



ENTRENAMIENTO MENTAL: DEL ENTRENAMIENTO A LA COMPETICION

FORMACION INTEGRAL
2020-2021



Ecosistema Deportivo
coaching y rendimiento

COACHING Y ENTRENAMIENTO MENTAL PARA ENTRENADORES Y DEPORTISTAS

El programa de formación de la FEDERACION MADRILEÑA DE LUCHA 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 de 4 horas (VIERNES 13 Y 20 DE NOVIEMBRE de 18:00 – 20:00) 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.

FORMACION	DURACION Y FECHA	CONTENIDOS
ENTRENAMIENTO MENTAL PARA EL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN	4 HORAS Viernes 13-11 Viernes 20-11 18:00 – 20:00	1. Introducción y presentación; El entrenamiento mental 2. Neurociencia y deporte aplicada al rendimiento 3. Entrenamiento emocional 4. Entrenamiento cognitivo 5. Entrenamiento motriz 6. Dinámicas y practicas. Visualizaciones deportivas, anclajes y motivación



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

MATRICULA DE HONOR Y MENCIÓN EN EXCELENCIA

INSTITUTO PSICOBIOLÓGICO-UNIVERSIDAD ISABEL I

**AUDITOR INTERNO E INSTRUCTOR EN INTELIGENCIA,
EDUCACION EMOCIONAL Y VALORES**

FUNDACION CERTIUNI

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

GRUPO ECOSISTEMA - ECOSISTEMA DEPORTIVO

DIRECTOR GERENTE

C & B SPORT

COACH Y PREPARADOR

DEPORTISTAS DE RELAVANCIA NACIONAL E INTERNACIONAL

PROFESOR, COORDINADOR Y TUTOR

MASTER COACHING DEPORTIVO

UNIVERSIDAD CAMILO JOSE CELA

PROFESOR ASOCIADO Y TUTOR

MASTER COACHING PROFESIONAL

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE MADRID

PROFESOR ASOCIADO, TUTOR Y MENTOR

MASTER INVESTIGACION INTERDISCIPLINAR

INTELIGENCIA EMOCIONAL, NEUROCIENCIA Y COACHING

INSTITUTO PSICOBIOLÓGICO-UNIVERSIDAD ISABEL I

COORDINADOR ACADEMICO Y DOCENTE

DEPARTAMENTO DE FORMACION DE LA

FEDERACION MADRILEÑA DE LUCHAS OLIMPICAS

PROFESOR Y FORMADOR

ESCUELA DE ENTRENADORES

FEDERACION ESPAÑOLA DE BADMINTON

PONENTE Y CONFERENCIANTE

MAS DE 200 CONFERENCIAS, CURSOS Y FORMACIONES