

## **ASESORÍA PSICOLÓGICO-DEPORTIVA DIRIGIDA A PADRES DE LAS GIMNASTAS DEL CLUB GIMNÁSTICO TRES CANTOS**

### **¿Quiénes somos?**

El CPAd es el Centro de Psicología Aplicada al Deporte de la Universidad Autónoma de Madrid. Está formado por un equipo de psicólogos-as especialistas en el ámbito de la actividad física y del deporte con una amplia trayectoria profesional en el desarrollo de programas de intervención, formación, asesoramiento e investigación.

### **¿Cuáles son los objetivos de este Asesoramiento?**

Uno de ellos, es ayudar a los padres y madres de las gimnastas a entender aspectos psicológicos, comportamentales y emocionales implicados en el deporte de sus hijas.

Y el otro, es asesorarles sobre cómo pueden ayudarles a sus hijas disfrutar más de su práctica deportiva y a conseguir los objetivos que se han marcado como gimnastas.

### **¿Qué se hace en cada sesión?**

Las sesiones son individuales por familia. Tienen una duración de 40 minutos, aproximadamente.

En la sesión se tratará de hacer un análisis de lo que la familia plantea y darles pautas a seguir con su hija. En cada sesión se analizará si seguir con el asesoramiento y en este caso periodización de las sesiones.

Los temas que nuestra experiencia nos dicen que se tratan más en estos asesoramientos con las familias de deportistas, que practican deportes individuales, son: comunicación familia-deportista, tema de compatibilizar estudios y deporte o cómo actuar ante una competición importante para la deportista.

### **Otras cuestiones a resolver con el club**

El club tiene que habilitar un lugar donde atender a las familias (posibilidad de que se desplacen a la UAM a nuestro despacho)

Poner un día a la semana en el que se les puede poner y un horario

Las sesiones tienen un coste de 25 euros. Ver cómo se van hacer los pagos a la FUAM.

Se dará a las familias un correo electrónico del o la responsable de este proyecto donde la familia se inscribirá para pedir hora.

### **Otras posibilidad de trabajo con el club**

Crear una Asesoría de 2 horas a la semana pagada por el Club. Y que puedan acudir de manera individual gimnastas, padres/madres y entrenadoras. Coste de 200 euros.

Crear una Asesoría de 2 horas cada 15 días pagada por el Club. Y que puedan acudir de manera individual gimnastas, padres/madres y entrenadoras. Coste de 100 euros.