

PROGRAMA DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO
Aumenta exponencialmente tu rendimiento y tus resultados

ProgramaAltoRendimientoDeportivo

KoroCantabrana/K7 coaching



PROGRAMA DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO
Aumenta exponencialmente tu rendimiento y tus resultados



- **¿Quieres aumentar tu rendimiento y tus resultados?**

Un Deportista de Alto Rendimiento utiliza todas sus fortalezas para llegar a lo más alto. Fortalezas físicas, emocionales y mentales.

Normalmente conocemos y entrenamos nuestras facultades físicas, y olvidamos las emocionales y mentales.

Cuando estos tres ámbitos se entrenan por igual, se produce el salto que lleva al deportista a marcar la diferencia, elevar su rendimiento y conseguir las metas y objetivos soñados.

En este Programa de Alto Rendimiento Deportivo se entrenan durante 100 horas todas las facultades y habilidades individuales no físicas que necesita el deportista para incrementar sus logros de manera exponencial.

EL programa PARD, Programa de Alto Rendimiento Deportivo, utiliza herramientas de alto impacto de Coaching, PNL (Programación Neurolingüística), Control Mental, Inteligencia Emocional... en un programa concebido para nutrir de habilidades de Alto Rendimiento a quienes desarrollan su actividad en el mundo deportivo y quieren aumentar exponencialmente su rendimiento y resultados.

- ✓ Deportistas que deseen tener un alto rendimiento
- ✓ Licenciados en Ciencias de la Educación
- ✓ Entrenadores y técnicos deportivos
- ✓ Directivos de federaciones y clubes
- ✓ Capitanes de equipo



- ✓ Adquirir las habilidades de Alto Rendimiento en el ámbito deportivo
- ✓ Ampliar herramientas de liderazgo personal y en equipos
- ✓ Ampliar habilidades mentales efectivas en la consecución de objetivos como concentración y focalización
- ✓ Utilización de las emociones de forma efectiva
- ✓ Gestión de situaciones de conflicto en los equipos y relaciones deportista-técnico
- ✓ Creación de fórmulas personales que llevan a resultados
- ✓ Incrementar las fortalezas y minimizar las creencias limitantes
- ✓ Aprender Motivación y automotivación para cada momento
- ✓ Ampliar las estructuras de cambio de estados negativos a positivos de confianza y control
- ✓ Crear visualizaciones personales potentes y efectivas dirigidas a resultados

- **Módulo 1:** Introducción al Alto Rendimiento
- **Módulo 2:** Talento y Alto Rendimiento
- **Módulo 3:** Liderazgo y Motivación
- **Módulo 4:** Conductas negativas, creencias limitantes y Presión
- **Módulo 5:** Atención y Rendimiento
- **Módulo 6:** El deportista y su equipo
- **Módulo 7:** La Fortaleza Mental del campeón



1	Introducción al Alto Rendimiento	<ul style="list-style-type: none">• Herramientas de Alto Impacto, Coaching, PNL, Control Mental, Inteligencia Emocional, caballos, ...• Soy mi propio coach: autoconocimiento• Visión de uno mismo y proyección• Preguntas Poderosas• Las 6 necesidades que me mueven• Relaciones e influencias.
2	Talento y Alto Rendimiento	<ul style="list-style-type: none">• Coaching para potenciar el talento y el alto rendimiento• Creencias limitantes• Fortalezas• Trabajar la confianza• Objetivos definidos y sus motores• Encontrar estrategias para objetivos• Potenciación del Rendimiento: Estrategias de Alto Impacto, Coaching con Caballos, Fire Walking
3	Liderazgo y Motivación	<ul style="list-style-type: none">• Influencia del líder: gestión y potenciación• Liderazgo: líder-coach• Experiencias y herramientas como líder coach• Motivación y Automotivación• Niveles de motivación• Métodos de motivación adecuadas a la personalidad del motivador y de los motivados• EL poder de Los juegos y el poder del humor en la motivación y automotivación

