



emen 
SPORT

ESTUDIO PSICOLÓGICO

El entrenamiento mental consiste en desarrollar la fortaleza mental de cada deportista, fundamental para superar adversidades.



PILAR CARRERA

Se trata de uno de los aspectos que más se refuerzan en **emen4sport** ya que, como hemos apuntado en otras ocasiones, entendemos que **el deporte del presente y del futuro se juega primero con el cuerpo y luego con la mente**. De esta forma, los ejercicios de fuerza mental se trabajan, con el objetivo de desarrollar las habilidades psicológicas de cada deportista, potenciando así su rendimiento tanto en el deporte como en las demás áreas de su vida.

El entrenamiento mental consiste en desarrollar la fortaleza mental de cada deportista, fundamental para superar adversidades.

La toma rápida de decisiones, pensar bajo presión, saber pausar y decidir, prepararnos para la etapa post-deportiva, son **aspectos importantes tanto en el deporte como en la vida real**. Adicionalmente, en **emen4sport** contamos con un equipo de psicólogas. Éstas estarán al lado de cada deportista, participando en el desarrollo del **plan de trabajo** y supervisándolo para actuar en el caso que se detecten aspectos a mejorar.

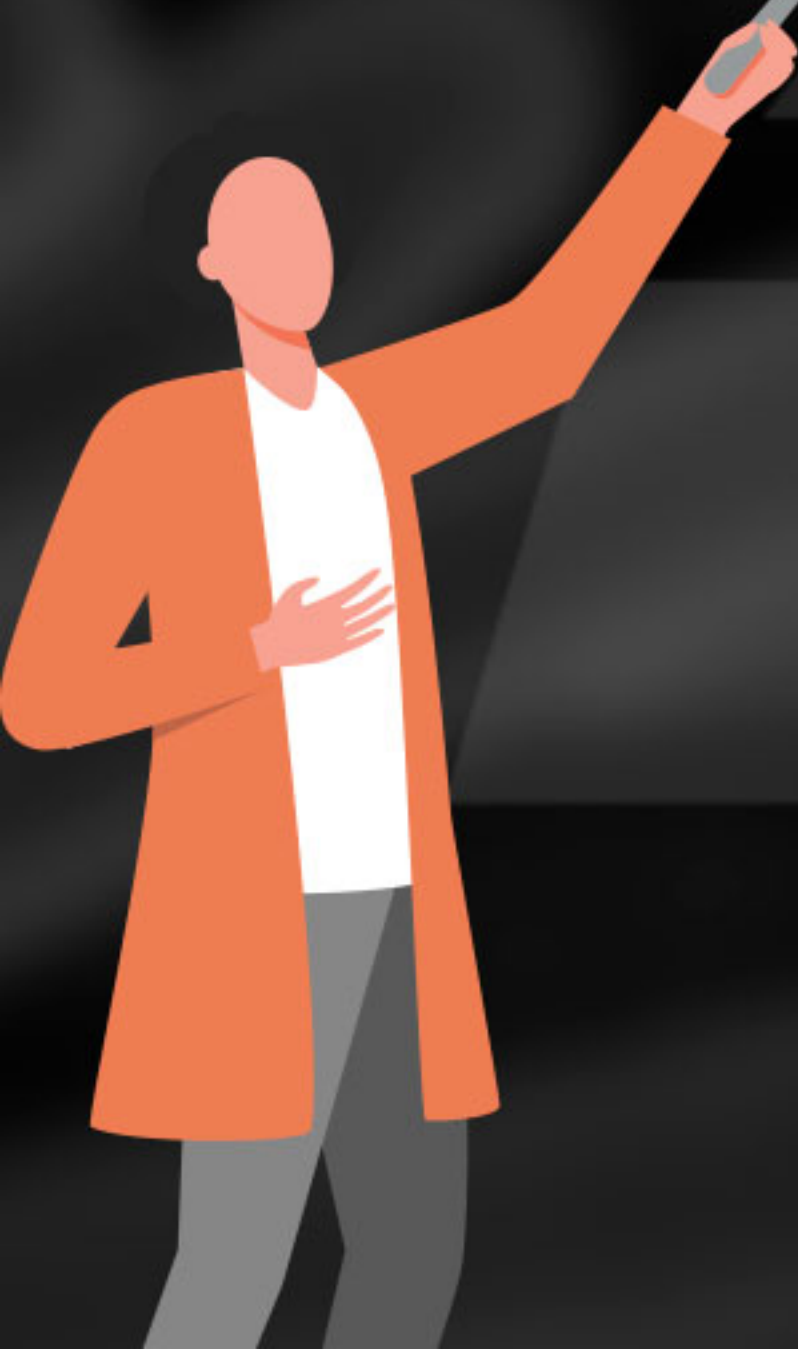




**PILAR
CARRERA**

El estudio que realizamos en Emen4sport tiene como objetivo:

- **Conocer las cualidades personales** de cada deportista relacionadas con su rendimiento deportivo óptimo.
- **Detectar los puntos fuertes y débiles** que afectan positiva y negativamente en el rendimiento deportivo.
- Conseguir un buen **equilibrio emocional y motivacional**.
- **Lograr un estado mental idóneo** para el entrenamiento y la competición.



560€

ANTES
672€