



**FEDERACIÓN MADRILEÑA DE LUCHA**



**CIRCULAR N° 50 DE 2020**

## **COACHING Y ENTRENAMIENTO MENTAL PARA ENTRENADORES Y DEPORTISTAS**

**VIERNES 13 y 20 NOVIEMBRE 2020**

### **PREPARACIÓN MENTAL PARA EL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN**

El programa de formación de la FML en COACHING DEPORTIVO, NEUROCIENCIA Y ENTRENAMIENTO MENTAL surge como respuesta a las demandas de NUESTROS ENTRENADORES Y DEPORTISTAS.

Es de dominio público el interés por todo lo relativo al entrenamiento mental, el coaching, la optimización y potenciación de las capacidades así como el intento de elevar su rendimiento deportivo.

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.

En esta primera formación os introduciremos en estos conocimientos con teoría y práctica adaptada al deporte de combate, buscaremos las claves del rendimiento deportivo y la manera de desarrollar el potencial de los deportistas, entender y redirigir sus emociones, el miedo o la incertidumbre.

Además haremos prácticas de visualizaciones deportivas, la generación de anclajes mentales o la gestión del estrés y la hiper activación competitiva.

#### **CONTENIDOS DE LAS JORNADAS**

- Introducción y presentación; El entrenamiento mental
- Neurociencia y deporte aplicada al rendimiento
- Entrenamiento emocional
- Entrenamiento cognitivo
- Entrenamiento motriz
- Dinámicas y prácticas. Visualizaciones deportivas, anclajes y motivación.



## HORARIO

- Este curso consta de dos sesiones:
  - Viernes 13 noviembre - 18:00 a 20:00 h.
  - Viernes 20 noviembre - 18:00 a 20:00 h.

## CUOTAS

CUOTA DEL CURSO	
Asistencia a curso para Federados	GRATUITA
Asistencia a curso para No Federados	30 €
Diploma (opcional)	20 €
CUOTAS LICENCIAS	
Licencia federativa deportista 2020	64 €
Licencia federativa deportista 2020 + 2021	75 €
Colegiación para Profesores + SRC 2020	100 €
Colegiación para Profesores + SRC 2020 + 2021	110 €
<u><a href="#">Requisito licencia o colegiación en vigor</a></u>	

## DIPLOMAS

- Se realizarán diplomas acreditativos de asistencia y capacitación profesional a los que lo soliciten, cuyo precio es de 20 €
- **Carácter del diploma** - Los diplomas de aptitud de estas Jornadas de Formación Específica son expedidos por la FML acreditando las horas de formación así como la capacitación profesional en el ámbito de la Jornada, inscribiéndose en un registro habilitado para tal efecto.

## INSCRIPCIONES

- En el correo [mar@fmlucha.es](mailto:mar@fmlucha.es) indicando nombre, apellidos y DNI, hasta agotar plazas
- Este seminario se realizará a través de la plataforma ZOOM y se enviará enlace de acceso a los participantes 24 h. antes de la misma, que en ningún caso se podrá facilitar a terceras personas.
- El número máximo de alumnos será de 80, siguiendo riguroso orden de inscripción

Saludos, Ángel Luis GIMÉNEZ- Presidente FML