

Volver a Disfrutar del Juego

Programa de Coaching Mahat de **12 Semanas** para jóvenes deportistas

POR PEPE COLLINS

Recupera su confianza.
Devuélvele su ilusión.





Entiendo perfectamente por lo que estás pasando

Ver a tu hija/o sufrir en la pista es duro. Como padres, hacéis todo lo posible para apoyarles: compráis los mejores uniformes, les lleváis a todos los entrenamientos y les animáis desde la grada. Pero cuando el problema no es técnico ni físico, sino mental y emocional, las palabras de ánimo a veces no son suficientes.

Si tu hijo/a está paralizado/a por el miedo al fallo, si se frustra rápidamente o si, simplemente, ha dejado de sonreír cuando juega, 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 Volver a disfrutar del Juego no es enseñarle más técnicas deportivas, sino dotarle de fortaleza mental para que la presión no le bloquee y pueda desarrollar sus habilidades . Cuando un jugador vuelve a disfrutar libremente en la pista, el rendimiento crece y los resultados llegan por sí solos.

Cómo vamos a conseguirlo: Las 4 Fases del Programa

Este programa de **12 sesiones individuales de Coaching Mahat juvenil** 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

Aterrizaje — Sesiones 1 a 3

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

Qué lograremos: Tu hija/o entenderá que su **valor como persona** no depende de sus aciertos y errores. Entrenaremos sus valores y reconectaremos con el motivo original por el que empezó a jugar: **la diversión pura**.

2

Herramientas Mentales y Emocionales — Sesiones 4 a 7

Objetivo: Aprender a tolerar la frustración.

Qué lograremos: Enriqueceremos su "Diálogo interno". Aprenderá a **silenciar su autocrítica**, a tolerar el fallo sin venirse abajo y a **controlar los nervios** antes y durante los partidos.

3

Integración en la Pista —Sesiones 8 a 10

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

Qué lograremos: Cambiaremos su enfoque. Dejará de obsesionarse con el marcador para centrarse en **objetivos de proceso** (mentalidad, esfuerzo, actitud, comunicación). Aprenderá a ser protagonista sin miedo.

4

Autonomía — Sesiones 11 a 12

Objetivo: Que el/la jugador/a vuele libre.

Qué lograremos: Hará suyos una **selección** de los **recursos** y **valores** que mejor le funcionen para cada situación. Finalmente, **involucraremos totalmente a la familia** para asegurar el apoyo continuo.

El papel vital de la familia

El **Coaching Mahat deportivo juvenil** es un **trabajo en equipo**. Durante estas 12 semanas, tu hija/o hará el trabajo en las sesiones, pero vuestro apoyo será fundamental. A lo largo del programa, recibiréis consejos sobre:



Motivar sin presionar

Cómo motivarle y al mismo tiempo quitarle presión antes y después de un partido.



Celebrar el esfuerzo

Cómo celebrar el esfuerzo por encima de celebrar las victorias.



Distancia sana

Cómo mantener una distancia sana para que él asuma la responsabilidad de su propio proceso.



El momento de cambiar el rumbo es ahora

No dejemos que la frustración apague el talento, las ganas y la alegría de tu hijo/a.



Duración

12 sesiones (1 sesión semanal).



Formato

Consultas 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>