



@boostermental

¡Hola, deportista! ¿Sientes que algo te impide alcanzar tu máximo rendimiento? ¿Te gustaría tener el control total de tus emociones para dar lo mejor de ti en cada competencia? ¡Bienvenido a nuestro curso de Entrenamiento Mental para Deportistas!

Promesa de Transformación

Al finalizar nuestro curso de Entrenamiento Mental para Deportistas, experimentarás una transformación profunda que te permitirá:

1. **Dominar tus emociones:** Adquirirás la capacidad de gestionar tus emociones en situaciones de alta presión, permitiéndote mantener la calma y la concentración durante las competencias más desafiantes.
2. **Elevar tu rendimiento:** Las herramientas y técnicas que aprenderás te ayudarán a superar las barreras mentales que limitan tu desempeño, llevándote a alcanzar y superar tus objetivos deportivos.
3. **Adquirir resiliencia mental:** Desarrollarás una fortaleza mental que te permitirá enfrentar y superar las adversidades, aprendiendo a ver cada desafío como una oportunidad de crecimiento.
4. **Vencer a ANTIPODIO:** Conocerás y aprenderás a combatir al enemigo común de todos los deportistas, ese monstruo que roba medallas, trofeos y victorias antes de que puedas alcanzarlas. Con nuestras estrategias, ANTIPODIO dejará de ser un obstáculo en tu camino hacia el éxito.

¿Qué puedes esperar del curso?

Nuestro curso está diseñado para ser una experiencia dinámica y enriquecedora. A través de 10 módulos llenos de contenido valioso, te sumergirás en:

- **Conceptos teóricos y prácticos:** Entenderás la importancia del entrenamiento mental y cómo aplicarlo en tu día a día.
- **Experiencias reales y dinámicas:** Aprenderás de casos reales y participarás en actividades prácticas que reforzarán tus habilidades.
- **Materiales complementarios:** Disfrutarás de videos, PDFs, lecturas y otros recursos diseñados para facilitar tu aprendizaje.

Este curso no solo te beneficiará a ti, sino que también te permitirá guiar a otros deportistas en su camino hacia el éxito, convirtiéndote en un líder en tu campo.

Conclusión

El entrenamiento mental es tan crucial como el físico, la técnica y la táctica. Es el componente esencial que completa el perfil de un deportista exitoso. ¡Es hora de tomar

www.booster.com.ar



@boostermental

el control, vencer a ANTIPODIO y alcanzar tu máximo potencial! Únete a nosotros en esta aventura y transforma tu mente para conquistar tus metas.

¿Estás listo para comenzar? ¡Vamos a entrenar esa mente y a alcanzar juntos la grandeza!

Temario:

1. Introducción al coaching deportivo y entrenamiento mental
 - Definición de coaching deportivo y su importancia.
 - Conceptos básicos de entrenamiento mental en el deporte.
 - Beneficios del coaching deportivo y entrenamiento mental.
2. Psicología del deporte
 - Factores psicológicos en el rendimiento deportivo.
 - Manejo del estrés y la ansiedad en el deporte.
 - Desarrollo de la autoconfianza y la motivación.
3. Comunicación y liderazgo en el deporte
 - Habilidades de comunicación para entrenadores.
 - Técnicas de liderazgo efectivo en el deporte.
 - Gestión de equipos y resolución de conflictos.
4. Planificación y periodización del entrenamiento
 - Principios de la planificación del entrenamiento deportivo.
 - Periodización del entrenamiento para diferentes deportes y niveles.
 - Evaluación y ajuste del plan de entrenamiento.
5. Técnicas de coaching deportivo
 - Métodos de coaching efectivos para mejorar el rendimiento.
 - Herramientas de coaching para el desarrollo de habilidades específicas.
 - Feedback constructivo y seguimiento del progreso.
6. Nutrición y recuperación en el deporte
 - Importancia de la nutrición en el rendimiento deportivo.
 - Estrategias de recuperación y prevención de lesiones.

www.booster.com.ar



@boostermental

- Planificación de la dieta y suplementación deportiva.
- 7. Desarrollo de habilidades mentales
 - Concentración y atención en el deporte.
 - Visualización y mentalidad ganadora.
 - Manejo de la presión y la adversidad.
- 8. Coaching para padres de deportistas
 - Papel de los padres en el desarrollo deportivo de sus hijos.
 - Cómo apoyar y motivar a los hijos en el deporte.
 - Fomentar una mentalidad de crecimiento y resiliencia.
- 9. Ética y valores en el deporte
 - Fair play y deportividad.
 - Ética del entrenador y del deportista.
 - Promoción de valores positivos a través del deporte.
- 10. Aplicación práctica y casos de estudio
 - Ejercicios y actividades prácticas para aplicar los conceptos aprendidos.
 - Análisis de casos de estudio de éxito en el coaching deportivo.
 - Desarrollo de un plan de acción personalizado.

Anexamos amplio contenido en PDF y Audiovisual.

www.booster.com.ar