



MINDSET  
MENTORING

Bienvenido a **MINDSET Mentoring**, el programa de entrenamiento mental y emocional de **Vicente Del Bosque Football Academy**. Un programa que te permitirá marcar la diferencia dentro y fuera del campo.

Nuestro punto de partida se basa en la absoluta convicción que cada uno de nosotros posee un recorrido único y particular y que todos sin excepción estamos capacitados para alcanzar nuestro pleno potencial siempre y cuando usemos nuestras habilidades y capacidades de manera óptima.

**MINDSET Mentoring** va mucho más allá de ser unas simples clases o receta a seguir. Al igual que el resto de actividades de **Vicente Del Bosque Football Academy** la meta es hacer del esfuerzo y compromiso con alcanzar lo mejor de uno mismo un camino lleno de experiencias de aprendizaje y de disfrute; hacer del error una oportunidad y de la victoria un motivo para actuar con responsabilidad y respeto y por supuesto hacer de la dificultad una razón para la superación.

**Vicente Del Bosque Football Academy** y **MINDSET Mentoring** unidos en un programa que te permitirá autoconocer mejor y dominar las principales herramientas y rutinas de tu máximo potencial de atención, de visualización de objetivos, de autorreflexión y evaluación de rendimiento, de motivación y capacidad de movilización de tu energía y por supuesto del control de tus emociones.

Con **MINDSET Mentoring** y **Vicente Del Bosque Football Academy** tu mejor versión se convertirá en una meta a tu alcance.

**Pau Albertí**  
Director Vicente Del Bosque Football Academy

**Toni Ordinas**  
**MINDSET Mentoring**

## ENTRENAMIENTO EMOCIONAL COMO SOPORTE DE TU DESARROLLO PERSONAL Y CRECIMIENTO FUTBOLÍSTICO

Tanto el crecimiento futbolístico como el desarrollo personal durante las etapas formativas están sujetos a crecientes exigencias y dificultades que debemos manejar con éxito para lograr nuestros objetivos:

- 1 PRESIÓN DE RENDIMIENTO:** Minutos de juego / Expectativa de contrato profesional / Promoción interna en el Club / Convocatoria selección / Rendimiento presente
- 2 DIFICULTADES:** Posición & Rol equipo / Falta de oportunidades / Lesiones & Recaídas/ Competición «interna» equipo / Relación y Comunicación con cuerpo técnico y compañeros
- 3 TRANSICIÓN A PRIMER EQUIPO:** Del «mejor» a no jugar / Adaptación a nuevos roles y exigencias / Aceptación de planes alternativos
- 4 DESEO DE MEJORA CONTINUA:** Fijación de metas / Control de entrenamiento individualizado / Gestión de estrés y ansiedad / Auto-evaluación / Preparación de competición / Desarrollo de atención selectiva / Manejo del error y gestión de frustración
- 5 ESTILO DE VIDA:** Plan semanal / Éxito académico / Habilidades comunicativas / Rutinas de descanso y relajación / Presión de iguales / «Ritmo» social

## ENTRENAMIENTO MENTAL COMO CLAVE DEL MÁXIMO POTENCIAL

Alcanzar el máximo potencial de uno mismo no es ni una quimera ni un sueño. Es una meta realista y objetiva que desde Vicente Del Bosque Football Academy y **MINDSET Mentoring** te presentamos como resultado de esta fórmula de trabajo:

**DESARROLLO MÁXIMO POTENCIAL = (TALENTO x CONSISTENCIA)<sup>MINDSET</sup>**

Tanto dentro del terreno de juego como fuera de él, el desarrollo de tu talento y la disciplina de hacerlo regularmente con consistencia te brindará una oportunidad. De entre todos aquellos individuos que tienen ante sí una oportunidad, aquellos que cultiven una mentalidad adecuada serán los que alcanzarán de verdad su mejor versión.



## EL MODELO DE LAS 4-MINDSET PARA ALCANZAR LA MEJOR VERSIÓN

Nuestra experiencia tanto de la realidad del deporte profesional como de las características de las diferentes etapas formativas nos permiten identificar cuatro dimensiones MINDSET que aseguran que las cualidades personales y futbolísticas de nuestros alumnos se modelen en un óptimo marco de crecimiento, mejora y desarrollo.

