



**CIRCULAR N° 34 DE 2017**

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

### **DÍA Y HORA**

- ❖ Sábado 1 Abril 2017 de 9H30 a 13H30

### **LUGAR**

- ❖ Centro Deportivo Al Dojo - Calle Luis Sauquillo 80 - Fuenlabrada - Madrid

### **FINALIDAD DEL CURSO**

Este curso busca dar respuestas a preguntas como:

- ❖ ¿Qué es el coaching?
- ❖ ¿Y el coaching deportivo?
- ❖ ¿Para que 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? ...

En este curso pondremos al alcance de los entrenadores las herramientas más utilizadas en la actualidad, adaptándolas a su modalidad deportiva, 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.



## PROGRAMA

Curso teórico-práctico de 4 horas de duración para iniciarse en el coaching deportivo y el entrenamiento mental de deportistas y entrenadores:

- ❖ Superación de barreras mentales
- ❖ Cambio de creencias
- ❖ Optimización de entrenamientos
- ❖ Regulación emocional
- ❖ Gestión del estrés
- ❖ Desarrollo del talento
- ❖ Visualizaciones
- ❖ Mindfulness...

Del coaching al entrenamiento mental pasando por la neurociencia deportiva.

## MATERIAL A TRAER POR LOS CURSILLISTAS

- ❖ Útiles de escritura
- ❖ Ropa deportiva

## CUOTAS

|   |      |
|---|------|
| Asistencia a curso  | 20 € |
| Diploma:<br>"Curso de Iniciación al Coaching Deportivo y al Entrenamiento Mental" 4 horas | 10 € |

## INSCRIPCIONES

- Antes del jueves 30 de marzo o hasta agotar plazas:
  - ❖ En la Federación Madrileña de Lucha, Avenida Salas de los Infantes 1ª planta de Madrid
  - ❖ En el teléfono 91 364 63 04
  - ❖ En el correo mar@fmlucha.es
  - ❖ El número máximo será de 30 alumnos, siguiendo riguroso orden de inscripción.

Atentamente,

Ángel Luis GIMÉNEZ - Presidente FML