

Disfruta de tu Juego.

Programa de Entrenamiento mental para deportistas

Recupera tu confianza. Devuélvete la
ilusión.





Entiendo perfectamente por lo que estás pasando

Sufrir demasiado en la pista o **rendir por debajo** de tus posibilidades es duro. Haces todo lo posible para superarlo: refuerzas tu técnica, te escribes en todos los entrenamientos y te quedas más horas perfeccionar tus movimientos. Pero cuando el **problema** no es técnico ni físico, sino **mental** y **emocional**, estos esfuerzos a veces no son suficientes.

Si te sientes **paralizado/a** por el **miedo** a fallar, si te **frustras** rápidamente, si te cuesta mantener la **concentración** o si, simplemente, has **dejado de sonreír** cuando juegas, quiero darte una buena noticia: tiene solución y es más común de lo que imaginas.



Soy **Pepe Collins**, exjugador de ACB. Llevo más de **40 años formando deportistas** y estoy especializado en "**La Zona**", un estado óptimo para responder ante cualquier circunstancia. Mi objetivo con el programa **Disfruta de tu Juego** no es enseñarte más técnica, ni más táctica deportiva, sino dotarte de **fortaleza mental** y **confianza** para que la presión no te bloquee y puedas seguir desarrollando tus habilidades con plenitud. Cuando vuelves a disfrutar libremente en la pista, tu rendimiento crece y los resultados llegan por sí solos.

Cómo vamos a conseguirlo: Las 4 Fases del programa

Este programa de **Sesiones de Entrenamiento Mental deportivo** está diseñado de forma progresiva. Entrenamos la mente con la misma disciplina con la que se entrena la preparación física o la técnica individual.

1

El aterrizaje y La Zona

Objetivo: Bajar el nivel de ansiedad y crear un **espacio de confianza**.

Qué lograremos: Entrenarás La Zona, un estado de atención plena para aprovechar todo tu potencial. Aprenderás a valorarte **como persona** independientemente de sus aciertos y errores. Entrenaremos tus valores y reconectaremos con motivo original por el que te iniciaste en este deporte: **la diversión pura**.

2

Herramientas Mentales y Emocionales

Objetivo: Aprender a tolerar la frustración.

Qué lograremos: Entrenaremos tu **fortaleza mental**, enriqueciendo tu "Diálogo interno". Aprenderás a **silenciar tu autocrítica**, **superar estados de ánimo bajos o lesiones**, a **tolerar** el fallo sin venirte abajo y herramientas para **controlar tus nervios** antes y durante los partidos.

3

Traslado a la Pista

Objetivo: Llevar la teoría a la práctica en entrenamientos y partidos reales.

Qué lograremos: Cambiaremos tu enfoque. Dejarás de obsesionarte con el marcador para centrarse en **tus objetivos de proceso**: mentalidad sólida, esfuerzo, actitud positiva, comunicación fluida, eficacia en las acciones... Aprenderás a ser protagonista sin miedo.

4

Autonomía

Objetivo: Que vuelas libre.

Qué lograremos: Integrarás una **selección** de los **recursos** que te aportarán **seguridad** para decidir libremente en cada situación del juego. Aunque sigas contando con apoyo.

Aprendizaje

El **Entrenamiento mental deportivo** es un **trabajo en equipo**. Durante estas semanas, tú trabajarás en las sesiones, pero nuestro apoyo será fundamental. A lo largo del programa, recibirás consignas para:



Establecer metas óptimas

Establecer, definir y planificar tus metas de forma realista y ambiciosa al mismo tiempo.



Conciencia corporal

Aprender el arte de permanecer relajado internamente mientras te activas en cada acción sin estresarte.



Fortaleza mental

Enriquecer tu diálogo interior para tomar distancia de tus pensamientos, responder conscientemente y no bloquearte ante la presión.



Motivarte sin presionarte

Cómo motivarte y al mismo tiempo quitarte presión antes y después del partido.



Ganar Confianza

Permanecer confiado en los momentos difíciles del partido para tomar decisiones eficaces.



Celebrar

Celebrar todos los esfuerzos realizados para superar obstáculos que te lleven a alcanzar tus metas.

El momento de cambiar tu rumbo es ahora

No dejes que la frustración apague tu talento, tu potencial y tu alegría.



Duración

Sesiones a convenir.



Formato

Sesiones individuales o grupales. Presenciales u online.



Inversión

Consultar tarifas.



¿Empezamos?

Ponte en contacto conmigo para agendar nuestra primera sesión o resolver cualquier duda que tengas.

Teléfono / WhatsApp

[+34 711 781 950](tel:+34711781950)

Email

info@pepecollins.com

Web

<http://pepecollins.com>