1	Introducción al Alto Rendimiento	<ul style="list-style-type: none">• Herramientas de Alto Impacto, Coaching, PNL, Control Mental, Inteligencia Emocional, caballos, ...• Soy mi propio coach: autoconocimiento• Visión de uno mismo y proyección• Preguntas Poderosas• Las 6 necesidades que me mueven• Relaciones e influencias.
2	Talento y Alto Rendimiento	<ul style="list-style-type: none">• Coaching para potenciar el talento y el alto rendimiento• Creencias limitantes• Fortalezas• Trabajar la confianza• Objetivos definidos y sus motores• Encontrar estrategias para objetivos• Potenciación del Rendimiento: Estrategias de Alto Impacto, Coaching con Caballos, Fire Walking
3	Liderazgo y Motivación	<ul style="list-style-type: none">• Influencia del líder: gestión y potenciación• Liderazgo: líder-coach• Experiencias y herramientas como líder coach• Motivación y Automotivación• Niveles de motivación• Métodos de motivación adecuadas a la personalidad del motivador y de los motivados• EL poder de Los juegos y el poder del humor en la motivación y automotivación

4	<p>Conductas negativas, Creencias Limitantes y Presión</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inteligencia emocional aplicado al deporte • Pensamiento, Emoción, Acción y Resultados • Cómo funcionan mis pensamiento y cómo utilizarlas • Modelos efectivos de gestión emocional • Modelo Descolques, Recoloque, Reveses, Inicios y Achaques • Lenguaje No verbal. Qué dice nuestro cuerpo • Estrés: causas y consecuencias. Canalización y reducción • Frustración: causas y consecuencias. Canalización y reducción • De la frustración a la confianza • Negatividad vs positividad. Teoría y práctica. Herramientas de inversión. • Emociones: cómo manejarlas y canalizarlas • Actitudes •
5	<p>Atención y rendimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atención y rendimiento • Perspectivas • El individuo, el grupo, el equipo • Gestión del humor y las celebraciones • Comunicación • Herramientas de impacto positivo e influencia • Estrategias eficientes de comunicación • Liderazgo y comunicación • Lenguaje positivo • Lenguaje del “No Error” • Expresión de sentimientos • Niveles de Escucha • Hablar en público: miedos y dudas vs confianza y seguridad. Teoría y práctica

6	El Deportista y su Equipo	<ul style="list-style-type: none">• Trabajo en Equipo• Equipo de Alto Rendimiento• Habilidades y capacidades de equipos deportivos• -Gestión del entorno extradeportivo: influencias e impacto en el deportista• Relación deportista-entrenador
7	Fortaleza Mental del campeón	<ul style="list-style-type: none">• Estrategias de fortaleza mental en el deporte• Visualizaciones• Lesiones: consecuencias emocionales y mentales.• Factores que predisponen a la lesiones y fracasos• Planificación y estrategia del deportista• Miedos y nervios• Gestión de pensamiento y potenciación del foco y el resultado• La mente de un campeón

- 
- Koro Cantabrana** Dirección de Programa PARD. Coach desde hace más de 10 años. Coaching de Resultados, Alto rendimiento, de equipos y deportivo. Experta en liderazgo. Patrocinadora Coach Fundación Miguel Induráin.
- Carolina Aguado** Coach certificada desde hace 10 años. Coaching de Alto Rendimiento.
- Charo Herrán** Coach certificada desde hace 10 años. Coaching de Alto Rendimiento.
- Manuel Seijo** Ex presidente de la asociación de coaching AECOP España. Coach profesional y coach de equipos deportivos.
- Lourdes Mateo** Psicóloga, coach, Master en Programación Neurolingüística metodología DBM .
- Cristina Massons** Socio Master en AECODE, Psicóloga y Coach Deportiva. Coach Personal y Ejecutiva.
- Rafael Saiz Gamarra** Socio Director de Neuro Cardiomanagement Spain para Alto Rendimiento sin Estrés.
- Juan Miguel Ruiz** Experto en Coaching Relacional, Gestal y Tavistock.
- Oscar del Río** Psicólogo de la Federación Española de Golf.
- David Russ** Experto en Doma Natural y consultor de Relaciones Humanas.
- Gaztelu Lus** Licenciada en Psicología, experta en habilidades directivas y emocionales.
- Israel Febles** Triatleta, Ironman, preparador físico y entrenador Personal.
- Luis Dorrego** Experto en Comunicación y Desarrollo personal con Técnicas Teatrales.
- Pedro Rubio** Coach experto en Comunicación no violenta.
- Rafa Aguilera** Periodista deportivo, experto en comunicación y relación con los medios.
- Xavier García Pujadas** Profesor Federació Catalana de Bàsquet, Comité académico Master de Coaching Deportivo.
- Ricardo Olabegoya** Socio director de MotivarT, Coach certificado internacional, instructor de firewalking.
- M^a del Carmen Galán** Socia directora de MotivarT, Coach certificada internacional, instructora de firewalking.
- Carlos Martínez Armas** CEO en Criteria, Coaching de eventos, Profesor en IE, ESIC, EOI.
- Andreu Alfonso** Socio Director en HP SPORT CONSULTING S.L. Anterior Comité Paralímpico Español y Federación Española de Triatlón.



