



ENTRENAMIENTO

FÍSICO Y MENTAL

COACH CARLOS AGUIRRE



ENTRENAMIENTO
FÍSICO Y MENTAL

Nuestra estrategia va ligada a un **desarrollo integral.**

Más que un entrenamiento físico,
es un **entrenamiento mental..**

Experiencia profesional

- Candidato Máster Big Data y Business Intelligence, Escuela de Negocios Europea de Barcelona, España
- Máster Administración de Empresas, INCAE, Costa Rica
Máster en **Psicología Deportiva y Coaching**, Universidad de Valencia, España
Máster **Coaching Liderazgo** (On-Line Business School), Universidad Barcelona, España
Máster en Finanzas, ULACIT, Costa Rica
- Licenciado en Contaduría Pública, ULACIT, Costa Rica
- Certificación Gestión del Cambio, Modelo ADKAR, México
Cultura Modelo Barrett, Transform-action, España
Coach Ontológico Empresarial, Newfiled Consulting, Sevilla España
Certificación Internacional en Coaching Sistémico, España
Certificación como Coach de Equipos, Escuela Europea de Coaching, México
- Mentor para Coach, Goldvarg Consulting Group, Inc.
Diplomado **Neurociencia**, Néstor Braidot.
- Certificación como **técnico de fútbol de alto rendimiento**
- Coach Deportivo Municipal Grecia, Primera División Futbol Nacional de Futbol Costa Rica 2020-2022
Coach Deportivo Gregory Brenes, top 10 ciclismo de montaña, 2019
Coach Deportivo Asociación Deportiva San Carlos, Primera División Futbol Nacional de Futbol Costa Rica 2019 (Campeones)
Coach Deportivo Bryan Salas, Ganador Vuelta Ciclística Costa Rica 2018
Coach Deportivo Helena Moreno, Nadadora Nacional
Coach Deportivo Selección Nacional de Futbol Costa Rica 2015- 2018

CARLOS AGUIRRE

#MásQueUnCoach





- Mundial Rusia 2018
 Proceso Clasificación Rusia 2018
 Copa América 2016
 Copa Oro 2017
Coach Deportivo Selección Nacional de Futbol
 Sub-20 Costa Rica

- Mundial Corea 2017
 Coach Deportivo Selección de Waterpolo y Natación
 Costa Rica
 Asistente técnico de fútbol en el Alto Rendimiento de
 Liga Deportiva por dos años.

- Encargado del **proceso de desarrollo de equipos en equipos de futbol** tales como:
 - Liga Deportiva Alajuelense (2009 - 2014) cinco veces
 - Campeón y un sub-campeonato
 - Pilahuin Tio Ecuador (2012)
 - Club Sport Herediano (2007) Sub Campeón Nacional
 - Club Sport Uruguay, ascenso al fútbol de primera división en Costa Rica en mayo del 2012
 - Municipal Grecia (2009)
 - Puntarenas Fútbol Club (2008)
 - Invitado para trabajar con equipos de fútbol en el El Salvador y Honduras

“
 Nuestra estrategia va ligada a
 un **desarrollo integral.**
 ”

Coaching deportivo +

Es un proceso donde se **potencia el talento y los recursos del deportista** para hacer que su rendimiento crezca a través de un **plan de acción**.



Descubrir su **potencial y su talento** para lograr (o estar lo más cerca posible de) **objetivos planteados**



Figura del coach

Carlos Aguirre +



Lograr que el deportista se dé cuenta por sí mismo de las posibilidades y las alternativas que tiene para **solventar los obstáculos** y lograr sus objetivos.

Hacer **protagonista al deportista** (y no solo ejecutador)

Facilita conversaciones superiores, eficaces y transformadoras para el desarrollo personal y del talento deportivo

