

Programa de entrenamiento mental para el tenis

Un programa creado especialmente para tenistas, cuyo objetivo es enseñarles a superar el miedo, gestionar sus emociones, reducir el estrés y potenciar su rendimiento en general.

**S**

SPORTS

M

MOTIVATION

I

INSPIRATION

L

LEADERSHIP

E

ENERGY

¿POR QUÉ HEMOS DESARROLLADO EL PROGRAMA SMILE PARA EL TENIS?

- La fortaleza mental y la buena gestión de las emociones representan más de un 80% de los buenos resultados de un tenista.
- El miedo, las emociones y el estrés mal gestionados son lo que impide rendir al máximo y conseguir que alcancemos todo nuestro potencial.
- Numerosos deportistas tienen serias dificultades para dominar sus nervios, controlar sus emociones y gestionar el estrés.
- Todos los expertos reconocen que el estrés es un factor que contribuye a los problemas de salud y afecta por igual el desempeño personal y profesional.
- A pesar de su importancia, la gestión del estrés y el entrenamiento mental a menudo se pasan por alto.
- SMILE son las siglas de Sports, Motivación, Inspiración, Liderazgo y Energía, componentes vitales de este sistema.
- Además, Smile quiere decir sonreír, acción que desencadena la liberación de endorfinas que ayudan a gestionar eficazmente el miedo y el estrés.



LOS PRINCIPIOS DEL SISTEMA SMILE

- El programa ofrece una serie de técnicas prácticas y muy efectivas desarrolladas por Pancho Campo en colaboración con un equipo de especialistas como una doctora en psicología, médicos, coaches, nutricionistas, tenistas y expertos en fitness.
- Nuestro equipo ha trabajado con tenistas profesionales, deportistas de élite, empresarios, emprendedores, artistas y algunos de los líderes más influyentes de la historia.
- El programa también incorpora las experiencias de Pancho Campo enfrentando el miedo durante su carrera como entrenador de tenis, capitán olímpico y de Copa Davis, así como durante expediciones y desafíos deportivos extremos, así como sus encuentros personales con la adversidad, incluyendo un secuestro en Sudáfrica.
- Nuestro objetivo es ofrecer a los participantes las herramientas para enfrentar el miedo, gestionar el estrés, manejar los nervios y controlar sus emociones para alcanzar todo su potencial

S

SPORTS

M

MOTIVATION

I

INSPIRATION

L

LEADERSHIP

E

ENERGY



UN PROGRAMA ALTAMENTE EFICAZ CON RESULTADOS DEMOSTRADOS

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA TENIS Y OTROS DEPORTES DE RAQUETA

- Un programa que combina conferencias teóricas y sesiones prácticas.
- De 4 a 6 sesiones de entrenamiento en pista.
- Las sesiones prácticas son impartidas personalmente por Pancho Campo.
- 12 sesiones grabadas en vídeo como material auxiliar.
- El libro SMILE para cada participante.
- Los horarios se establecerán de acuerdo con los organizadores.
- Normalmente, el programa dura 2 días durante el fin de semana.
- Merchandising del programa SMILE.

¡TE AYUDAMOS A DOMINAR TUS MIEDOS!

- La gestión eficaz del miedo y del estrés sólo puede enseñártela alguien que haya confrontado el miedo y manejado con éxito sus emociones y el estrés.
- Pancho Campo ha gestionado el estrés y confrontado el miedo como profesional del tenis, empresario, y en deportes extremos como saltando en paracaídas desde 25.000 pies.
- Además, ha sufrido el trauma de haber sido secuestrado en Sudáfrica y ha afrontado la terrible experiencia de ser acusado injustamente y buscado por Interpol.





EL PROGRAMA SMILE

El Programa SMILE ofrece una combinación de clases teóricas, entrenamiento en pista y situaciones reales de partidos.

También incluye sesiones prácticas centradas en la relajación, técnicas de respiración, preparación de puntos, control emocional, visualización, etc.

