisiológicos que tienen lugar y comprender por qué surge y cómo afecta en el rendimiento. Todo esto es clave para prevenir y afrontar la fatiga mental propia de la competición y que el/la gimnasta pueda rendir al máximo de sus posibilidades en su actuación competitiva.
- Disponer de herramientas y habilidades para que el rendimiento deportivo en competición sea el máximo en presencia de la misma.

ÁREA 3 RENDIMIENTO DEPORTIVO

202513

Acción formativa **Fatiga mental y rendimiento competitivo: qué es la fatiga mental, herramientas y recursos para el máximo rendimiento en competición**

Área temática Rendimiento Deportivo

Tipología Taller

Modalidad *Online* (en directo)

Código 202513

Número de plazas 500 plazas

Fecha 4 de octubre de 2025

Lugar *Online* (en directo)

Duración 5 horas

Precio público Gratuito

Inscripciones Hasta el 25 de septiembre de 2025 inclusive

Destinatarios

- Entrenador/a deportivo/a de gimnasia rítmica de nivel 3, 2 y 1.
- Colectivo en formación de entrenador/a deportivo/a de gimnasia rítmica de nivel 3, 2 y 1.
- Graduados/as o licenciados/as en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Titulados en Técnico superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas (TSAAFD), Técnico superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva (TSEAS), y Técnico superior en Acondicionamiento Físico (TSAF).
- Alumnos/as de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte; Técnico superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas (TSAAFD); Técnico superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva (TSEAS); Técnico superior en Acondicionamiento Físico (TSAF).
- Alumnos/as en formación cursos de entrenador deportivo de gimnasia rítmica nivel 3, 2 y 1.

Dirección Federación Andaluza de Gimnasia
Mª Eugenia Díaz Mateos
Directora técnica gimnasia rítmica

Fatiga mental y rendimiento competitivo: qué es la fatiga mental, herramientas y recursos para el máximo rendimiento en competición

Profesorado > Gema García Montalbán

Grado universitario en Psicología Universidad de Granada. Diploma Experto universitario en Psicología del Deporte UNED. Máster en Psicología del Deporte y Máster en *Coaching* Deportivo Esneca. Título Máster Psicología del Deporte UNED. Preparación y entrenamiento psicológico gimnastas Tecnificación Federación Andaluza de Gimnasia. Máster Psicología General Sanitaria. Entrenadora Gimnasia Rítmica, Nivel III.

Especializada en desarrollar variables psicológicas en deportistas como autoconfianza, motivación, concentración, atención, nivel óptimo de activación, gestión emocional y estrés entre otras. Trabajo en adherencia, adquisición y consolidación de aprendizajes y correcciones, técnicas operantes, técnicas de imaginación y relajación; preparación psicológica en competiciones dotando al deportista de herramientas y habilidades psicológicas deportivas y personales para afrontar y regular el estrés precompetitivo, bloqueos, ansiedad, toma de decisiones, analizar objetivamente, dirigir el foco atencional entre otros

ESTRUCTURA Y CONTENIDOS

HORARIO	CONTENIDOS	PONENTES
10:00-11:15	Fatiga mental en competición - Factores que determinan la fatiga mental - Componentes fisiológicos	Gema García Montalbán
11:15-11:45	DESCANSO	
11:15-13:30	Fatiga mental en competición - Cómo prevenirla - Comprender y abordar la fatiga mental en competición	Gema García Montalbán
13:30-15:00	DESCANSO	
15:00-17:00	Batería mental en competición - Casos prácticos - Herramientas para abordarla - Técnicos y fatiga mental: habilidades y recursos	Gema García Montalbán

Junta de Andalucía
Consejería de Cultura y Deporte

Instituto Andaluz del 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 / 951 04 19 35

https://www.juntadeandalucia.es/organismos/culturaydeporte/areas/deporte/formacion-investigacion-innovacion/formacion-continua.html