Carolina Aguado



Manuel Seijo



Cristina Massons

Juan Miguel Ruiz



Charo Herrán



Lourdes Mateo



Rafael Saiz Gamarra





Luís Dorrego



Pedro Rubio



Ricardo Olabegoya

M^a del Carmen Galán Fernández

Israel Febles



Rafa Aguilera





David Russ



Andreu Alfonso



Oscar del Río



Xavier García Pujadas



Carlos Martínez Armas

Gaztelu Lus



Los participantes en el programa aprenderán los contenidos, herramientas y habilidades del programa de forma experiencial: Práctica Constante

Se utilizan herramientas de

- Coaching
- PNL (Programación Neurolingüística)
- Inteligencia Emocional y Social
- Poder Mental
- Speed learning
- Roll Playing
- Outdoor
- Herramientas de Alto Impacto
- Firewalking
- Coaching con Caballos: Doma Natural

“El buen deportista lo es, porque, por encima de superar a los demás, se esfuerza por superarse a sí mismo. Nunca pierde el ánimo cuando las cosas le salen mal. Estar preparado mental y emocionalmente, además de físicamente, es imprescindible. Si además, cuentas con la ayuda de herramientas como el coaching, mejor que mejor”.

Miguel Induráin

5 veces ganador del Tour de Francia, 2 Veces Giro de Italia, Campeón del mundo y Campeón Olímpico contrarreloj

“El coaching marcó un antes y un después en mi carrera deportiva. Gracias a los ejercicios de coaching, conseguí en apenas 2 meses después de mi incursión en el coaching, la meta por la que hacía muchos años que estaba trabajando: ser Campeón del mundo. Ahora tengo claro que en la preparación de un deportista el 90% es psicológico y el 10% físico. Yo tenía el estado físico, pero en el momento de verdad, no conseguía sacar todo mi potencial y hacer podium en un campeonato mundial. Ahora soy campeón del mundo de patinaje de velocidad, y récord mundial de velocidad en 200 metros. Gracias a Koro Cantabrana y el coaching he conseguido alcanzar mis metas. Sinceramente, muchas gracias”.

Joseba Fernández

“En los tiempos que corren, el coaching es imprescindible en la alta competición.”

John Wright

Deportista Olímpico Seul 88, y Técnico Olímpico en Atenas 2014 con la selección olímpica británica. Deporte Taekwondo

“El Coaching ha sido muy positivo para mí, tanto personalmente como en el deporte. Siempre he sido una persona muy negativa, sin confianza en mí o en mi talento. Gracias a la ayuda de Koro y a las técnicas del Coaching, ahora tengo mucha más confianza en mí misma y no sólo CREO QUE PUEDO conseguir mis objetivos sino que SÉ QUE LOS VOY A conseguir. Los nervios y la dificultad de mantener la concentración no me permitían estar al 100%, pero ahora, gracias a la experiencia positiva del Coaching, esto está dejando de ser un problema y se ve reflejado en los resultados. Y lo más importante que he aprendido es que cuando se tiene un sueño no hay barreras ni razones que impidan conseguirlo; solamente hay que buscar el camino para alcanzarlo, y la ayuda de un coach facilita esa búsqueda. Gracias”.

