

Mentoring deportivo — Preparación y seguimiento

Un proceso que integra evaluación inicial, preparación mental y entrenamiento de herramientas psicológicas, con seguimiento durante la competencia. Para conocer tus recursos, identificar qué necesitás trabajar y acompañar la aplicación de lo aprendido a las exigencias de tu práctica deportiva.

Etapas 1 · Evaluación, capacitación y entrenamiento

Diez sesiones para trabajar sobre el conocimiento de tu situación, los objetivos y el entorno deportivo.

Evaluación inicial mediante entrevistas e instrumentos de evaluación según corresponda.

Preparación mental y herramientas de respiración, visualización, concentración y activación.

Práctica e integración de las técnicas para su aplicación en competencia.

Etapas 2 · Seguimiento en competencia

Acompañamiento para consolidar y aplicar lo aprendido durante la temporada.

Testeos previos a la competencia, guías de trabajo, una sesión semanal y observación o seguimiento de la actividad competitiva.

La duración de esta etapa no tiene un plazo preestablecido y se acuerda según las necesidades del proceso.

Modalidad y dirección

Online. El Psicólogo del Club. Dirección: Germán Diorio.