

# CURSOS DE PSICOLOGÍA Y PREVENCIÓN DE LESIONES APLICADOS A LA ORIENTACIÓN

19 de Febrero de 2012. Cheste (Valencia).



- Dirigido tanto a deportistas orientadores como a entrenadores y a padres con hijos orientadores.
- Metodología teórico-práctica.
- Imparten: Alex Tello (Psicólogo y Técnico de Nivel I) y Juan Vicente Civera (Fisioterapeuta especializado en fisioterapia deportiva).

## **PROGRAMA (curso de 8 horas)**

### **1. Curso de psicología aplicada a la orientación (9:30h – 13:30h/15:15h – 16:15h)\*:**

Trataremos temas tan importantes para el deporte, y en especial para la orientación, como el control de la ansiedad, la concentración y atención, la autoconfianza, la motivación, etc. Práctica de algunas técnicas para mejorar estos aspectos psicológicos.

### **2. Curso de prevención de lesiones aplicada a la orientación (16:15h – 20:15h)\*:**

Lesiones más frecuentes en la Orientación: tratamiento y prevención. Elección del calzado para cada corredor. Prácticas de estiramientos, automasaje y vendajes.

\* Incluye descanso a media mañana y a media tarde.

(Cada alumno debe traer una esterilla y uno o dos cojines lo más gruesos posible, ¡y llevar ropa cómoda!)

**PRECIO** (inscripción única):

**Federados Deporte de Orientación: 20€ – No federados: 25€**

**FORMA DE PAGO:** MEDIANTE TRANSFERENCIA BANCARIA O INGRESO EN CUENTA:

**Bancaja 2077-0058-04-3102269467**

**Concepto:** Nombre participante\_Curso Valencia

**INSCRIPCIONES:** a través del formulario de inscripciones de curso de la FEDOCV. Código curso: **CURSOp psicoyprevValencia**.

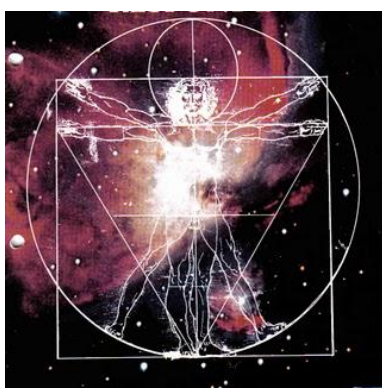
**Plazo de inscripción:** 16 de febrero de 2012 a las 22.00 horas. **Mínimo 12 participantes.**

**Más información:** [info@fedocv.org](mailto:info@fedocv.org) o al teléfono: 628 299 626



**Consell**  
**Valencià**  
**de l'Esport**

**GENERALITAT**  
**VALENCIANA**



**ORGANIZA:** FEDERACIÓN DEL DEPORTE DE ORIENTACIÓN DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

