

CURRICULUM VITAE DEPORTIVO

Jose Antonio Bonilla Cortabitarte

Tfno: + 34 610 250 704

Email: japonilla@eficaciadeportiva.es



SINTESIS PROFESIONAL

Más de veinticinco años de experiencia en el trabajo deportivo con Federaciones Clubs deportivos y deportistas a nivel individual en la mejora de su rendimiento competitivo y en el entrenamiento de las habilidades personales y deportivas que la práctica deportiva requiere.

FORMACION ACADEMICA Y DE POSTGRADO

- Licenciado en Psicología por la Universidad de Salamanca (1979-84)
- Curso Universitario de Especialización en Psicología del Deporte. Universidad Europea Miguel de Cervantes (2016-2017)
- Curso: "Guía del entrenamiento mental para futbol" Euroinnova Business School. Centro de Estudios de Postgrado (2017)
- Cursos de especialización en el área de Recursos Humanos: Planificación Estratégica, Gestión de Recursos Humanos, Evaluación del Desempeño, Formación de Formadores,...

ÁREAS DE ESPECIALIZACIÓN

- * INTERVENCION: Trabajo con deportistas, equipos deportivos y federaciones de diferentes especialidades deportivas (futbol, baloncesto, balonmano, atletismo, rugby, ciclismo,...) trabajando los aspectos psicológicos que afectan al rendimiento: confianza, control del estrés, motivación, concentración, cohesión, motivación, recuperación de lesiones, etc.
- * FORMACION: Labores de formacion tanto para entrenadores como deportistas, siendo profesor de las asignaturas de Psicología, Sociología, Liderazgo y Ética para diferentes federaciones y Escuelas deportivas y desarrollando seminarios y charlas formativas para diferentes Clubs y Escuelas deportivas.
- * ASESORAMIENTO: Asesoramiento a padres y familiares de jóvenes deportistas respecto a su papel y contribución en el desarrollo del talento deportivo de sus hijos

EXPERIENCIA PROFESIONAL a nivel DEPORTIVO

- Miembro APD (Asociación Psicología del Deporte de Cantabria)
- Ex Miembro del Comité Anti-Dopaje de la Consejería de Cultura y Deporte del Gobierno de Cantabria.
- Responsable en el área de Formacion de FOOTHAND (Futbol en silla de ruedas para personas con discapacidad).
- Director del Area de Psicologia del Deporte de Cesi Escuela Superior de Formacion (2019-2021)

AREA DE INTERVENCION

- Psicólogo en el Racing de Santander. Temporada 2005-06. Trabajo con el primer equipo y con las categorías inferiores del Club.
- Psicólogo deportivo-Coach de la primera plantilla del Racing de Santander. Temporadas 2015-2016, 2016-2017 y 2017-2018.
- Psicólogo-Coach del Club de Fútbol femenino Ave Fénix Racing que milita en la Segunda División. Temporada 2016-2017.
- Psicólogo-Coach del Club de Fútbol femenino Racing de Santander que milita en la Segunda División. Temporada 2017-2018, 2018-2019, 2019-2020 y 2020-2021.
- Reunión con plantillas para el manejo de la presión competitiva los siguientes equipos de fútbol (Temporada 2018-2019):
 - UC Cartes - Colindres (Preferente Cantabria)
 - Santoña CF - Marina De Cudeyo (Primera Regional Cantabria)
 - Marina Sport (Liga Nacional Juvenil)
- Trabajo con la plantilla del equipo de baloncesto Igualatorio Estela de la liga LEB Plata nacional (2019 y 2020)
- Trabajo con la plantilla del equipo de fútbol C. D. Cayon que milita en la Tercera División de fútbol (2019-2020) y en la 2020-2021 que milita en 2ª División RFEF
- Psicólogo deportivo del equipo de fútbol C. D. Marina Sport que milita en División de Honor juvenil de fútbol. Temporada 2020-2021 y 2021-2022.
- Trabajo psicológico con la plantilla del Club Voleibol Textil Santanderina que milita en Superliga Masculina (2021-2022)
- Trabajo con la plantilla del equipo de Baloncesto Saski Penguins Basket que compite en la liga Autonómica Senior Masculina de Cantabria y en la junior femenina (2021-22, 2022-23 y 2023-24)
- Trabajo con la plantilla del equipo infantil C del Nueva Montaña (2021-22 y 2022-23)
- Psicólogo deportivo en el Club AAVV La Marisma de Astillero (Cantabria) trabajando a nivel de deporte base con directiva, entrenadores, jugadores y padres (2022-23 y 2023-24)
- Trabajo con la plantilla del equipo Cadete B de la Gimnasia de Torrelavega (2023-24)
- Trabajo con la primera plantilla del Castro F.C. de la Tercera Federación Grupo 3. (2023-24)
- Trabajo con la primera plantilla del C.D.E Muslera que milita en la Segunda División del Fútbol Sala Femenino.
- Trabajo en el Club de Judo Okami (Vargas) con Técnicos y deportistas (2024)
- Atención a deportistas, técnicos, entrenadores y familiares de deportistas de diferentes modalidades deportivas (atletismo, ciclismo, fútbol, voleibol,...) en consulta privada sobre temas relacionados con el rendimiento deportivo (2015-actualidad)

