



# PROGRAMA COACHING DEPORTIVO NIVEL 1

Se trata de un proyecto formativo en el ámbito del Coaching deportivo que responde a las principales necesidades de cualquier entrenador, padre, alumno de cualquier deporte:

- ✚ Responde a valores que propone el Coaching y el Deporte
- ✚ Es un aprendizaje dinámico y divertido que aporte aprendizaje a los alumnos
- ✚ Es versátil para diferentes perfiles de alumnos (deportistas, entrenadores etc..)
- ✚ Los asistentes valoraran la experiencia y será un revulsivo para su entorno
- ✚ Es un proceso 100% creativo
- ✚ Aporta valor a un proyecto posterior de nivel 2 y de formación continua
- ✚ Será exportable a otras expectativas de proyecto e investigación en nuestro centro
- ✚ Sello de calidad Evolution Carlos Moyá como único curso de Coaching Deportivo en este formato a nivel regional y Nacional, Internacional.

Evolution es una empresa de formación de formadores para todos los deporte con una filosofía basada en el Coaching.

El coaching en el deporte tiene como finalidad optimizar el rendimiento deportivo para alcanzar resultados extraordinarios. Un “coach deportivo” no es un “entrenador deportivo”, el coaching deportivo es una plataforma que da soporte a deportistas, entrenadores y personas que quieren superarse en una faceta deportiva en su vida. Tanto si eres un deportista individual como si formas parte de un equipo, el coach deportivo te puede acompañar en el proceso de entendimiento y de mejorar tu rendimiento en el entrenamiento y la competición y acometer retos específicos , se identifican y trabajan factores que limitan el rendimiento y se adquieren recursos y herramientas para superar obstáculos y poder afrontar con éxito la competición.

El coaching deportivo irrumpe en el mundo de la mano de TIMOTHY GALLWEY aunque explosionó derivadamente en coaching ejecutivo. Recientemente vuelve a sus orígenes, al coaching deportivo. El célebre impulsor descubrió que el rival más duro era su propia mente. De ahí su interés por descubrir nuevas técnicas que le sirvieran para mejorar su rendimiento y sobreponerse a las dificultades.

# E>VOLUTION SPORT

*Con el Coaching Deportivo, marcaras la diferencia* *By Carlos Moyá*

Desde entonces se está trabajando en la psicología deportiva con el fin de que los deportistas tengan más armas a la hora de controlar sus emociones en la pista.

Sin embargo el coaching deportivo se convirtió en una nueva modalidad. “Entrenadores de mente”. El coaching llega con un desafío, ya no es suficiente ofrecer herramientas al deportista en el instante de la competición. Ahora, se necesita la compañía de un guía que colabora con él deportista, ya sea para clarificar objetivos o desarrollar competencias. El coaching supone un importante punto de apoyo, para que el deportista pueda ver con perspectiva dónde está y tomar las decisiones más adecuadas en su vida deportiva y paralelamente en su vida personal.

España es uno de los países más exitosos del mundo deportivo. Nuestros deportistas dominan en la actualidad muchos de los deportes más seguidos a nivel mundial: fútbol, baloncesto, tenis, golf, ciclismo, motociclismo o formula 1. Aficionados y seguidores se preguntan cómo han hecho estos deportistas para llegar hasta lo más alto. Os podemos confirmar que el “Coaching” está detrás de estos logros y que su efectividad ha ayudado a algunos de ellos a alcanzar sus éxitos.

Por ello y como marco de referencia el coaching puede trabajarse desde la base de competición enfocando el trabajo hacia una madurez reflexiva para aquellos jugadores precoces que están orientados al rendimiento y a la competición.

La cantera de cualquier deporte suponen la base sobre la cuál descansa la alta competición. Por eso tenemos que hacerlos crecer mental, reflexiva y emocionalmente equilibrados para poder afrontar con entereza la cúspide de la pirámide de la competición.

## **Dirigido:**

Deportistas de diferentes niveles que deseen mejorar su rendimiento deportivo, a entrenadores, preparadores físicos, directores técnicos, monitores, jueces, padres de alumnos y aficionados. También a los diferentes profesionales que tienen contacto con deportistas como representantes, directivos, responsables de entidades deportivas.

# EVOLUTION SPORT

*Con el Coaching Deportivo, marcaras la diferencia* *By Carlos Moyá*

## **Objetivos a conseguir:**

- Avanzar en su autoconocimiento (mente y emociones)
- Identificar y transformar sus creencias limitantes
- Convertir los errores y dificultades en oportunidades
- Identificar áreas de mejora
- Desarrollar su autoconfianza
- Prepararse para la alta competición

## **BLOQUE I: SABADO 8 de Febrero (mañana)**

### **Inicio: 9h**

Presentación **Evolution**

Presentación ponentes

Presentación "filosofía del proyecto"

Coaching y PNL

### **Descanso Coffee Break: 11:30**

### **Segunda Parte: 11:45 - 14h**

Coaching y Comunicación en el Deporte

### **Practica Coaching:**

Ejercicios dinámicos para trabajar y herramientas

## **BLOQUE II: SABADO 8 de Febrero (tarde)**

### **Inicio: 16h**

Comportamientos evolutivos

Inteligencia emocional en el deporte

Patrones comportamentales

Entrenamiento Emocional

Neurociencia en el deporte

### **Descanso Coffee Break: 18:30**

### **Segunda Parte: 18:45 - 21h**

Gestión de las emociones en el deporte

Coherencia Cardíaca

Creencias

### **Practica Coaching:**

Ejercicios dinámicos para trabajar y herramientas

## **BLOQUE III: DOMINGO 9 de Febrero (mañana)**

### **Inicio: 9h**

Planificación y diseño de objetivos deportivos

Flexibilidad-Orientación al éxito

Equipos-Liderazgo

### **Descanso Coffee Break: 11:30**

### **Segunda Parte: 11:45 - 14h**

Sesión de Coaching de equipos

Creatividad

Valores y entrenar a menores

### **Practica Coaching:**

Ejercicios dinámicos para trabajar y herramientas

# E>VOLUTION SPORT

*Con el Coaching Deportivo,  
marcaras la diferencia*

*By Carlos Moyá*

## PONENTES COACHING DEPORTIVO NIVEL 1-EVOLUTION

Nombre: Pedro Nicolas-NICCOACHING

Datos personales

- **Coach Personal** por la escuela de Coaching, COACHING CREATIVO
- **Coach Deportivo** por la Universidad de Málaga-UMA
- **Coach Profesional** acreditado por APROCORM
- **Técnico en Gestión Emocional** por la escuela EFIC



Nombre:

David Alegre Zamudio

Datos Personales:

Nacido en Sevilla en 1973

- **Coach Deportivo** por la Universidad de Málaga-UMA
- **PSICOLOGIA de la autoestima** por la Facultad de Estudios Paracientíficos de Barcelona y por la Open University de Ciencias Avanzadas de EE.UU.
- **TECNICAS Mentales Tibetanas** por la Facultad de Estudios Paracientíficos de Barcelona y por la Open University de Ciencias Avanzadas de EE.UU.
- **FILOSOFÍA Oriental y Yoga** por la Facultad de Estudios Paracientíficos de Barcelona y por la Open University de Ciencias Avanzadas de EE.UU.
- **Entrenador Nacional** de tenis por la R.F.E.T.
- **Técnico en Marketing Deportivo**
- **Técnico en Dirección de Gimnasios e instalaciones deportivas**

