

J A R D U N A L D I A K

OSASUN MENTALA *eta* KIROLA

J O R N A D A S

2024 · MARTXOA MARZO 6 - 7

19:00 - 21:00

Vital Fundazioa Kulturunea
Vitoria-Gasteiz (Araba)



IZEN-EMATEAK
INSCRIPCIONES

Antolatzailea
Organizador



Laguntzailea
Colaborador

araba **álava**
foru aldundia diputación foral

Vital FUNDACIÓN
FUNDAZIOA

Universidad
del País Vasco Euskal Herriko
Unibertsitatea

HEZKUNTZA
ETA KIROL
FAKULTATEA
FACULTAD
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE



**Kirol
eskola**
Kiroletik hasi eta ikasi

Antolatzailea
Organizadora



Laguntzailea
Colaborador



PRESTAKUNTZA JARDUNALDIAK

JORNADAS FORMATIVAS

OSASUN MENTALA

eta **KIROLA**

2024 · MARTXOA MARZO 6 - 7

Vital Fundazioa Kulturunea Vitoria-Gasteiz (Araba)

IZEN - EMATEAK



INSCRIPCIONES

2024.03.06 ASTEAZKENA MIÉRCOLES

2024.03.07 OSTEGUNA JUEVES

🕒 18:30

Aurkezpena. Presentación

Andrés Sánchez. Arabako Kirol Federazioen Elkarte / AFDA Presidente

🕒 19:00

Nire aitak futbolaria izatea nahi du, nire amak medikua izatea nahi du, nik ondo pasa nahi dut. Mi padre quiere que sea futbolista, mi madre quiere que sea médico, yo quiero divertirme.

Oscar Martínez de Quel Pérez. Karateko munduko txapelduna (2002 eta 2006). Psikologoa, irakaslea eta entrenatzailea / Campeón del mundo de karate (2002 y 2006). Psicólogo, profesor y entrenador

🕒 19:45

Ongizate psikologikorik eta garapen pertsonalik gabe, ezinezkoa da kirol-bikaintasuna. Horiek sustatzeko funtsezko **estrategiak.** Sin bienestar psicológico y desarrollo personal no es posible la excelencia deportiva. Estrategias fundamentales para potenciarlos

Ángel M. González-Suarez. Euskal Kirol Psikologiaren Elkarte / Presidente de la Asociación Vasca de Psicología del Deporte

🕒 20:30

Eztabaida Solasaldia. Debate Coloquio
Moderatzailea: **José Luis Aguado**

🕒 19:00

Osasun mentalak kirolean duen garrantzia. La importancia de la Salud Mental en el Deporte

Obdulia Tejón López. Kirol-psikologoa CSDn / Psicóloga deportiva en CSD

🕒 19:45

Bizitza, izena ematen dut. Vida, me a-punto

Santiago Abad. Saskibaloijokalaria ohia / Exjugador de Baloncesto

🕒 20:15

Nahasmendu bipolarra eta depresioa. Transtorno bipolar y depresión

Mila Manzanal Lastra. Orekabide. Presidentea / Orekabide. Presidenta

🕒 20:30

Eztabaida Solasaldia: Zer egin daiteke kirolean osasun mentalari dagokionez?. Debate Coloquio: ¿Qué se puede hacer en el deporte en relación a la salud mental?

Moderatzailea: **José Luis Aguado**