

# CURSO TEORICO – PRÁCTICO DE ENTRENAMIENTO VISUAL-COGNITIVO Y ENTRENAMIENTO MENTAL PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

CURSO 2024-25

El ENTRENAMIENTO VISUAL-COGNITIVO eleva el rendimiento en un deportista por encima de lo que ya consigue con su preparación técnica y física. Evaluar y entrenar el funcionamiento del binomio; Información Visual-Respuesta Motora, permite dar un plus de competitividad al deportista.

La formación especializada en COACHING DEPORTIVO Y ENTRENAMIENTO MENTAL da respuesta a las demandas de profesionales de la optometría, el deporte y de la actividad física por todo lo relativo a la optimización y potenciación de capacidades y como elevar el rendimiento deportivo. Atenderemos especialmente al desarrollo del talento, la motivación para la acción, la gestión de las emociones y el estrés o como cambiar las creencias que limitan a los deportistas.



**LA MORALEJA -ALCOBENDAS (MADRID)**  
**22 Y 23 DE FEBRERO DE 2025**



**Grupo Ecosistema**  
coaching y rendimiento

**JOSE TOMAS**  
SPORTS VISUAL TRAINER

# FORMADORES

## JOSE VICENTE CABAS ALONSO

**Chechu Cabas** proviene del mundo del Deporte de Alto Rendimiento y del Coaching. En la actualidad combina su labor de coach profesional con deportistas de relevancia nacional e internacional con la de coach y asesor personal y ejecutivo en empresas y corporaciones. Atesora más de 150 procesos de coaching y 1500 horas de experiencia.

Autor del libro **“CAMBIO CONSCIENTE”**. Editorial Círculo Rojo.

Cinco veces campeón de España y Campeón de Europa Máster de Judo. Entrenador Nacional de Judo.

Profesor, Tutor y Coordinador en Diversos Másteres universitarios de coaching deportivo y profesional, liderazgo y gestión del talento y neurociencia aplicada al rendimiento humano



## JOSÉ E. TOMÁS ORDÓÑEZ



**José Tomás** proviene del mundo de la Optometría. Con más de 30 años de experiencia profesional, 25 de ellos dedicado a la Optometría de alto nivel y en especial a la Terapia y Rehabilitación Visual. Ha colaborado con centros deportivos de alto nivel tanto en España como en el extranjero. Ha organizado formación en visión deportiva para más de 400 profesionales en nuestro país. Y ha participado en cursos y congresos en diversos países de España y Latinoamérica.

Profesor de Visión Deportiva en diversos másteres y en la Real Federación Española de Golf.

Entrenador Visual de diversos deportistas y centros deportivos.

Traductor del Libro **“Sensobuzz. Método Cordinabólico”**

## PROGRAMA DE LA FORMACION

### VISIÓN DEPORTIVA

8 horas

Prof. José Tomás Ordóñez

1. Bases neurofisiológicas del proceso visual-motor.
2. Habilidades y procesos visuales implicados en la integración visión-movimiento
3. ¿Cómo detectar y evaluar la integración visual con el movimiento? Aspectos cognitivos.
4. Metodología y forma de trabajo en integración visual-motora: método SVVT.
5. Tecnologías aplicadas al entrenamiento visual-cognitivo-motor.
6. Entrenamiento Inespecífico.
7. Entrenamiento Específico.
8. Adaptación de la metodología de trabajo a las necesidades profesionales.
9. Protocolo de trabajo.
10. Prácticas.



### COACHING Y ENTRENAMIENTO MENTAL PARA OPTOMETRISTAS, ENTRENADORES Y DEPORTISTAS

4 horas

José Vicente Cabas Alonso, Chechu

#### Unidad 1. Coaching deportivo, que, como, para qué.

El coaching es un proceso de entrenamiento-aprendizaje, que consiste en despertar el talento y los recursos del deportista, entrenador y directivo para incrementar al máximo su rendimiento deportivo y profesional eliminando los obstáculos internos a través del establecimiento de un plan de acción con metas u objetivos que determina el cliente.

#### Unidad 2. Neurociencia aplicada al rendimiento deportivo y a la salud.

El cerebro no es un órgano estático, aprende y cambia gracias a las experiencias vividas desde los primeros momentos de vida. Abordaremos el estudio del "binomio" cerebromente y cuerpo desde el estudio de su fisiología y anatomía, centrándonos en los procesos de neuroplasticidad y conectividad asociados a la práctica deportiva, desde los hábitos saludables, así como el valor del entrenamiento mental en el deporte de base o el alto rendimiento.

#### UNIDAD 3. Entrenamiento mental. Variables implicadas en el deporte de base y de rendimiento.

Conocer y aplicar los conocimientos del cerebro y la mente al rendimiento deportivo desde las variables del entrenamiento mental más demandadas por deportistas y entrenadores: concentración y atención, foco, fluencia deportiva, gestión emocional y del estrés, motivación, nivel de activación.



## **PRECIO DEL CURSO**

**490 € por persona**

Curso limitado a 6 personas

Comida del sábado incluida

Parking privado incluido

Se entregará material docente y certificado acreditativo del curso

## **INSCRIPCIONES**

**Rellenar el contacto en la web:**

<https://grupoecosistema.com/contacto/>

**Transferencia bancaria de 490 € a la cuenta:**

**ES49 2100 1639 2102 0044 9666**

**Titular: José Tomás**

**Concepto: CURSO VISIÓN DEPORTIVA +  
NOMBRE DEL INSCRITO EN EL CURSO**

La inscripción no será firme hasta que no se reciba el cuestionario relleno, y realizada la transferencia

## **FECHAS Y HORARIO**

**SÁBADO 22 DE FEBRERO DE 9:30 A 13:30 Y DE 15:30 A 19:30**

**DOMINGO 23 DE JUNIO DE 9:30 A 13:30**

**LUGAR: CALLE DE LA SALVIA, 44. EDIFICIO QBIC**

(5 minutos de Metro La Moraleja, línea 10 y de hoteles cercanos )

**28109 LA MORALEJA, ALCOBENDAS**

**MADRID. ESPAÑA**



**INFORMACION ADICIONAL**

**610567100 Chechu Cabas**

**629561958 José Tomás**