

# III JORNADA

## CONTROL DE LA ANSIEDAD

### Profesor:

**Dr. RICARDO DE LA VEGA MARCOS**

Dr. Psicología del deporte

Profesor titular de la UAM en el Departamento de Educación Física , Deporte y Motricidad Humana

Profesor del Máster de Formación Permanente en Alto Rendimiento Deportivo del Comité Olímpico Español

### Dirigido a:

Entrenadores y técnicos relacionados con el alto rendimiento y el entrenamiento deportivo.

### Objetivos del Curso:

Identificar las herramientas necesarias para reducir y atenuar la aparición de este tipo de alteración mejorando la relación entre el entrenador y el deportista

### Metodología:

Exposición teórica con espacios para la discusión con asistentes

### Desarrollo de la jornada:

17.00: Bloque 1 : La ansiedad ¿Cómo se regula?

18.00 – 18.15 Pausa Café

18.15: Bloque 2 : Cómo los técnicos pueden enseñar a regularla

19.00 -Clausura y entrega de diplomas

**JORNADA GRATUITA MARTES 18 DE NOVIEMBRE DE 2025**

**COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL. C/ AREQUIPA 13. MADRID**

**PLAZAS LIMITADAS. INSCRIPCIÓN PREVIA HASTA COMPLETAR EL AFORO**

**[HTTPS://COES.OLIMPIADA.ES](https://coes.olimpiada.es)**