Itsaso Fagoaga

7 veces Campeona de España de Skeet Olímpico y recod nacional

***El curso de coaching me ha servido para varias cosas:
1º reafirmarme como entrenador y tener más confianza en mis principios deportivos. 2º transmitir esa confianza y acercarme más a los objetivos de los deportistas a los que entreno. 3º mejorar mi comunicación con los deportistas. Por todo esto, daros las gracias por el esfuerzo que hacéis, tanto vosotros como la Fundación Miguel Induráin, para conseguir mejorarnos como personas, técnicos o deportistas.***

José Manuel Menéndez López (Técnico Lucha)

“Descubrí que mi coach no es mi psicólogo, y que participa en la educación de mis inquietudes para hacerlas positivas y reconocibles en momentos de tensión, como son las competiciones. ¡Esto funciona! Gracias por todo”.

Carmen Rubio (Paralímpica Tiro con Arco Adaptados)

“He participado varios años en talleres de coaching dirigidos por Koro Cantabrana con distintos ponentes, en colaboración con “Fundación Miguel Indurain”. En ellos me dí cuenta de que yo hacía cosas que, sin saberlo, eran buenas para obtener un mejor rendimiento, aunque lo más interesante fue que aprendí cosas nuevas, que sin duda son imprescindibles para conseguir superar momentos difíciles y afrontar mejor las semifinales y las finales, para cumplir mis objetivos.

Recomiendo estos cursos de coaching, porque invertimos mucho tiempo entrenando nuestra forma física y nuestra técnica, pero..., si el 80% es mental ¿Por qué no lo entrenamos? La diferencia entre dos deportistas de iguales condiciones físicas y técnicas se encuentra en la parte mental: el más preparado mentalmente es el que consigue ganar y cumplir sus objetivos. Ningún deportista debería dudar un segundo en preparar su parte mental con las herramientas necesarias. Gracias Koro y gracias a todo tu equipo. Un abrazo”.

Encarna Garrido Lazaro.

Tiro con arco nacional e internacional desde hace 14 años.

5 veces y actual **campeona del mundo IBO en USA (en 5 ocasiones)**, 2 veces y actual **campeona de Europa IFAA INDOR**, Actual **campeona del mundo FITA 3D** individual y **subcampeona del mundo por equipos** en Austria 2011-2 veces consecutivas y actual **campeona de Europa FITA 3D** en Cerdeña 2010 y Croacia 2012, 11 veces y actual **campeona de España 3D**, 8 veces actual **campeona de España de Campo**, 3 veces y actual **campeona de España de Sala Tradicional** y **Record Nacional 18mt y doble 18mt**, 4 veces y actual **campeona de España de Aire Libre Tradicional** y **Desnudo** y **Record Nacional en 30 y 18mt**, 13 veces y actual **campeona de Liga Nacional 3D**, 10 veces **campeona de Liga de Campo**.

Duración 100 horas lectivas

Precio 1.800 €

Lugar CEIMD. Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte.

Horario Viernes de 15:30 a 20:30
Sábados de 9,00 a 14,00 y 15,30 a 20,30
Domingo 11 de enero 9,00 a 14,00

Fechas 6 fines de semana de septiembre a enero.

Septiembre: 26 y 27
Octubre: 18 y 19
Noviembre: 8, 9, 28 y 29
Diciembre: 19 y 20
Enero 2015: 9, 10 y 11

Contacto

K7 Coaching: 622 947 762 o
email deportes@k7coaching.es

Inscripción

Pago 200€ en concepto de reserva de plaza
Cuentas a nombre de K7 Coaching/ K7Producciones S.L.
entidades: Banco Santander y La Caixa

Banco Santander:

ES03 0049 0101 98 2510625952 (K7 Producciones S.L)

La Caixa:

ES72 2100 5171 41 0200030045 (K7 Coaching / K7 Producciones S.L)

PROGRAMA DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO
Aumenta exponencialmente tu rendimiento y tus resultados

Beca VEMMA

Koro Cantabrana/K7 coaching

V e M M M A[®]

Koro
cantabrana



Leadership
and Team
Coaching

Colaboran



**Gobierno
de Navarra**

FUNDACION



MIGUEL INDURAIN



Financiación



PROGRAMA DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO
Aumenta exponencialmente tu rendimiento y tus resultados

ProgramaAltoRendimientoDeportivo

KoroCantabrana/K7 coaching



¿Estás preparado?



PROGRAMA DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO
Aumenta exponencialmente tu rendimiento y tus resultados