

PROYECTO MASTERCLASS DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO



Introducción

Sobre la Fundación Okami

La Fundación Okami es una fundación deportiva y social constituida en 2020. Entre sus fines destacan el fomento de la actividad deportiva como causa generadora de hábitos favorecedores de la integración y reinserción social y fomento de la solidaridad, la promoción y desarrollo de actividades socioculturales dirigidas, entre otros, a sectores desfavorecidos de la población, a través de prácticas que promuevan la participación e integración de las personas en la sociedad, difundiendo los valores fundamentales y la ética que transmiten las artes marciales.

La Fundación potencia la práctica deportiva como elemento fundamental del sistema educativo, de la salud y de la calidad de vida, promocionando activamente el deporte como elemento determinante en la utilización del tiempo de ocio en la sociedad contemporánea, y su implantación como factor corrector de desequilibrios sociales que contribuye a la igualdad entre los ciudadanos.

MASTERCLASS DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

Desarrollo

El proyecto gira en torno a la realización de sesiones formativas con formato "Masterclass", en torno a diferentes ámbitos sociales y deportivos, tales como desarrollo físico y mental, con la intervención de expertos en cada uno de ellos, y una participación abierta a toda la comunidad deportiva.

Ponentes

Vicente Rico	Máster Practitioner en PNL	www.vicenterico.es
Pablo Salvador	Doctor en Fisioterapia Deportiva	www.fisioforyou.es

MASTERCLASS

Parte 1. CÓMO LIDERAR TU MENTE.

Impartida por Vicente Rico.

Temario

- Por qué es importante liderar tu mente / tú eres tu principal activo
- Cómo funciona tu mente
- Cómo se crean las emociones
- Por qué las emociones nos bloquean y nos limitan en nuestros resultados
- Cómo empezar a liderar tu mente en 5 pasos

Parte 2. CÓMO LIDERAR TU CUERPO.

Impartida por Pablo Salvador.

Temario

- 1. Cuidar el cuerpo no es opcional: es parte del entrenamiento
- 2. Prevención: la victoria empieza antes de la lesión
- 3. Dolor ≠ lesión: interpretar señales del cuerpo
- 4. Fisioterapia como potenciador del rendimiento
- 5. Longevidad deportiva y sostenibilidad del rendimiento

Público y objetivos

Público

Este proyecto de Masterclass de Alto Rendimiento Deportivo está dirigido a deportistas (tanto deporte base, como semiprofesional y profesional), y técnicos deportivos de todo tipo de disciplinas, tanto de deportes individuales como de equipo, interesados en la mejora de su rendimiento, desde un punto de vista tanto físico como mental.

Objetivos

Promover la mejora del rendimiento deportivo a través de la gestión de las emociones y su conexión con pautas de fisioterapia.

- Descubrir a los participantes la **importancia e impacto de las emociones** en el rendimiento deportivo
- Conocer y **desarrollar técnicas simples** y efectivas para **aprender a gestionar las emociones**
- Reforzar la autoestima y la **autoconfianza**
- Enseñar pautas que **fortalezcan el rendimiento deportivo**

Formato

Cada Masterclass se desarrollará en sesiones individuales de 2h.

- 45' – Ponencia ámbito 1 (p. ej. PNL)
- 45' – Ponencia ámbito 2 (p. ej. Fisioterapia)
- 30' – Coloquio abierto con los participantes.

Medios materiales

Lugar de desarrollo de la actividad

Para el desarrollo de las Masterclass se buscarán salas o ubicaciones singulares, preferiblemente con posibilidad de proyección de medios audiovisuales.

Coste

El coste asociado a las ponencias correrá por cuenta de la Fundación.

Se solicita de la entidad colaboradora la aportación de la sala o ubicación singular, y su logística (mesa o estrado para las ponencias, megafonía, sillas para los asistentes, etc.)

Responsable del Proyecto

RAÚL GARCÍA

Patrono

M 622.257.000

E raul.garcia@fundacionokami.org