



COACHING Y ENTRENAMIENTO MENTAL PARA ENTRENADORES Y DEPORTISTAS

FORMACION INTEGRAL
2017-2018

El programa de formación continua del profesorado surge como respuesta a las demandas de profesionales del deporte y de la actividad física. Es de dominio público el interés de los deportistas por todo lo relativo al entrenamiento mental, el coaching, la optimización y potenciación de sus capacidades así como el intento de elevar su rendimiento deportivo por encima del rival. Esta necesidad no es patrimonio del deportista de alto rendimiento, en el deporte de base los entrenadores buscan la manera de desarrollar el talento, gestionar las emociones de sus pupilos o cambiar las creencias que limitan a sus deportistas.

El programa integral de coaching y entrenamiento mental busca dar respuestas a preguntas como: ¿Qué es el coaching? ¿Y el coaching deportivo? ¿Para qué sirve? ¿Quién puede utilizarlo? ¿Quién lo necesita? ¿Es lo mismo coaching que entrenamiento mental? ¿Qué es la neurociencia? ¿Cómo puede ayudar a los deportistas? ¿Todos los deportistas pueden tener "éxito" o ser "campeones"? ¿Cuál es el papel del entrenador en este nuevo escenario? ¿Cómo puedo mejorar los procesos de aprendizaje? ¿y gestionar mis emociones?

Con una duración de 4 horas/módulo que combinan teoría y práctica, pondremos al alcance de los entrenadores y los deportistas **3 MÓDULOS** que desarrollaremos a lo largo de la temporada 2017-18 y que ofrece las herramientas más utilizadas en la actualidad, adaptándolas a la modalidad deportiva de los deportes de combate y lucha, con un lenguaje técnico pero sencillo, desde el porque hasta el para que de las cosas, con el aval de la ciencia y la experiencia que el deporte nos brinda.

COACHING Y ENTRENAMIENTO MENTAL PARA ENTRENADORES Y DEPORTISTAS

MODULOS	DURACION Y FECHA	CONCEPTO	CONTENIDOS
MODULO N° 1	4 NOVIEMBRE 2017 4 HORAS (2ª PROMOCIÓN)	BASES DEL COACHING DEPORTIVO Y EL ENTRENAMIENTO MENTAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coaching deportivo, que, como, para qué. 2. Entrenamiento mental. Neurociencia y deporte. 3. ¿Cómo crear nuevos aprendizajes y optimizar el potencial del deportista? 4. Apoyos y consejos saludables.
MODULO N° 2	FEBRERO 2018 4 HORAS (PENDIENTE CONCRETAR FECHA)	DESARROLLO DEL TALENTO DESDE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA AL DEPORTE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Regulación y gestión emocional para el entrenador y el deportista. 2. Sistema de creencias. Binomio entrenador deportista; Elementos diferenciadores del deportista campeón 3. Influencia del entorno como catalizador de posibilidades. Genética y Epigenética. 4. Apoyos y consejos saludables.
MODULO N° 3	MAYO 2018 4 HORAS (PENDIENTE CONCRETAR FECHA)	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO: TOMA DE DECISIONES , FLUENCIA Y MOTIVACION.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fluencia. Entrena para competir en la zona. 2. Toma de decisiones en el deportista. Motivación y auto motivación. 3. Flexibilidad cognitiva: Inteligencia y creatividad aplicada al deporte 4. Apoyos y consejos saludables.

Prácticas y herramientas de trabajo en procesos de coaching y entrenamiento mental:
Visualizaciones, anclas, etiquetajes, mindfulness...



JOSE VICENTE CABAS ALONSO

“Chechu”

COACH DEPORTIVO

MASTER EN ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

Comité Olímpico Español y U. Autónoma

EXPERTO EN COACHING DEPORTIVO

Universidad Camilo José Cela

MASTER NEUROCIENCIA

Instituto Superior de estudio psicológicos-ISEP

ENTRENADOR NACIONAL DE JUDO

ENTRENADOR NACIONAL DE DEFENSA PERSONAL

CINTURON NEGRO, 6º DAN DE JUDO

PREPARADOR FISICO Y PERSONAL TRAINING

EXPERTO EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y TRX

CINCO VECES CAMPEON DE ESPAÑA DE JUDO

CAMPEON DE EUROPA MASTER



EXPERIENCIA PROFESIONAL

DIRECTOR GENERAL

Ecosistema Deportivo

PROFESOR COLABORADOR

Master coaching deportivo

Universidad Camilo José Cela

PROFESOR ASOCIADO

Master coaching profesional

Universidad Autónoma de Madrid

COORDINADOR ACADEMICO Y DOCENTE

Departamento de formación de la

Federación Madrileña de luchas olímpicas

DIRECTOR GERENTE

C & B SPORT

COACH Y PREPARADOR

Deportistas de relevancia nacional e internacional

PONENTE Y CONFERENCIANTE