AREA DE FORMACION

PROFESOR-FORMADOR

- Profesor Curso de Técnicos Deportivos. Nivel I. Conserjería de Cultura y Deporte del Gobierno de Cantabria. Impartido para diferentes deportes: Natación, Karate, Taekwondo, Tenis, Aeromodelismo, Gimnasia,... (años 2001-2008)
- Profesor de la Escuela de Entrenadores de la Federación Cántabra de Fútbol
 - Asignaturas de Psicología del Deporte, Ciencias del Comportamiento y Sociología Niveles 1, 2 y 3 (Cursos 1998-1999; 1999-2000 y 2000-2001).
 - Asignaturas de Psicopedagogía, Psicología de Alto Rendimiento Deportivo, Psicología del Fútbol y Liderazgo Niveles 1, 2 y 3 (Curso 2003-2004; 2014-2015; 2015-2016; 2016-2017; 2017-2018 y 2018-2019)
 - Asignaturas de Psicología, Ética y Liderazgo. Niveles UEFA A, B y C Cursos 2019-2020, 2020-2021 y 2021-2022
 - Módulo Filosofía, Valores y Creencias dentro del Área de Entrenador. Nivel UEFA A. (2022.-2023)
 - Módulo Filosofía, Valores y Creencias dentro del Área de Entrenador. Nivel UEFA B. (2023.-2024)
 - Módulo Filosofía, Valores y Creencias dentro del Área de Entrenador. Nivel UEFA C. (2022.-23 y 2023.-24)

- Profesor del Grado Superior de Balonmano en la asignatura “Psicología del Alto Rendimiento Deportivo” (2015-16) Instituto Villajunco (Santander)
- Profesor del Grado Superior de Fútbol en la asignatura “Psicología del Alto Rendimiento Deportivo” (2015-16 y 2017-18) Instituto Villajunco (Santander)
- Profesor-Colaborador experto del Grado Superior de Fútbol. Curso 2021-2022. Instituto Villajunco (Santander)
- Profesor del Grado Superior de Atletismo en la asignatura “Factores psicosociales del alto rendimiento deportivo” (2017-18) Instituto Villajunco (Santander)
- Profesor de Psicología de la Federación Cántabra de Salvamento y Socorrismo (1986-Actualidad).
- Profesor de la Escuela Nacional de Salvamento y Socorrismo (año 2001)
- Profesor de Psicología y Psicopedagogía en la Federación Cántabra de Natación (años 2000-2006).
- Impartición de diferentes cursos para la empresa IBERESPORT dedicado a gestión de Centros deportivos (2003- 2006)
- Colaboración con la Universidad Europea de Madrid en la impartición de diferentes módulos dentro del Postgrado en Organización de Centros y Servicios Deportivos (2004-2006).
- Miembro del Cuerpo Técnico de la Federación Cántabra de Fútbol en la Fase de Sector de las Selecciones de Fútbol Sub16 y Sub18 masculinas celebradas en la Rioja. Febrero 2017.
- Miembro, como psicólogo deportivo, del Cuerpo Técnico de la Federación Cántabra de Fútbol para las selecciones masculina sub-16 y sub-18 y femenina sub-15 y sub-17 (2018-19 y 2019-20).

