



COACHING DEPORTIVO Y ENTRENAMIENTO MENTAL PARA ENTRENADORES

**REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE BADMINTON
AGOSTO 2018**

El programa de formación continua surge como respuesta a las demandas de profesionales del deporte y de la actividad física. Es de dominio público el interés de entrenadores y 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 10 combinaremos teoría y práctica y pondremos al alcance de los entrenadores las herramientas del coaching y el entrenamiento mental más utilizadas en la actualidad, con un lenguaje técnico pero sencillo, desde el porqué hasta el para qué de las cosas, con el aval de la ciencia y la experiencia que el deporte nos brinda.

**COACHING Y ENTRENAMIENTO MENTAL PARA ENTRENADORES
REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE BADMINTON
CURSO DE NIVEL II. ENTRENADOR TERRITORIAL DE BÁDMINTON**



MODULOS	DURACION Y FECHA	CONCEPTO	CONTENIDOS
<p>MODULO Nº 1 (ADAPTADO)</p>	<p>16 DE AGOSTO</p> <p>10 HORAS 9:00 – 14:00 15:00 – 20:00 (Orientativo)</p>	<p>BASES DEL COACHING DEPORTIVO Y EL ENTRENAMIENTO MENTAL</p>	<p>JORNADA DE MAÑANA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coaching deportivo, que, como, para qué. 2. Entrenamiento mental. Neurociencia y deporte. <p>JORNADA DE TARDE</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. ¿Cómo crear nuevos aprendizajes y optimizar el potencial del deportista? 4. Diseñando nuestro propio proceso de coaching: DAFO, MREI, definición de objetivos. 5. Prácticas: Mindfulness, técnica de tres respiraciones, visualizaciones deportivas. Ejercicios para mejorar la concentración y el foco.



ECOSISTEMA DEPORTIVO

- Gestión de proyectos: dirección técnica.
- Sala de prensa, formaciones y conferencias 2016-18.





JOSE VICENTE CABAS ALONSO
“Chechu”
COACH

MASTER EN ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO
COMITÉ OLIMPICO ESPAÑOL Y U. AUTONOMA
EXPERTO EN COACHING DEPORTIVO
UNIVERSIDAD CAMILO JOSE CELA

MASTER NEUROCIENCIA
INSTITUTO SUPERIOR DE ESTUDIO PSICOLOGICOS-ISEP

MASTER INVESTIGACION INTERDISCIPLINAR
INTELIGENCIA EMOCIONAL, NEUROCIENCIA Y COACHING
INSTITUTO PSICOBIOLOGICO-UNIVERSIDAD ISABEL I

ENTRENADOR NACIONAL DE JUDO
ENTRENADOR NACIONAL DE DEFENSA PERSONAL
CINTURON NEGRO, 7º DAN DE JUDO

PREPARADOR FISICO Y PERSONAL TRAINING
EXPERTO EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

CINCO VECES CAMPEON DE ESPAÑA DE JUDO
CAMPEON DE EUROPA MASTER



CEO
ECOSISTEMA DEPORTIVO
DIRECTOR GERENTE
C & B SPORT
COACH Y PREPARADOR

DEPORTISTAS DE RELAVANCIA NACIONAL E INTERNACIONAL

PROFESOR COLABORADOR
MASTER COACHING DEPORTIVO
UNIVERSIDAD CAMILO JOSE CELA
PROFESOR ASOCIADO Y TUTOR
MASTER COACHING PROFESIONAL
UNIVERSIDAD AUTONOMA DE MADRIID
PROFESOR ASOCIADO, TUTOR Y MENTOR
MASTER INVESTIGACION INTERDISCIPLINAR
INTELIGENCIA EMOCIONAL, NEUROCIENCIA Y COACHING
INSTITUTO PSICOBIOLOGICO-UNIVERSIDAD ISABEL I
COORDINADOR ACADEMICO Y DOCENTE
DEPARTAMENTO DE FORMACION DE LA
FEDERACION MADRILEÑA DE LUCHAS OLIMPICAS

