

La propuesta de la **Unidad de Psicología y Coaching Deportivo - Libredón Madrid** para todos los socios interesados de la Federación Madrileña de Judo y Deportes Asociados, tiene como principal objetivo ofrecer la posibilidad de **incorporar el entrenamiento Psicológico en su proceso de preparación de las competiciones.**

Nuestra misión como Unidad es preparar la mente de todos los Judocas madrileños para la competición.

¿Qué hacemos?

A través de la Psicología del Deporte y la herramienta del Coaching, trabajaremos aspectos como la motivación por entrenar, estableceremos objetivos de mejora, potenciaremos sus puntos fuertes y, en definitiva, **aumentamos su rendimiento.**



Diferénciate del resto de competidores entrenando aspectos como el control de los **nervios antes de la competición**, la **atención** y la **concentración**, la **confianza en uno mismo**, la gestión de las emociones y los **pensamientos durante el combate**, etc.

¿Cómo trabajaríamos?

En los siguientes apartados aparecen reflejadas las diferentes modalidades de trabajo propuestas:

Tipo de intervención	Sesiones de trabajo	Inversión económica por participante
Programa individual básico	3 sesiones	150 €
Programa individual aspirante	5 sesiones	230 €
Programa individual experto	7 sesiones	300 €

Todas **las sesiones se llevarán a cabo en las instalaciones, fechas y horas previamente acordadas** con los participantes.

¡Contacta con Libredón Madrid!



Madrid@libredon.org



618 985 497