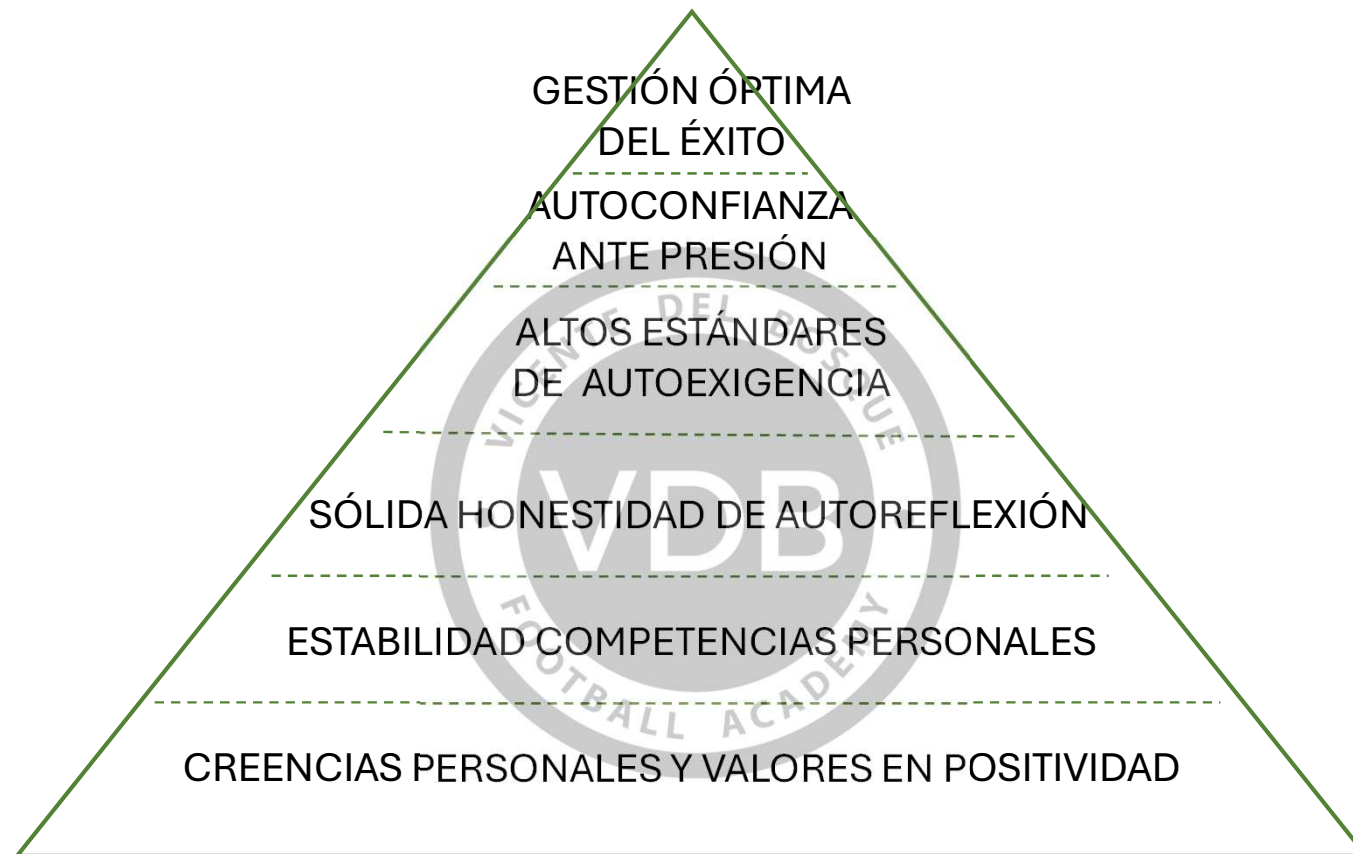


De la mano de Vicente Del Bosque Football Academy y MINDSET Mentoring nuestros alumnos adquieren las destrezas y competencias necesarias para mantener una actitud abierta y curiosa hacia el aprendizaje y su mejora continua, afrontando los desafíos y dificultades con una óptima autoconfianza que les permite superar sus límites y disfrutar de la exigencia de la competición.

## BENEFICIOS A CORTO PLAZO COMO DEPORTISTA



## BENEFICIOS PARA EL ÉXITO PERSONAL A LARGO PLAZO





MINDSET  
MENTORING