PONENTE Y CONFERENCIANTE
MAS DE 100 CONFERENCIAS, CURSOS Y FORMACIONES

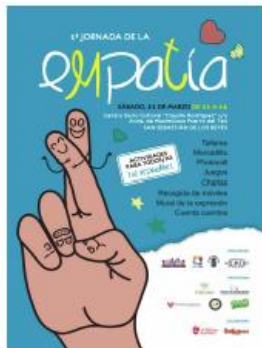
Otros Cursos y Conferencias en 2016-2017 (1 de 2)



Johnson & Johnson

GESTION DE LAS EMOCIONES DESDE EL
COACHING Y ENTRENAMIENTO MENTAL

EMOCIONES COACHING,
MINDFULNESS Y NEUROCIENCIA



MUJER Y AUTOESTIMA.
"LA EMPATIA DESDE LAS EMOCIONES Y
LA PRACTICA DEPORTIVA"



ENTRENAMIENTO MENTAL Y
COACHING EN JOVENES
DEPORTISTAS. Bádminton
Cobisa, Toledo



Otros Cursos y Conferencias impartidos de 2016-2018 (2 de 2)

• FORMACIONES:

- UNIVERSIDAD AUTONOMA DE MADRID; Máster de coaching profesional, facultad de Psicología
- UNIVERSIDAD CAMILO JOSE CELA; Máster de coaching deportivo; Experiencias vitales
- FEDERACION MADRILEÑA DE LUCHAS OLIMPICAS; Coaching y entrenamiento mental para entrenadores
- FEDERACION MADRILEÑA DE LUCHAS OLIMPICAS; Metodología y teoría del entrenamiento en deportes de lucha.
- JOHNSON & JOHNSON S.A. Coaching en la empresa. Gestión de emociones y estrés.
- COLEGIOS Y AMPAS. Programa de formación continua para madres y padres en edad escolar. Coaching y neuroeducación
- MDS 360. Proyecto mujer empoderada.
- FREELAND. Proyecto mujer empoderada.
- MCNEIL,. Formación en ergonomía, salud y actividad física

• CONFERENCIAS:

- GESTION DE LAS EMOCIONES, COACHING, ENTRENAMIENTO MENTAL Y MINDFULNESS. Johnson & Johnson S.A
- 1ª JORNADA DE LA EMPATÍA. La empatía desde las emociones y la práctica deportiva. Ayto. SS. de los Reyes, Madrid
- ENTRENAMIENTO MENTAL Y COACHING EN JOVENES DEPORTISTAS. Bádminton Cobisa, Toledo
- COACHING Y NEUROCIENCIA EN DEPORTES DE COMBATE. Club Judokan, Valencia
- COACHING Y ACTIVIDAD FISICA, VIAJE INTERIOR HACIA UNA VIDA SALUDABLE,. Villaluenga de la Sagra, Toledo
- 1er CONGRESO INTERNACIONAL DE NEUROCIENCIA, COACHING Y DEPORTES DE COMBATE. SS de los Reyes, Madrid.
- CICLO DE CONFERENCIAS "QUIERO MEJORAR" Johnson & Johnson S.A
- UNA MIRADA DE ADULTOS PARA UN MUNDO DE NIÑOS. Coaching Educativo. Brains Nursery, Alcobendas, Madrid.
- FEDERACION MADRILEÑA DE LUCHAS OLIMPICAS; Neuroeducación física. Nuevos modelos de enseñanza.

• COACHING DEPORTIVO Y/O EMPRESARIAL:

- COMITE OLIMPICO FINLANDES; federación de Taekwondo: Olimpiada Rio 2016
- JUDO PARALIMPICO; Deficientes visuales: Paralimpiada Rio 2016
- ESCUELA INTERNACIONAL Han-kuk Proyecto 2020.
- DIRECCIÓN DE RRHH Johnson & Johnson S.A
- GRUPO MDS, medicina, deporte y Salud
- GRUPO DETECTOR. Desarrollo de negocio
- CLUB JUDO SAN. Coaching deportivo individual
- CLUB TENIS LAS ROZAS. Coaching deportivo individual



Ecosistema Deportivo
coaching y rendimiento

MUCHAS GRACIAS !!



jvcabas@ecosistemadeportivo.com



www.ecosistemadeportivo.com



MDS 360°
Paseo de la Habana 43,
28036 Madrid



610 567 100



www.facebook.com/EcosistemaDeportivo



www.linkedin.com/company/EcosistemaDeportivo