

**PROGRAMA DEL MASTER EN “MENTAL COACHING “**

**(ENTRENADOR MENTAL DE TAEKWONDO)**

**Ponente: Maestro Mickael Borot . Francia (10 horas)**

* Conocimientos y factores del entrenador mental de Taekwondo.
* Entrenador mental y deportista binomio de éxito.
* Evaluación de distintas problemática:

*Presión*

*Estrés.*

*Ansiedad precompetitiva.*

*Concentración.*

*Motivación.*

*Autoconfianza.*

*Problemáticas externas al deporte.*

* Diagnóstico y terapia
* Entrevistas.
	+ - * Técnicas y procedimientos de Auto observación y Auto registro.
			* Registros de Observación.
			* Registros Psicofisiológicos.
* Entrenamiento del autoconocimiento
* Aumenta la confianza en ti mismo,
* Fortalece tu motivación
* Como trabajar el entorno del deportista
* Manejar emociones,
* Lidiar con los distintos problemas de los deportistas
* Librarse de la presión

 - Entrenamiento Cognitivo.

* Aprenda como administrar mejor la información. Optimizar las habilidades de concentración/Atención.
* Entrenamiento ( ejercicios ) individuales y grupales de

 *Visualización ( positiva) antes, durante y después de la competición.*

 *Visualización ( positiva) de adversarios determinados .*

* Entrenamiento mental de un día de competencia con 4 combates: Llegada, calentamiento, combates, descansos.
* Conexión atleta, familia, compañeros, entrenador, publico.
* Entrenamiento de éxito para entrenadores
* Dudas:

 *Tendré suficientes conocimientos?*

 *Es el entrenamiento adecuado?*

 *Mi relación personal y profesional con el alumno es correcta.?*

* Hacia donde voy con mi idea de éxito y medallas
	+ El coach en la silla de combate
* Responsabilidad de conocimientos, técnico, tácticos y psicológicos.
* Control de mi stress
* Afrontar victoria y derrota conjuntamente
* Testimonios de atletas de éxito en situaciones adversas.

 ***“DONDE NO LLEGA EL CUERPO LLEGA LA MENTE”***