

¿EN QUÉ CONSISTE EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO?

DEPORTISTAS

Analizar y entrenar los factores psicológicos que tienen influencia en su rendimiento y bienestar mental:

- ✓ Autoconfianza
- ✓ Motivación
- ✓ Nivel de activación
- ✓ Concentración y atención
- ✓ Preparación de la competición

ENTRENADORAS/ES

Analizar y entrenar los factores psicológicos que tienen influencia en su rendimiento y bienestar mental:

- ✓ Comunicación y liderazgo
- ✓ Cohesión grupal, motivación y confianza
- ✓ Concentración en entrenamientos y competiciones
- ✓ Gestión emocional

ARBITRAS/OS

Analizar y entrenar los factores psicológicos que tienen influencia en su rendimiento y bienestar mental:

- ✓ Gestión de la presión y de los conflictos
- ✓ Concentración
- ✓ Toma de decisiones
- ✓ Control emocional