



## PSICOLOGIA DE L'ESPORT



**Entrenament mental:** Motivació; Confiança, Concentració i Control de la pressió. Elements essencials per a treure el màxim rendiment de cadascú.

**Hàbits de vida saludable:** Per arribar al màxim nivell hem de cuidar l'entrenament invisible. Tant o més important que l'entrenament físic, i les hores d'activitat física. El nostre dia a dia té una gran influència tant físicament com mentalment, per aquest motiu, és important conèixer i cuidar-los.

**Planificació i administració del temps:** Qui no es planifica ho està fent per al fracàs. Economitza l'esforç que fas en cada activitat per tal de poder donar el 100% en cada una d'aquestes activitats.

**Preparació i anàlisi mental de la competició.** Disseny d'un pla de competició, per a dominar el partit. Preparem la competició per tal de controlar els aspectes que l'esportista és capaç de controlar, i així, que aquest sigui capaç de competir reduint els factors sorpresa.

**Psicopedagogia i entrenament en Valors:** Assessorem pares, entrenadors i jugadors. És el pilar principal en el qual ens hem de recolzar per a poder créixer en tots els àmbits de la nostra personal. Determinarà el nostre creixement i el creixement del qui ens envolten.

**Rehabilitació psicològica en la lesió:** Treball específic amb els jugadors lesionats. La lesió és un entrebanc que ens trobem de sobte i pot costar de gestionar. Facilitar les diferents fases de la lesió i la reincorporació a la competició.

**Transicions esportives:** Los canvis en el curs de la carrera esportiva, com ara canvis de categories, poden generar dubtes i posen a prova a l'esportista. En aquests moments, tant l'esportista com els pares com els entrenadors tenen un paper important perquè aquesta transició sigui el més còmode possible.