



Curso de
COACHING DEPORTIVO
by Swim&Coach

*“A la cima no se llega superando a los demás,
sino superándote a ti mismo”*



El **Coaching Deportivo** es un proceso mediante el cual un entrenador se encarga de potenciar el talento y los recursos del deportista para hacer que su rendimiento crezca a través de un plan de acción en el que se establecen los objetivos que se pretenden alcanzar.

Más allá de la técnica de cualquier deporte existen puntos claves para la consecución de los objetivos como: motivación, gestión del estrés competitivo, posibles bloqueos que dificultan la focalización hacia los objetivos, presión del entorno, confianza en uno mismo, etc.

¿Te has preguntado por qué muchos entrenadores, preparadores, deportistas pasan por alto todo esto?

¿Eres consciente de la irrupción de la figura de “Coach Deportivo” en los Deportistas de Élite?

Es decir, es un entrenamiento y un aprendizaje para que el deportista tome conciencia de su capacidad a través de sus metas y objetivos, focalice sus motivaciones y durante el proceso haga emerger su talento por medio del deseo para alcanzar lo que quiere, aplicando las herramientas necesarias para progresar en el camino adecuado para lograrlos.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Curso de
COACHING DEPORTIVO
by Swim&Coach

Acompañar a los deportistas a desarrollar la “Consistencia y Fortaleza Mental”.

Ayudar a los deportistas a desarrollar hábitos de pensamiento positivo efectivos y eficientes que sirvan para lograr objetivos en el deporte y en la vida.

Crear un equilibrio físico, mental y emocional que conecte con lo mejor de la persona para obtener un mayor crecimiento personal y deportivo.

Aprender a identificar emociones, mejorar actitudes y estados de ánimo.

Incrementar niveles de conciencia y responsabilidad para liberar el potencial individual y de equipo.

Eliminar síntomas mentales de estrés y estados de ánimo negativos.



TEMARIO DEL PROGRAMA

1. ¿Qué es el **Coaching Deportivo**?
2. **Beneficios** que aporta al deportista.
3. **Liderazgo.**
4. **Creencias.**
5. **The Inner Game** (El Juego Interior).
6. **Emociones y Estados de ánimo** del deportista. Los Valores.
7. **Objetivos deportivos:** la motivación.
8. **Las sesiones del Coach:** preguntas poderosas.
9. **Técnicas de concentración y visualización:** Mindfulness.

BENEFICIOS

Curso de
COACHING DEPORTIVO
by Swim&Coach

Nos permite lograr resultados extraordinarios, tanto en la vida como en el deporte. Es un proceso de transformación, vinculado a la capacidad humana de crecer y llevar adelante conductas satisfactorias y alcanzar logros soñados.

Permite al deportista alcanzar el equilibrio emocional, el dominio de la presión de la competencia y liberarse de los bloqueos que pudieran limitarle.

Aporta herramientas para descubrir y romper con los límites auto-impuestos que frenan y bloquean el desempeño de la persona o el equipo.

Favorece la progresión del deportista en su crecimiento personal y profesional.

Favorece el establecimiento de objetivos y el camino a seguir para su consecución.



METODOLOGÍA

Curso de
COACHING DEPORTIVO
by Swim&Coach

BASE TEÓRICA.

ESTUDIO DE CASOS / ROLE PLAYING.

PRÁCTICAS ENTRE ALUMNOS.

DINÁMICAS DE GRUPO.

TRABAJO FINAL.

MODALIDAD

Curso de
COACHING DEPORTIVO
by Swim&Coach

25 HORAS DURACIÓN
Presencial / Barcelona

LOCALIZACIÓN: AULA SWIM&COACH.
INSTITUTO FERRÁN TALLADA. C/ DOCTOR BOVÉ 17-45.

MÍNIMO: 6 ALUMNOS.

MÁXIMO: 15 ALUMNOS.

ENTREGA DE CD CON TODO EL MATERIAL DEL CURSO:
VÍDEOS Y MERCHANDISING ANEF / SWIM&COACH.



¿PARA QUIÉN?

Curso de
COACHING DEPORTIVO
by Swim&Coach

➔ Entrenadores Personales.

➔ Preparadores Físicos.

➔ Entrenadores Deportivos.

Cualquiera que trabaje en el **Ámbito Deportivo** o Estudiante de Grado Superior AFE / INEFC, apasionados del Deporte.

Formadores



ELENA MARTÍNEZ ALBERTOS

Socia Directora de Swim & Coach.

Creadora del 1er Método de Estimulación Acuática Educativa Swim&Coach. (0 a 5 años)

Especializada en comunicación padres-hijos.

Terapeuta especializada en Fobias Acuáticas.

Socia Directora de Swim&Coach.

Miembro de la Asociación Española de Terapia Breve.

Responsable de programas de alto impacto en desarrollo de habilidades de comunicación intra e interpersonal a través de técnicas de PNL, Coaching y Terapia Breve Estratégica.

Asesora familiar y consultora infantil a partir de cambios de comportamiento.

Consultora personal.



Formadores



FRANK FERNÁNDEZ

Socio Director de SWIM&COACH.

Diplomado en PNL, Coaching e Inteligencia Emocional.

Especializado en Dirección de Equipos enfocado a resultados, Liderazgo, Comunicación, Neuromarketing y Neuroeconomía, Gestión y Dirección.

Formador In Company.

Ponente a nivel nacional sobre Coaching, Mindfulness y Gestión Emocional.

Asesor de empresas y emprendedores.

Colaborador con la organización Bic Talents Group dedicada al descubrimiento, asesoramiento y desarrollo de talento en el fútbol. Sus tres socios, ex futbolistas profesionales, se han asociado con el objetivo principal de descubrir talento en España, Europa del Este y Sudamérica.





Curso de
COACHING DEPORTIVO
by Swim&Coach

“Nada se logra sin esfuerzo”
Madre Teresa de Calcuta



Nos encontrarás en:
Instituto Ferrán Tallada
C/ Doctor Bove, 17-45
Tel: 650 16 40 07
swimandcoach@gmail.com
swimandcoach.com