

CURSO
CERTIFICADO sobre
**FUERZA
MENTAL**

CURSO de COAH
de **COMPETICIÓN**
ACADEMIA SÁNCHEZ-CASAL
y RPT



HUMAN PERFORMANCE
INSTITUTE

ISC academia
SÁNCHEZ-CASAL
barcelona



8-9-10 DE OCTUBRE, 2010
ACADEMIA SÁNCHEZ-CASAL
Barcelona, España

11-12-13 OCTUBRE, 2010
ACADEMIA SÁNCHEZ-CASAL
Barcelona, España



Jim Loehr

El mundialmente conocido psicólogo de rendimiento Jim Loehr, ha desarrollado un exitoso sistema para que los coaches puedan enseñar a los jugadores técnicas mentales críticas. El Programa de Fuerza Mental (Mental Toughness Certification Program) es hoy la herramienta de entrenamiento mental más aclamada en el mundo del tenis. Aprende las técnicas de entrenamiento vitales que te ayudarán a crear y mantener el estado mental ideal necesario para obtener un rendimiento óptimo bajo presión.



Emilio
Sánchez Vicario



Luis Mediero

**El Método Español de
Desarrollar Jugadores**

Aprende el sistema de entrenamiento único de la Academia Sánchez-Casal, que ha desarrollado jugadores como **Kuznetsova, Murray, Mónaco, Hantuchova, Dimitrov**, entre muchos otros.

Curso Certificado sobre FUERZA MENTAL

Agenda

Viernes, 8 de Octubre

8:00 8:30

Introducción

8:30 10:30

El modelo de Entrenamiento de Fuerza Mental - Elementos del Desarrollo

10:45 12:45

Etapa 1 de Entrenamiento: Definir el Propósito

Principios del entrenamiento de Dureza

Demandas del Tenis Competitivo / Consecuencias

Principal Propósito de Jugar a Tenis / Problemas Potenciales

Descubrir el Propósito de Jugar

Re-escribir el Propósito Principal de Jugar

Segundo Propósito de Jugar

12:45 13:45

Comida

13:45 15:15

Fase 2 de Entrenamiento: Hacer Frente a la Verdad

Cuestionario e Instrucciones sobre Hacer Frente a la Verdad

Gestionar Preguntas Espirituales, Mentales, Emocionales y Físicas, y Rutinas Diarias

Áreas Problemáticas al Jugar a Tenis

15:30 16:30

Ejercicios en Pista y Entrenamiento para Aumentar el Control IPS - Parte 1

Ejercicios para Aumentar la Atención y la Concentración

Ejercicios de Progresión desde el ITS (Estado Ideal Mental) hasta el IPS (Estado Ideal de Rendimiento).

Puntos/Partidos que Crean Preocupación:

- Atención, el Estilo de Juego del Oponente, Oponentes Tramposos, Jugar Puntos Importantes.
- Negatividad, Dar Excusas, Empezar un Nuevo Set, Cerrar Juegos.
- Cerrar Sets, Tensión Muscular, Intensidad sin Tensión.

16:45 18:30

Establecer Prioridades - Vieja Historia

Áreas que Bloquean la corriente de IPS

Enumera y Prioriza las 10 Mayores Barreras para el IPS

Escribe la Vieja Historia en torno a la Barrera 1

8:00 10:00

Sábado, 9 de Octubre

Escribe la Nueva Historia

Evalúa la Efectividad de la Voz Privada

Nueva Historia en torno a la Barrera 1

Nueva Historia como Comandos Intencionados de la Voz Privada

Características de la Escritura de la Historia que Facilitan el Cambio Constructivo

Entendiendo las Emociones

Nueva Historia y Voz Privada

10:45 11:45

Rituales

Eliminando Barreras del IPS a través del Desarrollo de nuevos Rituales Cognitivos y de Comportamiento

6 Claves para Desarrollar Rituales

Medios Primarios para Invertir Energía en Desarrollar Rituales

Lista de Nuevos Rituales Necesarios para Sustentar el Control del IPS Dentro y Fuera de la Pista

Ejemplos de Rituales Espirituales, Mentales, Emocionales y Físicos

Ejemplo de Rituales Antes y Después del Partido

11:45 12:45

Ejercicios en Pista y Entrenamiento para Aumentar el Control IPS - Parte 2

12:45 13:45

Comida

13:45 15:45

Rituales en Pista

Cura de los 16 Segundos

Fase 1: La Reacción Física Positiva

Fase 2: La Reacción de Relajación

Fase 3: La Reacción Respiratoria

Fase 4: La Reacción Automática Ritual

16:00 17:00

Responsabilidad

Registros del Entrenamiento de Fuerza Mental

17:00 18:30

Repaso del Programa

Domingo, 10 Octubre

8:00 12:00

Casos Prácticos

Aplicaciones Prácticas del Entrenamiento de Fuerza Mental

12:00

GRADUACIÓN

CURSO DE COACH DE COMPETICIÓN

ACADEMIA SÁNCHEZ-CASAL Y RPT

Agenda



Lunes, 11 de Octubre

8:00	9:00	Registro y Entrega de Material
9:00	9:30	Introducción al Curso - La Filosofía AS-C
9:30	10:15	La Pirámide AS-C 5 Fases de Desarrollo
10:15	11:30	Un Sistema de Entrenamiento Único: El Sistema AS-C. Fases 1 y 2 (Fundamentos)
11:45	13:00	En Pista con Emilio Sánchez: Fases 1 y 2 (Fundamentos)
13:00	14:00	Comida
14:00	15:00	El Sistema de Fitness AS-C
		Prevención de Lesiones
15:00	16:00	En Pista: Fitness AS-C
16:00	17:00	En Pista con Emilio Sánchez: Ejercicios de las Fases 1 y 2 (Fundamentos)
17:00	18:00	Práctica Guiada por Emilio Sánchez y Luis Mediero