El Programa SMILE se suele llevar a cabo en 2 días durante el fin de semana.



Sesión 01: Introducción al miedo

En esta sesión inaugural, Pancho Campo presenta los fundamentos del programa SMILE, basándose en su experiencia como tenista profesional, entrenador, paracaidista y aventurero. También comparte algunos desafíos personales que ha enfrentado. Animamos a los organizadores a incluir en el curso no solo a los participantes, sino también a padres, entrenadores, directivos de clubes y personal.



Sesión 02: Estrés y ansiedad

Durante esta sesión, se explora la naturaleza del estrés, abarcando sus orígenes, síntomas, efectos secundarios y las posibles consecuencias perjudiciales de una mala gestión del estrés, tanto dentro como fuera de la pista. También se muestran las ventajas de una gestión eficaz de las emociones.



Sesión 03: Equilibrio

Este capítulo destaca los cuatro pilares esenciales del equilibrio para alcanzar el máximo rendimiento. Subraya que los logros notables, tanto en el ámbito profesional como en el deportivo, se basan en alcanzar un equilibrio óptimo entre las dimensiones mental, física, espiritual y emocional.

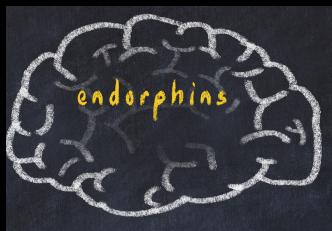


CAPÍTULOS DEL PROGRAMA DE LA SONRISA



Sesión 04: Técnicas de respiración

Practicar técnicas de respiración adecuadas es crucial para gestionar eficazmente el estrés y la ansiedad, y mejorar la calidad del sueño. Este taller es muy efectivo y práctico para cultivar nuestras habilidades respiratorias. Los asistentes asistirán a una sesión teórica en el aula seguida de una sesión práctica en pista.



Sesión 05: Endorfinas

El programa SMILE ofrece técnicas y actividades destinadas a facilitar la liberación de endorfinas, conocidas como hormonas de la felicidad. Estas sustancias son esenciales para la relajación, el manejo del estrés, el bienestar emocional y para alcanzar el máximo rendimiento.



Sesión 06: Rituales

Esta sesión explora la importancia de los rituales o hábitos positivos o saludables, y describe estrategias para integrarlos eficazmente en nuestra vida personal y profesional para mejorar la concentración, el rendimiento y el alto rendimiento. Esta sesión también combina teoría y práctica en la cancha.



Sesión 07: Sesiones en pista

El programa incorpora varias sesiones prácticas donde los jugadores y entrenadores participantes pueden aprender diversas técnicas para manejar el estrés, controlar las emociones, mejorar la concentración, así como practicar la visualización, los rituales y la respiración.



VÍDEO SESIONES DEL PROGRAMA SMILE

SMILE también ofrece 12 capítulos de grabaciones de video que enriquecen el programa. Estas conferencias han sido grabadas por un grupo de expertos que incluyen un psicólogo, médico, preparador físico y un coach. Los participantes pueden verlas a su propio ritmo.



01. Manejo del estrés y la ansiedad



02. La búsqueda del equilibrio



03. Confrontar el miedo



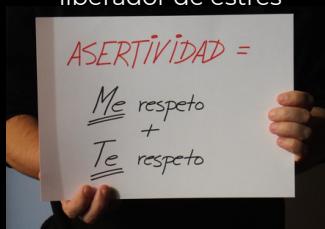
04. El deporte como liberador de estrés



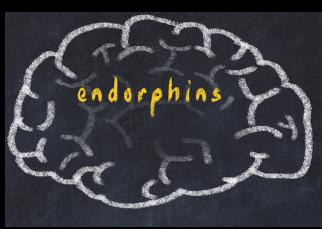
05. Nutrición y Dieta



06. Medicina antienvejecimiento



07. Autoestima y asertividad



08. Endorfinas



09. Respiración



10. Hidratación y viajes



11. Pensamiento positivo



12. Rituales



¿PARA QUIÉN ES ESTE PROGRAMA?