PARTICIPACION EN CONGRESOS JORNADAS Y CONFERENCIAS

- Ponente en las III y IV Jornadas de Psicología y Deporte organizadas por APD Cantabria y el Ayuntamiento de Torrelavega. Años 2006 y 2007
- Ponente en las Jornadas “Optimización del entrenamiento en fútbol para maximizar el rendimiento”, organizadas por el Comité Cántabro de Entrenadores, con la ponencia “El entrenador debe entrenarse. Psicología y rendimiento deportivo del entrenador”. Santander Mayo 2014.
- Participación en las IX Conferencias Espeleo y Montaña organizada por ADEMCO con la ponencia “Aspectos psicológicos en deportes extremos” Noviembre 2014
- Participación en las XI Conferencias Espeleo y Montaña organizada por ADEMCO con la ponencia “La importancia de los factores psicológicos en el rendimiento deportivo”. Noviembre 2016
- Participación en Mesa redonda: “Las Familias de los deportistas menores” Escuela de Verano Universidad de Cantabria. Junio de 2017.
- Desarrollo de la charla “Este juego no es un juego” dentro del proyecto de sensibilización y prevención de la adicción a los juegos de azar dirigido a adolescentes dentro de un contexto de práctica deportiva desarrollado por el IMD de Santander (2022)

CHARLAS A PADRES, ENTRENADORES Y DEPORTISTAS

- Charla “Acompañamiento en el desarrollo del joven futbolista. El papel de la familia”. Dirigido a padres y familiares de jugadores de las categorías inferiores del Real Racing Club. Marzo 2016
- Charlas para padres y entrenadores del Club de Padel Meruelo: “La importancia de los factores psicológicos en el pádel” y “Acompañamiento en el desarrollo del joven deportista. El papel de la familia” (Octubre – Diciembre 2016)
- Charla “Acompañamiento en el desarrollo del joven futbolista. El papel de la familia”. Dirigido a padres y familiares de jugadores de la Escuela Municipal de Fútbol de Entrambasaguas. Noviembre 2016.
- Charla “Importancia de los factores psicológicos en el fútbol” organizada por ACEF (Asociación Cántabra de Entrenadores de Fútbol). Marzo 2017
- Charla “Como dar feedback” dirigida a los Técnicos de las categorías inferiores del Real Racing Club de Santander. Enero 2018

- Impartición de charlas en diferentes Campus de Verano para futbolistas de categorías inferiores: Campus Revilla 2017 y Velarde 2017; Campus Elite SoloPorteros Santoña 2017; Campus Bansander para porteros (2018); Campus Escobedo 2018; Campus Velarde (2019)
- Charla "Acompañamiento en el desarrollo del joven deportista. El papel de la familia". Dirigido a padres y familiares de jugadores de las categorías inferiores del Club Balonmano Pereda. Octubre 2018
- Charla "La fortaleza mental de los porteros" dirigida a porteros de las categorías inferiores del Racing de Santander y a sus padres (Marzo 2017), a los del C.F. Tropezón de Tanos (Cantabria) (Septiembre 2017) y a los de la Escuela de Porteros "Goyo Zamoruca" (Santander) (Mayo 2019)
- Charla. "La importancia de los factores psicológicos en el rendimiento deportivo" Cesi Iberia. Madrid y Barcelona (2020)
- Taller "Habilidades comunicativas para entrenadores" XV Hortaleza Rugby Club (2020)
- Impartición de charlas sobre psicología deportiva para la Peña Ciclista Sprint de Camargo en las concentraciones realizadas (2019, 2022 y 2023)
- Charla "Acompañamiento en el desarrollo del joven futbolista. El papel de la familia". Dirigido a padres y familiares de jugadores de la Escuela Municipal de Fútbol de Santander y de la AA.VV La Marisma. Sept/Oct 2022.

Publicaciones en el ámbito deportivo:

"Psicología de los Bolos. Aplicaciones para la mejora del rendimiento". 2003. Federación Cántabra de Bolos.

Autor del Capítulo: Intervención psicológica en la modalidad de equipos.

"Manual del Socorrista especialista en Playas". 2011. Federación Cántabra de Salvamento y Socorrismo.

Autor de los capítulos: La actuación profesional del socorrista en situaciones de emergencia; y Comunicación efectiva.

Desarrollo de cursos de formación

He desarrollado material documental para diferentes cursos para ser impartidos de manera presencial o virtual:

- Papel de los padres en el acompañamiento deportivo de sus hijos.
- El entrenador debe entrenarse
- Habilidades de comunicación para entrenadores
- La importancia de los aspectos psicológicos en el deporte
- La fortaleza mental en el portero
- Somos un equipo
- Como dar feedback a deportistas
- Control de las emociones y del estrés competitivo
-