



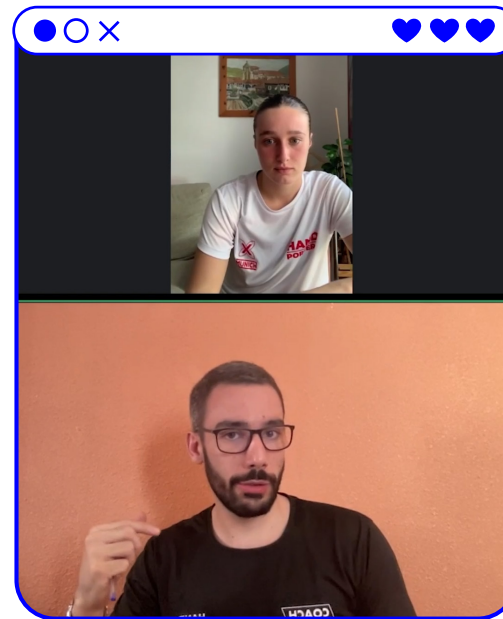
Tutorías 1:1. Gestión emocional en la portería



INTRODUCCIÓN

Aparte de ejercitar el cuerpo, **hay que entrenar la mente**. Aprender a ser valiente, confiar en uno mismo, asumir el error y mantenernos positivos. En la portería, tú eres el último recurso para frenar ese gol. ¿Sabes afrontar la presión de asumir que no eres un muro y que te van a encajar goles?

Te enseñaremos a gestionar todo esto y mucho más de la forma más adecuada en sesiones 1:1 online.



● ○ ×
REFUERZO MENTAL Y TÉCNICO

● ○ ×
GESTIÓN DEL ERROR

● ○ ×
ESTRATEGIA EMOCIONAL

● ○ ×
MEJORA EN SENSACIONES EN PORTERÍA

● ○ ×
CONTROL DE LA PRESIÓN

¿QUÉ TRABAJAREMOS?

Cada caso es un mundo, pero sí que hay ciertas emociones, patrones y comportamientos que se comparten debajo de los tres palos. Estos son los conceptos que podríamos trabajar juntos:

PSICOLOGÍA EN PORTERÍA

- Refuerzos positivos
- Gestión de emociones
- Concentración en portería

ANÁLISIS PERSONAL

- Estudio puntos fuertes y débiles
- Perfil emocional del portero
- Objetivos personales de evolución

PREPARACIÓN PARTIDO

- Preparación emocional del partido
- Visualización mental de partido
- Patrones de reconocimiento emocional

SITUACIONES DE LA PORTERÍA

- Herramientas ante la frustración
- Mentalidad ante el error
- Comunicación verbal y corporal



DETALLES

PRECIO

1 sesión = 34,95€

4 sesiones = 119,80€

DURACIÓN SESIÓN

Cada sesión tiene una duración de 1h con nuestro staff especializado.

FRECUENCIA

Dependerá de la disposición de ambas partes. Lo recomendable sería una vez a la semana.

PROCEDIMIENTO

● ○ ✕

♥ ♥ ♥

- 1 Completa el formulario con tus datos y explícanos tu situación y qué te gustaría mejorar.
- 2 Recogeremos toda la información que nos has hecho llegar y te asignaremos a un entrenador Hand Porters.
- 3 Después de adquirir las sesiones nos pondremos en contacto contigo para concretar la primera reunión de presentación.
- 4 ¡Ya estamos en marcha!



CONTACTO



***¡RESERVA YA
TU PRIMERA SESIÓN!***



663 377 155

HANDPORTERS.COM

Más información por mensaje en Instagram o al correo

info@handporters.com



@handporters