Este programa está diseñado para:

- Entrenadores que buscan incorporar el entrenamiento mental a sus programas de enseñanza.
- Directores de clubes, academias y escuelas de tenis, coaches, preparadores, directores de torneos y profesionales que manejan grandes cargas de trabajo y a menudo se enfrentan a períodos con altos niveles de estrés.
- Jugadores que necesitan aprender a afrontar sus miedos, gestionar el estrés y las emociones, así como reducir sus niveles de ansiedad para mejorar su rendimiento y sus resultados.
- Jugadores de tenis avanzados y profesionales que buscan mejorar su rendimiento bajo presión y quienes desean aprender a manejar sus emociones, los nervios y el estrés mal gestionados.
- Padres de jugadores que deseen mejorar cómo gestionan sus nervios y el estrés para apoyar mejor a sus hijos o hijas.

Clubes - Academias - Escuelas - Universidades - Patrocinadores, Equipos y Federaciones

El programa SMILE es versátil y se adapta a clubes, academias, escuelas, universidades, organizaciones deportivas, ONG y federaciones.

El Programa SMILE ofrece tanto en español como en inglés.



¿QUÉ PUEDES LOGRAR Y MEJORAR?

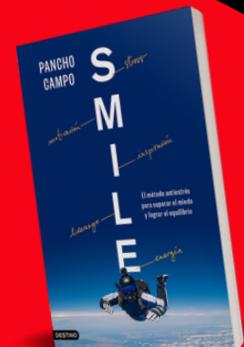
- Confrontar el miedo
- Mejorar tu equilibrio
- Gestión del tiempo vs. la energía
- Controlar tus emociones
- Manejar el estrés
- Pensamiento positivo
- Liberar endorfinas
- Adoptar rituales y hábitos saludables
- Técnicas de respiración efectivas
- Manejo de los nervios
- Métodos de relajación
- Nutrición de alto rendimiento
- Hidratación
- Rendir al máximo bajo presión
- Auto-motivación e inspiración
- Cómo viajar de forma más eficiente

SMILE - EL LIBRO

SMILE es un libro publicado por Pancho Campo a través del prestigioso Grupo Planeta. Se basa en las extraordinarias experiencias de su vida y en sus colaboraciones con deportistas de élite, artistas y líderes destacados.

Pancho comparte con los lectores las estrategias que ha desarrollado para afrontar el miedo, gestionar el estrés y mejorar el rendimiento personal y profesional. Es un complemento ideal del Programa SMILE.

El libro se enriquece con anécdotas extraídas de su vida personal y profesional, junto con sus experiencias como empresario, explorador, aventurero y deportista extremo.





EJEMPLO DEL PROGRAMA

Día 1

- 08.00 - 08.30 - Registro & Bienvenida
- 08.30 - 10.00 - Entrenamiento Mental
- 10.00 - 10.15 - Descanso
- 10.15 - 12.00 - Sesión Práctica 01
- 12.00 - 01.00 - Almuerzo
- 01.00 - 02.00 - Respiración
- 02.00 - 03.15 - Sesión Práctica 02
- 03.15 - 03.30 - Descanso
- 03.30 - 04.30 - Fitness & Nutrición
- 04.30 - 06.00 - La Gestión del Miedo

Día 2

- 08.00 - 08.30 - Repaso
- 08.30 - 09.30 - Endorfinas
- 09.30 - 10.30 - Sesión Práctica 03
- 10.30 - 10.45 - Descanso
- 10.45 - 12.00 - Rituales
- 12.00 - 01.00 - Almuerzo
- 01.00 - 02.00 - Visualización
- 02.00 - 03.30 - Sesión Práctica 04
- 03.30 - 03.45 - Descanso
- 04.00 - 05.00 - Sesión Final





