

# PROGRAMA DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

## Aumenta exponencialmente tu rendimiento y tus resultados



Saludo de Koro Cantabrana, directora del Programa de Alto Rendimiento Deportivo PARD. ¿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.

### Dirigido a...

- » 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.

### Objetivos:

- » 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.

### Contenido:

- 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

### Profesorado:

Para ofrecer un Programa SARD de alta calidad, contamos con un panel de entrenadores con gran experiencia.

- 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 Cardiomangement 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.
- Gatzelu 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.
- Mª del Carmen Galán** Socia directora de MotivarT, Coach certificada internacional, instructora de firewalking.
- Carlos Martínez Armas** CEO en Critería, 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.

### Metodología:

Los participantes en el programa aprenderán de forma experiencial los contenidos, herramientas y habilidades del programa. Se utilizan herramientas de Coaching, PNL (Programación Neurolingüística), Poder Mental, Speed learning, Práctica Constante, Roll Playing, Outdoor, Herramientas de Alto Impacto, Coaching con Caballos, Firewalking.

### Lugar, fechas, horarios:

- Lugar:** CEIMD. Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte.
- Fechas y horarios:** Un total de 100 horas a lo largo de 6 fines de semana de septiembre a enero.
- Fechas:**
  - Septiembre:** 26 y 27
  - Octubre:** 18 y 19
  - Noviembre:** 8, 9, 28 y 29
  - Diciembre:** 19 y 20
  - Enero 2015:** 9, 10 y 11
- Horarios:**
  - seis viernes:** de 15:30 a 20:30 horas
  - seis sábados:** de 9:00 a 14:00 horas y de 15:30 a 20:30 horas
  - un domingo:** (11 de enero) de 9:00 a 14:00 horas y de 15:30 a 20:30 horas

Para los participantes de fuera de Pamplona, hay posibilidad de alojamiento en el [Residencia "Fuerte del Principado" de Gobierno de Navarra](#), situado junto a las instalaciones del CEIMD.

### Precio del curso:

El importe total de la matrícula del curso es: **1.800€**. Facilidades de Financiación: La Caixa y Banco Santander

### Beca:

VE MMA sorteará entre los inscritos una Beca para el curso. Más información en [vemma@k7coaching.es](mailto:vemma@k7coaching.es) y [www.k7coaching.es](http://www.k7coaching.es)

### Reserva de plazas e inscripciones:

- Número de Plazas:** 30
- Reserva de plaza:** Llamando al teléfono **622 947 762** o enviando un email a [deportes@k7coaching.es](mailto:deportes@k7coaching.es) , y pago de **200€** en alguna de estas dos entidades:
  - Banco Santander:** ES03 0049 0101 98 2510625952 (a nombre de K7 Producciones S.L)
  - Caixa:** ES72 2100 5171 41 0200030045 (a nombre de K7 Producciones S.L)
  - (Concepto: reserva de plaza, "indicar nombre" )
- Pago de la matrícula:** Información: K-7 coaching. 622 947 762 , [deportes@k7coaching.es](mailto:deportes@k7coaching.es)
- Organizado y dirigido por:** Koro Cantabrana y K7 coaching
- Patrocinan:** VE MMA
- Colaboran:** Gobierno de Navarra, Fundación Miguel Indurain, Banco Santander, Caixa

### Testimonios:

"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**

"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 camino 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.  
**Joseba Fernández**

"En los tiempos que corren, el coaching es imprescindible en la alta competición."  
Deportista Olímpico Seul 88, y Técnico Olímpico en Atenas 2014 con la selección olímpica británica. Deporte Taekwondo  
**John Wright**

Organiza:  **Leadership and Team Coaching**

Beca:  **VE MMA**

Colabora:  **Gobierno de Navarra**



Posibilidad de Financiación con:  **Banco Santander**  **la Caixa**