



FOCUS ON

CAMPUS DE PSICOLOGIA ESPORTIVA

Tenim l'ingredient que et falta per millorar el teu rendiment:



el factor mental

Inscripcions i més informació a
elmasnoubasquetbol.cat/focuson

Treballes la part tècnica i la part tàctica, però, i la mental? Saps com no ratllar-te amb els errors o guanyar més confiança?

Al campus Focus On et mostrarem diferents **estratègies psicològiques**, t'ensenyarem a aplicar-les en entrenaments i, al final de la tarda, en competicions 5x5, t'ajudarem a interioritzar-les



Calendari

Setmana 1. Del 19 al 23 de juliol.
Setmana 2. Del 26 al 30 de juliol.



Horari

De 16h a 20h



Qui es pot apuntar?

Mini (2009)
Infantils - 1r any (2008)
Infantils - 2n any (2007)
Cadets - 1r any (2006)
Cadets - 2n any (2005)
Júniors - 1r any (2004)



Localització

Pista Ricky Rubio.
Pavelló Municipal del Masnou
(c/ Ciutat de Sant Sebastià, 14.
El Masnou)



Preu

150€ per setmana



Per més informació...

@ focuson.campus21@gmail.com

606 76 64 81 (Arnau)
600 883 249 (Albert)

f @focusoncampus



Autonconfiança
Evitar distraccions
Gestionar la frustració
Superar adversitats
Gestionar els nervis i
les emocions