PANCHO CAMPO

DIRECTOR DEL PROGRAMA

- Profesional del tenis, entrenador ATP y capitán olímpico durante los Juegos de Barcelona 1992, además de entrenador y campeón de la Copa Davis.
- Director de la prestigiosa Nick Bollettieri Tennis Academy en Europa y ha participado en clinics con Andre Agassi, Pat Cash, Stefan Edberg, Toni Nadal, Emilio y Arantxa Sánchez-Vicario, entre muchas otras leyendas del tenis.
- Pancho es Máster Professional por la Nick Bollettieri Tennis Academy, Professional por la USPTR y GPTCA Coach Level A. Pancho ha asistido a numerosos cursos sobre entrenamiento mental para deportes.
- Recientemente completó su formación en Coaching de Estilo de Vida y Bienestar en la Facultad de Medicina de Harvard. Además, Pancho cursó la carrera de medicina y obtuvo un MBA.
- Como director ejecutivo de Chrriad Events, ha organizado grandes eventos y trabajado estrechamente con figuras como el presidente Obama, el vicepresidente Al Gore, así como el emir de Qatar, el cineasta Francis Ford Coppola e iconos musicales como Sting, Pink Floyd, Tom Jones y Enrique Iglesias.
- Pancho, un auténtico aventurero, instructor de buceo PADI y ha buceado con tiburones y bajo el hielo ártico de Groenlandia. También es paracaidista certificado por la USPA y, en 2024, se convirtió en el primer español no militar en realizar un salto HALO en paracaídas desde casi 8 km de altura.





DRA. MARILEN BARCELÓ

DIRECTOR ACADÉMICO

La Dra. Marilén Barceló es una distinguida psicóloga con una sólida formación académica y una amplia experiencia en diversas áreas de la psicología clínica. Su trayectoria profesional ejemplifica su dedicación y compromiso con el bienestar y la salud mental de sus pacientes.

Marilén obtuvo su doctorado en Psicología con honores por la Facultad de Psicología, Ciencias de la Educación y del Deporte Blanquerna de la Universidad Ramon Llull. Este logro refleja su distinción académica y su capacidad para realizar investigación de alto nivel en el ámbito de la psicología.

También posee el Título Oficial de Psicóloga como especialista en psicología clínica, otorgado por el Ministerio de Educación. Este reconocimiento acredita su experiencia y competencia en la prestación de atención psicológica especializada.

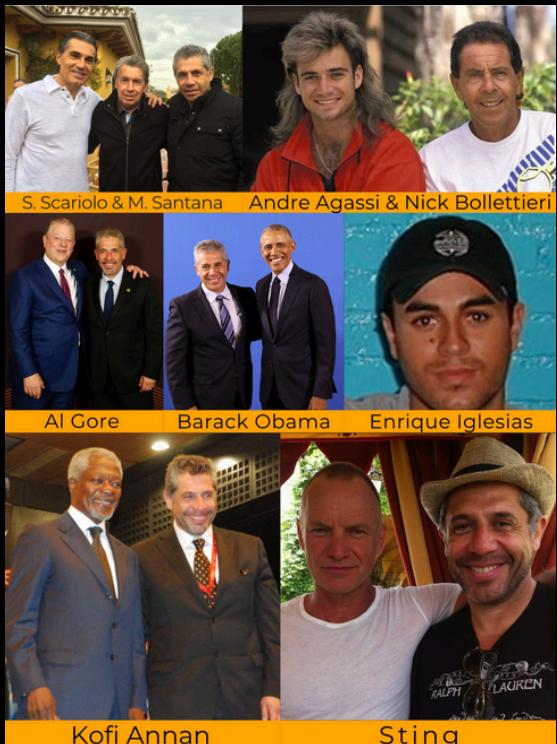
Marilén Barceló obtuvo un Máster en Psicología Clínica, con especialización en enfoques cognitivo-conductuales, constructivistas y sistémicos, en la Universidad Ramon Llull. Esta formación le proporciona una amplia gama de metodologías terapéuticas, lo que le permite adaptar sus intervenciones a las necesidades específicas de sus pacientes.

