

# **ANSIEDAD Y ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO: AFRONTAMIENTO INTERDISCIPLINAR**

# ÍNDICE

1. Presentación	3
2. Desarrollo del contenido	4
3. Breve reseña curricular	4

# 1. Presentación

El presente documento versa sobre el contenido de la Jornada de Formación en relación al papel de La Ansiedad y del Estrés en el Rendimiento Deportivo y de su gestión y regulación desde la Psicología Deportiva y la Nutrición Deportiva, dos áreas que, trabajando conjuntamente, logran ayudar a los deportistas a poder afrontarlas y, a su vez, poder optimizar su rendimiento deportivo, de cara a poder competir en las mejores condiciones posibles.

## **2. Desarrollo del contenido**

### **2.1 Psicología Deportiva**

Desde el Área de la Psicología Deportiva se tratarán los siguientes puntos:

- a) Concepto de Ansiedad y Estrés
- b) Relación con otros factores psicológicos implicados en el rendimiento deportivo
- c) Causas de la Ansiedad y del Estrés en el deporte
- d) Estrategias de afrontamiento

### **2.2 Nutrición Deportiva**

Desde el Área de la Nutrición Deportiva se tratarán los siguientes puntos:

- a) Concepto de Nutrición Deportiva
- b) Aplicación de dicha disciplina y su relación con el rendimiento deportivo
- c) Metodología de trabajo desde el enfoque de Helio Méndez

## **3. Breve reseña curricular**

A continuación, se muestra una breve reseña curricular de ambos ponentes



# Rubén Rodríguez

## Psicólogo deportivo

### Contacto



677-358-159



rubenrodriguez@mindand.org



@mindand\_altorendimiento

### Sobre mi

- Licenciado en psicología por la ULL
- Master en Psicología Deportiva
- Doctorando en psicología por la ULL
- Fundador de Mind& Alto Rendimiento  
[www.mindand.org](http://www.mindand.org)
- Docente en los Grados de CAFYD, Psicología, Master de Entrenamiento y Readaptación Deportiva y en del Profesorado de la UEC
- Más de 17 años de experiencia en el sector de la Psicología Deportiva en entidades como CD Tenerife, UD Granadilla Egatesa, CV HARIS, así como con deportistas de ARD, Olímpicos, Profesionales y amateur
- Ex-colaborador externo de la empresa Saber Competir, del prestigioso psicólogo deportivo D. José Carrascosa
- Formador y conferenciante



# Helio Méndez

Nutricionista deportivo

## Contacto

 625-330-240

 heliomc23@gmail.com

 @heliomendeznutricion

## Sobre mi

- Licenciado en Farmacia
- Graduado en Nutrición y dietética humana
- Experto Universitario en Nutrición Deportiva
- Máster Universitario en Fitoterapia
- Miembro de la SEMEDE (Sociedad Española de Medicina Deportiva)
- Asesor técnico de laboratorios farmacéuticos para el desarrollo, producción y comercialización de complementos nutricionales
- Más de 20 años de experiencia en el Rendimiento Deportivo a nivel individual y colectivo, destacando el trabajo con CD Tenerife, CV Haris, Tenerife Cajacanarias de Atletismo y Apnea Academy
- Profesor en el Master de Entrenamiento y Readaptación Deportiva de la UEC

