



Descubre tu potencial y
alcanza tu máximo
rendimiento.

UN PASO MÁS ALLÁ

“*Citius, altius, fortius*” reza el lema olímpico: más rápido, más alto, más fuerte. El lema encierra en sólo tres palabras el espíritu del deporte; el afán por superarse cada día y correr siempre un poco más rápido, saltar un poco más alto, lanzar un poco más fuerte. Siempre un paso más allá.

PSICOLOGÍA Y DEPORTE, MENTE Y CUERPO

La psicología aplicada al deporte nos permite dar ese paso más allá, sumando a nuestras capacidades físicas la fuerza de nuestras habilidades psicológicas. ¿Por qué no utilizar un recurso al alcance de la mano? Cualquier persona puede aprovechar al máximo sus habilidades mentales y ponerlas a su favor para conseguir objetivos y alcanzar la excelencia.

DESCUBRE TUS RECURSOS

Mi propuesta de intervención psicológica en el ámbito deportivo se dirige especialmente a deportistas y entrenadores interesados en mejorar sus resultados deportivos. Nuestra mente cuenta con una gran variedad de recursos y es posible aprender a utilizarlos para sacarles partido. Algunas de las áreas más comunes que pueden trabajarse son:

- **Motivación**
- **Atención y concentración**
- **Activación y ansiedad**
- **Comunicación**
- **Liderazgo**
- **Control del pensamiento**
- **Confianza y eficacia**
- **Cohesión grupal**

MIS COMPETENCIAS

Soy Licenciada en Psicología y estoy especializada en Psicología del Deporte por la Universidad Autónoma de Madrid, además de haber sido Deportista de Alto Nivel durante diez años. Mi trabajo une dos áreas de gran interés para mí, alrededor de las que ha girado toda mi vida: la psicología y el deporte.

Nuria Vega
678 44 66 36
n.vegacoll@gmail.com
maximorendimiento.wix.com/maximorendimiento