



## **“ENTRENAMIENTO MENTAL PARA DEPORTISTAS JUNIOR”**

**“Sistema de Fortalecimiento y Consistencia Mental”**

*“La parte mental del deporte es usualmente el factor decisivo que determina al ganador en un partido complicado.”*

# 1

## Antecedentes:

En el deporte competitivo de la actualidad, **la técnica depurada y la fortaleza física del jugador** representan solamente un 15% del éxito. La Consistencia y Fortaleza Mentales, son la clave olvidada que caracteriza a los grandes deportistas. La falta de Consistencia Mental hace que:

- ✍ Haya un **alto % de pérdidas luego de haber logrado una gran ventaja.**
- ✍ El jugador **pierda el control** por errores del juez o mala fé del oponente **y como resultado pierda el partido.**
- ✍ El jugador sea **demasiado sensitivo a condiciones externas** como el sol, viento, bulla, público, etc. y como resultado **pierda concentración y enfoque.**

- ✍ El jugador pierda contra un oponente técnicamente o físicamente inferior **pero mentalmente superior.**
- ✍ Los **nervios mal canalizados** generan una actitud negativa, agresiva y auto-derrotante.
- ✍ **El miedo a perder sea el motivante principal vs. el deseo de ganar.**
- ✍ **Darse por vencido** antes de que el partido termine.
- ✍ Si el jugador no está consciente de sus hábitos mentales negativos, **los repetirá de manera inconsciente.** El resultado de esta repetición es que **practica sus errores mentales, profundizándolos y haciéndolos parte de su personalidad dentro así como fuera de la cancha.**
- ✍ El deporte competitivo a nivel junior muchas veces **termina siendo un factor negativo en la vida del jugador,** emocionalmente estresante y generando conflictos a nivel familiar, escolar y afectivo.

**Todos los deportes, tienen 4 áreas**

- 1. Técnica**
- 2. Táctica**
- 3. Física**
- 4. Mental**

***“Lo que caracteriza al No. 1 del mundo en cualquier deporte no es la técnica ni la fortaleza física, es LA MENTE.”***



# 2



## Beneficios:

**El Taller, está diseñado para entrenar la mente del deportista como herramienta básica para el triunfo.**

Este Programa permite que el jugador desarrolle la **“Consistencia y Fortaleza Mentales”** necesarias para competir de manera exitosa en el deporte y así generar hábitos mentales efectivos y eficientes que le sirvan para lograr sus objetivos en el deporte y en la vida.

# 3

## Objetivos:

**Con los cambios en la vida del adolescente sucediéndose a un ritmo vertiginoso y un futuro que se vislumbra de gran intensidad con respecto al número de dimensiones de vida que se ven afectadas, los deportistas junior necesitan nuevas maneras de encontrar un equilibrio físico, mental y emocional en sus vidas personales y deportivas. El objetivo de este Taller es el de:**

- ✍ Ayudar a los deportistas júnior a desarrollar la **“Consistencia y Fortaleza Mentales”** necesarias para competir eficientemente en el deporte competitivo de la actualidad.
- ✍ Ayudar a los deportistas júnior a desarrollar los **hábitos de pensamiento positivos** que lo proyecten de manera consistente hacia el éxito deportivo y personal.
- ✍ Propiciar que el deportista tome conciencia y disfrute de su humanidad, de sus individualidades, **se re-encuentre con sus fortalezas**, se centre en torno a robustecer sus talentos y liberar su potencial individual.
- ✍ Proporcionar a los deportistas herramientas para manejar sus respuestas mentales y emocionales ante el reto de lograr **altas cotas de excelencia** en el deporte y en la vida, **mediante el uso de la inteligencia emocional**.
- ✍ Ofrecer a los deportistas júnior herramientas de uso práctico en situaciones caracterizadas por una sobrecarga emocional propias de situaciones como torneos y competencias con el fin de **contrarrestar el desgaste, eliminar los síntomas mentales del estrés y de los estados de ánimo negativos**.
- ✍ Ofrecer a los deportistas júnior, un **“Sistema de Fortalecimiento y Consistencia Mental”** a través del cual logren minimizar las ventajas técnicas y/o físicas de sus oponentes.



# 4

## Metodología:

**No nos podemos ver a nosotros mismos en acción.** Necesitamos que alguien nos saque fuera del bosque para obtener una perspectiva distinta que facilite nuestro desarrollo personal. El proceso de Coaching permite tener esta perspectiva.



# 5

## Materiales:

Durante el Taller, se entregará a cada participante el material impreso y anillado (autoría del Coach).

## Duración: 6 meses

- ✍ Una Taller inicial de evaluación de 1 hora con cada jugador.
- ✍ Un Taller inicial de evaluación de 1 hora con los padres del jugador.
- ✍ Un Taller semanal de 2 horas de Coaching Grupal. La última semana de cada mes, el Taller será individual vía telefónica con cada jugador.
- ✍ Soporte individual vía mail.

## Número de Participantes:

El número máximo de participantes por grupo es de 10 personas

## Valor mensual por participante:

\$180 USD





## ***Life Design Coaching***

***Rodolfo Cabrera CPT. CEC.***

**[coach@uio.satnet.net](mailto:coach@uio.satnet.net)**

**09-973-6888**