

A photograph of swimmers starting a race in a pool. They are leaning forward from their starting blocks, which are numbered 2, 3, 4, and 5. The water is blue, and there are red lane dividers. The swimmers are wearing white swim caps and dark swim trunks. The background is slightly blurred, focusing on the swimmers in the foreground.

Unidad de **Psicología del Deporte y Coaching Deportivo**

La persona es nuestro valor



Araba Sport Clinic

Vitoria-Gasteiz

Cuidamos al deportista

Ciudad Deportiva BAKH
Paseo de la Biosfera s/n
01013 Vitoria-Gasteiz

Tel. 945 030 400

www.usparabasport.com

Unidad de Psicología del Deporte y Coaching Deportivo

Nuestro valor es la persona. El deportista es ante todo una persona y mediante la psicología del deporte posibilitamos su desarrollo integral.

La mente participa en todos los deportes. Hoy en día la preparación del deportista es exquisita en todos los ámbitos y eso provoca muchísima igualdad, pero es durante la competición donde los mejores se diferencian de los buenos. La fortaleza mental del deportista para responder a los factores psicológicos que se dan en una competición es lo que le proporciona ventaja competitiva.

Nuestro objetivo es responder a las necesidades psicológicas y demandas de la competición de deportistas, entrenadores y su entorno, dotando de recursos al deportista para afrontar eficazmente las demandas de su competición y formando en habilidades de liderazgo y dirección de grupos a los entrenadores y técnicos deportivos.

A través de:

- *Procesos de coaching:* asistir al deportista en su crecimiento personal y deportivo.
- *Entrenamiento psicológico:* tener unos objetivos definidos, con una motivación adecuada, saber controlar factores distractores, tener la confianza suficiente y un buen ajuste de tensión son aspectos psicológicos a entrenar, para que se dé una preparación adecuada y optimizar el rendimiento. El entrenamiento psicológico, al igual que cualquier otra forma de entrenamiento, debe ser sistematizado, constante y de similar duración.
- *Formación:* a través de cursos, programas y procesos de Coaching.
- *Programa de entrenamiento psicológico on line:* nos comprometemos a estar en todo momento cerca del deportista, para tener un seguimiento del mismo y dar respuestas inmediatas a sus necesidades.
- *Entrenamiento en biofeedback:* se trata de entrenar respuestas fisiológicas relacionadas con la tensión (nervios, ansiedad, activación), la disminución del dolor, el control de las emociones y desarrollar métodos eficaces para afrontar las demandas de la competición.

Dirigido a:

- *Deportistas:* como sujetos activos y responsables de su propio rendimiento.
- *Deportistas lesionados:* asistirles en todo su proceso de rehabilitación y vuelta a la práctica deportiva.
- *Entrenadores:* como agentes facilitadores del rendimiento de sus deportistas.
- *Directores técnicos:* formación en habilidades de liderazgo y dirección de grupos.