Martes, 12 de Octubre

9:00	10:30	El Futuro del Tenis Español : Análisis
10:30	11:30	Patrones de Juego: Sacar el Máximo Partido de cada Patrón
10:00	11:30	El Sistema AS-C: Fases 3 y 4 (Competición)
11:45	13:00	En Pista con Emilio Sánchez: Fases de Competición
13:00	14:00	Comida
14:00	15:00	Trabajo en Equipo : la Experiencia de la Copa Davis
15:15	16:45	En Pista con Emilio Sánchez: Ejercicios de las Fases 3 y 4 (Competición)
17:00	18:00	Práctica guiada por Emilio Sánchez y Luis Mediero

Miércoles, 13 de Octubre

9:00	10:00	Los 4 Hábitos del Buen Coach
10:00	11:00	El Sistema AS-C: Juego de Dobles
11:15	12:00	Repaso General para el Examen
12:00	14:00	Examen Escrito y en Pista
	14:00	Cierre del Curso



MENTAL TOUGHNESS CERTIFICATION COURSE & CURSO de COACH de COMPETICIÓN ACADEMIA SÁNCHEZ-CASAL and RPT

Ponentes



JIM LOEHR, Ed.D.

- Cofundador del Human Performance Institute y líder en Tecnología de Gestión de la Energía.
- Psicólogo de más de 80 tenistas de renombre, entre los que destacan Pete Sampras, Arantxa Sánchez Vicario, Mónica Seles, o Jim Courier. También estrellas del básquet y golfistas profesionales han sido transformados a través del entrenamiento de su Human Performance Institute.

Precios

Curso Certificado Sobre Fuerza Mental
+ 12th Curso de Coach de Competición Academia Sánchez-Casal y RPT

- + Hotel Pensión Completa (6 noches)
- + Transporte Hotel - Club - Hotel

1.250€

Curso Certificado Sobre Fuerza Mental
+ 12th Curso de Coach de Competición Academia Sánchez-Casal y RPT

900€

Curso Certificado Sobre Fuerza Mental o
12th Curso de Coach de Competición Academia Sánchez-Casal y RPT

- + Hotel Pensión Completa (3 noches)
- + Transporte Hotel - Club - Hotel

770€

Curso Certificado Sobre Fuerza Mental o
12th Curso de Coach de Competición Academia Sánchez-Casal y RPT

550€

Todos los Paquetes Incluyen:

- Carpeta y Bloc de Notas
- Bolígrafo
- Camiseta Academia Sánchez-Casal
- USB con las Presentaciones
- DVD: RPT/CDS "5 Actions Concept"
- Certificado de Asistencia

EMILIO SÁNCHEZ VICARIO

- Fundador y Director de la Academia Sánchez-Casal
- Clasificado nº 7 ATP en Individual y nº 1 en Dobles
- Campeón Copa Davis 2008 Capitán del Equipo Español
- Medalla de Oro en los Juegos Olímpicos de China 2008 como Capitán del Equipo Español
- Certificado por la USPTA y RPT como International Master Professional

LUIS MEDIERO

- Fundador de RPT (Registro Profesional de Tenis)
- Presidente de ICI (International Coaches Institute)
- Autor de métodos de enseñanza patentados desde mini-tenis a jugadores de competición
- Director de cursos, clinics y conferencias en 80 países
- Certificado por la USPTA y RPT como International Master Professional

Idioma

El programa se impartirá en Español y en Inglés.

Exámenes y Certificación

Certificación de Coach o de Assistant Coach de la Academia Sánchez-Casal, acreditados ambos por la RPT (Registro Profesional de Tenis) y por la ERTF (European Registry of Tennis Professionals).

Se impartirán dos exámenes: Teórico y Práctico. Para obtener el Certificado de Coach se deberá obtener un mínimo de 70% en ambos exámenes. Para obtener el Certificado de Assistant Coach se deberá obtener entre un 50% y 70% en ambos exámenes.

Diploma del Curso Certificado sobre Fuerza Mental, emitido por el Human Performance Institute y reconocido por la USTA.

Ubicación

Los cursos serán impartidos en la sede de Barcelona de la Academia Sánchez-Casal.

Academia Sánchez-Casal

Autovía de Castelldefels (C-31) km. 191
08820 El Prat de Llobregat (Barcelona)

Información y Reservas

Registro Profesional de Tenis (RPT)

Tel. +34 917 663 511

rpt@rptenis.org