Posee experiencia y formación en el ámbito de las adicciones sociales, capacitándolo para abordar problemáticas asociadas a las dependencias sociales y conductuales.



Pancho Campo ha colaborado con numerosas celebridades que han compartido conocimientos y experiencias valiosas, las cuales han aportado de manera significativa al desarrollo de SMILE.

- Al Gore
Vicepresidente de los Estados Unidos
- Barack Obama
44º presidente de los Estados Unidos
- SAR Tamim bin Hamad Al Thani
Emir de Qatar
- Picadura
Cantante legendaria
- Nasser Al-Kholeify
Presidente del París Saint-Germain
- Eric Cantona
Leyenda del fútbol
- Francis Ford Coppola
Director de Hollywood
- Emilio Sánchez
tenista profesional
- André Agassi
Icono del tenis
- Kofi Annan
Secretario General de las Naciones Unidas
- Manuel Santana
Leyenda del tenis



Testimonios



"Quiero felicitar a Pancho Campo por su extraordinario liderazgo, verdaderamente excepcional. Además, quiero felicitarte, Pancho, por tu carácter ejemplar y tu amistad. Ha sido un placer trabajar contigo".

Al Gore

Vicepresidente de EEUU y Premio Nobel



"Recomiendo encarecidamente asistir a las conferencias de Pancho Campo, leer su libro y contemplar sus propuestas".

Sergio Scariolo

Entrenador del Real Madrid, campeón de la NBA y campeón del mundo.



"Quisiera extender mis felicitaciones a Pancho Campo por sus iniciativas y elogiarlo por su liderazgo excepcional".

Kofi Annan

Secretario General de la ONU y Premio Nobel

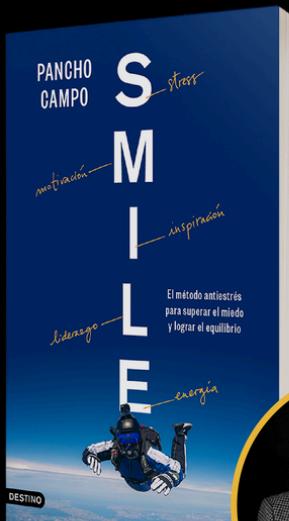


"Pancho ha ayudado a numerosos jugadores, jóvenes y adultos, a manejar el estrés, superar su potencial y lograr una mayor confianza en sí mismos".

Manuel Santana

Leyenda del tenis - Campeón de Wimbledon

Merchandising



SPORTS



MOTIVATION



INSPIRATION



LEADERSHIP



ENERGY



Organizaciones colaboradoras y contactos



The American College in Spain

The American College in Spain, ubicado en Marbella, es el primer centro de educación norteamericana de Andalucía. Colabora con la Universidad de Missouri para sus programas de High School y con Keiser University para estudios universitarios. Los participantes en este curso reciben un Diploma de Asistencia emitido por The American College in Spain.

www.americancollegespain.com



Planet Future Foundation

La Fundación Planet Future se creó con dos objetivos claros, vitales para el futuro de nuestro planeta y nuestra sociedad. En primer lugar, busca concienciar sobre la importancia de la conservación del medio ambiente. En segundo lugar, se esfuerza por empoderar a las generaciones futuras, protegiendo su bienestar mental y combatiendo el acoso escolar a través del programa "Zero Bullying".

www.planetfuturefoundation.org

Chrard Events USA

Agencia con más de 30 años de experiencia en la organización de importantes eventos a nivel mundial. Chrard Events ha producido conciertos, eventos deportivos, ferias y congresos con la participación de figuras como Kofi Annan, Barack Obama, el vicepresidente Al Gore, Sting, Pink Floyd, Enrique Iglesias, Andre Agassi, Stefan Edberg, Pat Cash, Eric Cantona y Francis Ford Coppola, entre otros.

www.chrandevents.com



Chrard Events USA

T/WhatsApp: +34 653 77 14 11

T / SMS: +1 (786) 212 9226

Email: info@chrandevents.com

www.chrandevents.com