

ZERTAN DATZA ENTRENAMENDU PSIKOLOGIOAK?

KIROLARIAK

Beraien kirol-errendimenduan eta osasun mentalean eragina duten aldagai psikologikoak aztertzea eta lantzea:

- ✓ Autokonfiantza
- ✓ Motibazioa
- ✓ Aktibazio-maila
- ✓ Kontzentrazioa – Arreta
- ✓ Lehiaketarako prestaketa

ENTRENATZAILEAK

Beraien kirol-errendimenduan eta osasun mentalean eragina duten aldagai psikologikoak aztertzea eta lantzea:

- ✓ Komunikazioa eta lidergoa
- ✓ Talde-kohesioa, motibazioa eta konfidantza
- ✓ Kontzentrazioa entrenamendu eta lehiaketan
- ✓ Emozioen kudeaketa

EPAILEAK

Beraien kirol-errendimenduan eta osasun mentalean eragina duten aldagai psikologikoak aztertzea eta lantzea:

- ✓ Presioaren eta gatazken kudeaketa
- ✓ Kontzentrazioa
- ✓ Erabakiak hartzea
- ✓ Kontrol emozionala