



PROGRAMA JUEVES SALUDABLES

La Federación Madrileña de Lucha pone en marcha el programa “Jueves saludables”, una iniciativa mensual orientada a promover la salud, la formación, los valores deportivos y el bienestar integral de toda la comunidad FML.

Fecha: jueves 24 de septiembre

Hora: 18:30 h

Lugar: Sala Blanca, Ciudad Escolar

Ponente inaugural: Chechu Cabas

Especialista en motivación, rendimiento y psicología deportiva aplicada, Chechu Cabas destaca por su capacidad para conectar con deportistas, entrenadores, árbitros y familias.

Tema de la sesión

“Mentalidad del Deportista FML: cómo pensar, entrenar y competir con identidad”

Una sesión diseñada para aportar herramientas prácticas desde el primer minuto:

- **Identidad deportiva:** quién eres cuando compites.
- **Diálogo interno útil:** cómo hablarte para rendir mejor.
- **Enemigos mentales:** miedo, duda, comparación, frustración.
- **Rutina precompetición:** el protocolo mental que prepara tu foco.
- **Activación mental y corporal:** cómo entrar “encendido” al entrenamiento o combate.

La charla está dirigida a todos los niveles, desde la iniciación hasta el alto rendimiento, y resulta especialmente útil para familias, entrenadores y árbitros que acompañan el proceso formativo de los deportistas.

¿Por qué es importante este programa?

Porque el deporte no solo se entrena en el tapiz: también se construye desde la mente, la actitud, la comunidad y la forma de entender el camino deportivo.

“Jueves saludables” nace con estos objetivos:

- ✓ Formar deportistas más fuertes mentalmente.
- ✓ Dar herramientas reales a entrenadores y árbitros.
- ✓ Acompañar a las familias en el proceso deportivo de sus hijos.
- ✓ Fortalecer la identidad de clubes y la unión federativa.
- ✓ Consolidar a la FML como referente en salud, educación y valores deportivos.





FEDERACIÓN MADRILEÑA DE LUCHA



¿Quién puede asistir?

- ✓ Deportistas de todas las edades.
- ✓ Entrenadores y técnicos.
- ✓ Árbitros y oficiales.
- ✓ Clubes FML.
- ✓ Familias.
- ✓ Público general interesado en deporte y salud.

Todos son bienvenidos. Todos forman parte de la comunidad FML.

Un jueves al mes. Un programa para toda la temporada.

Cada mes se anunciará el ponente y la temática. El calendario anual estará disponible en la web y redes oficiales de la FML.

Inscripción

Inscripción gratuita, abierta al público general, con inscripción previa y certificado de asistencia.

La FML abre sus puertas, la comunidad se reúne y la temporada comienza con fuerza.

Te esperamos el jueves 24 de septiembre para inaugurar juntos esta nueva etapa formativa de la comunidad FML.

Fdo.: Ángel Luis GIMÉNEZ BRAVO
Presidente FML



www.fmlucha.es



Federación Madrileña de Lucha

Avda. Salas de los Infantes 1, 1º - 28034 Madrid
www.fmlucha.es - Twitter fmlucha - Facebook - Instagram - Tik Tok