+ Triángulo de la excelencia deportiva

Cuerpo, emoción,
lenguaje

Querer, saber,
actuar

Ser, hacer,
tener



Neurociencia aplicada al deporte

Un deportista con el cerebro en mente

Preparación mental y psicológica

Entrenamiento mental

Accelium / Ácumen

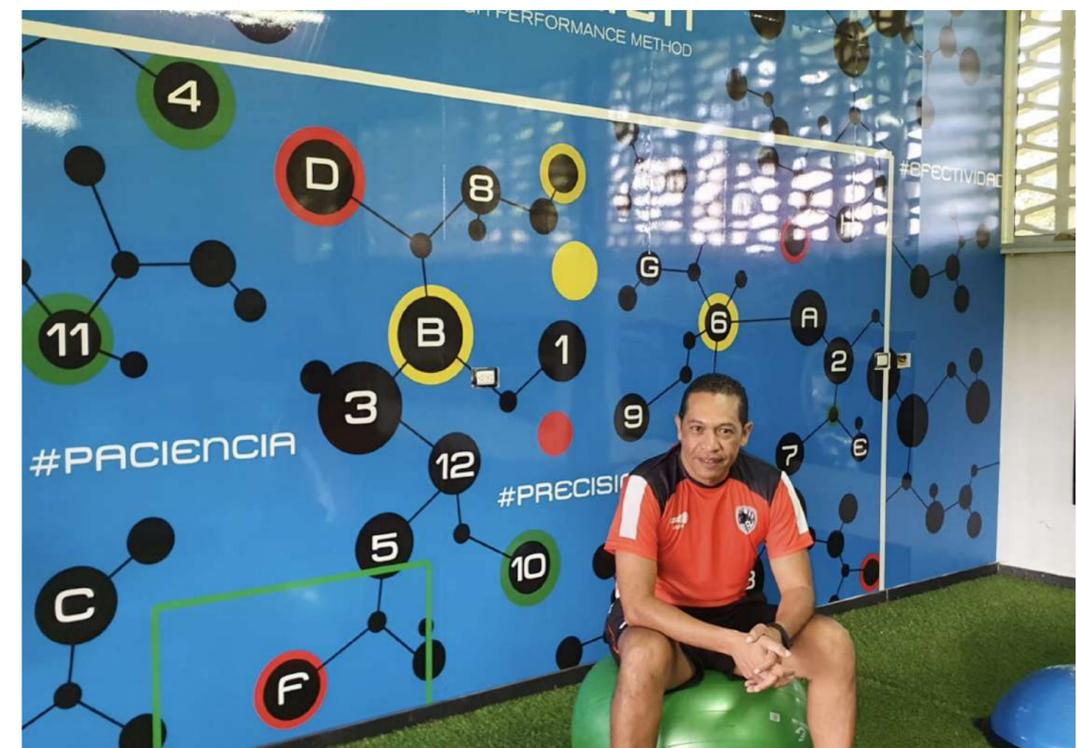
Nuevo paradigma del deportista

DENTRO Y FUERA DEL TERRENO DE JUEGO

Ser mejor o ser el mejor?

“
La velocidad con la que se **cambia** debe ser mayor que la velocidad con la que **surge la necesidad**”

”
Carlos Aguirre, Coach deportivo



Ayuda al deportista



Planificar de manera realista

Alcanzar el máximo potencial

Conocer su mente y emociones

Identificar y eliminar creencias limitantes

Potenciar puntos fuertes y el liderazgo

Aprender de los errores

Identificar áreas de mejora

Aumentar la auto-confianza

Aumentar la motivación

Aumentar la concentración y mayor rendimiento

Reducir la frustración

Mejorar la cohesión grupal

Enlaza lo personal y es buen comunicador



Es optimista
Sabe canalizar emociones

Un ser empático y motivador

Preparado para el cambio en la sociedad



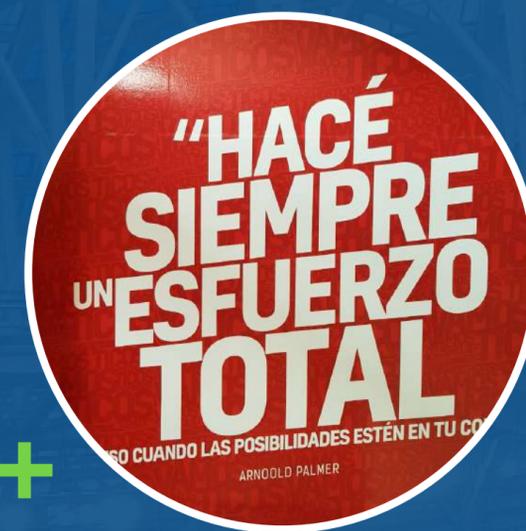
Sabe guiar, orientar y acompañar



En continúa formación
Fomenta el trabajo en equipo
Innovador



Un Coach deportivo



Creencias del coach deportivo

Nada tiene significado, salvo el significado que **nosotros le damos**

El **valor de la persona** no depende de su desempeño, ni de sus resultados

Detrás de cada conducta, hay una **intención positiva**

El **error no existe**, solo hay resultados

Si lo que has hecho no funciona, **haz otra cosa**

Seleccionamos siempre, de **forma consciente o inconsciente**, la mejor opción a nuestro alcance

Los recursos que necesita una persona, **ya los tiene dentro**





ENTRENAMIENTO
FÍSICO Y MENTAL

Hisense

McDonald's

QATA AIRWAYS

SKIA GOLF

Coca-Cola

万达WANDA