

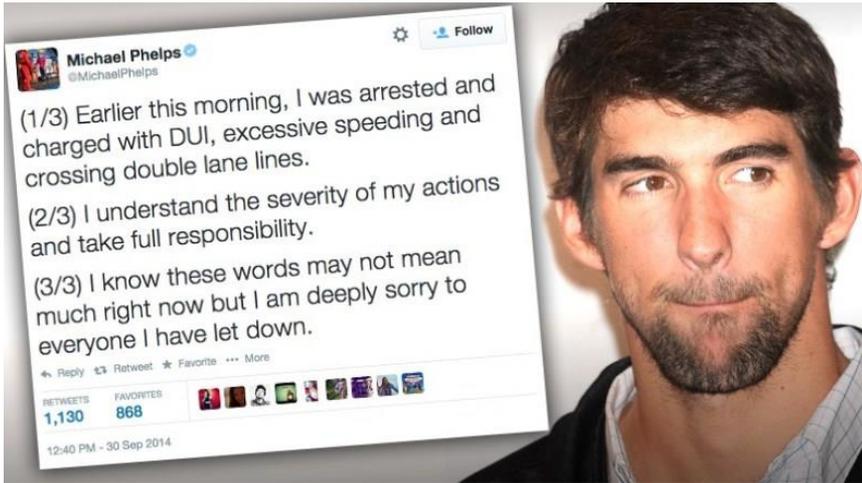
A swimmer wearing a black cap with "MIZUNO" and "SCHOOLING" logos, and blue goggles, is celebrating in a pool. The swimmer's mouth is open in a shout, and water is splashing around them. In the background, a white wall has "MEGA" written on it, and a black wall has "Rio 20" and the Olympic rings logo.

# Fortaleza Mental

*El poder de tomar control de tu mente y cuerpo*

*"Come and Take It" – Joseph Schooling*

# Del “¡Ups!” al “¡Sí!”



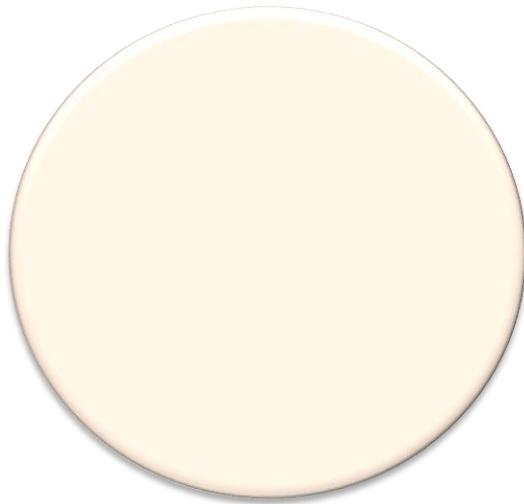
- ✓ ANSIEDAD
- ✓ DUDAS
- ✓ MIEDO
- ✓ CONFUSIÓN



- ✓ EMOCIÓN
- ✓ CONFIANZA
- ✓ CORAJE
- ✓ CLARIDAD

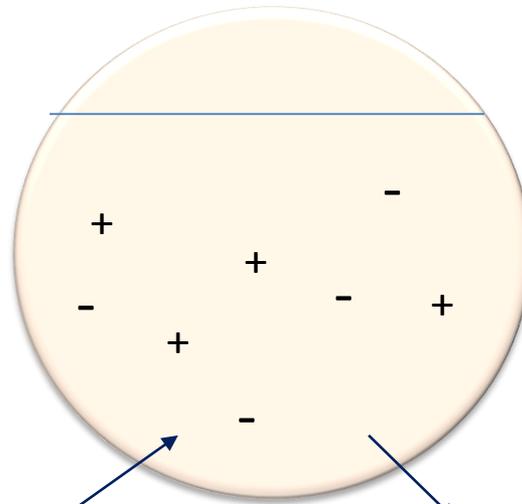
# ¿Por qué?: El impacto de la mente subconsciente

## LA MENTE A TEMPRANA EDAD



Mente Subconsciente

## LA MENTE EN PLENO DESARROLLO



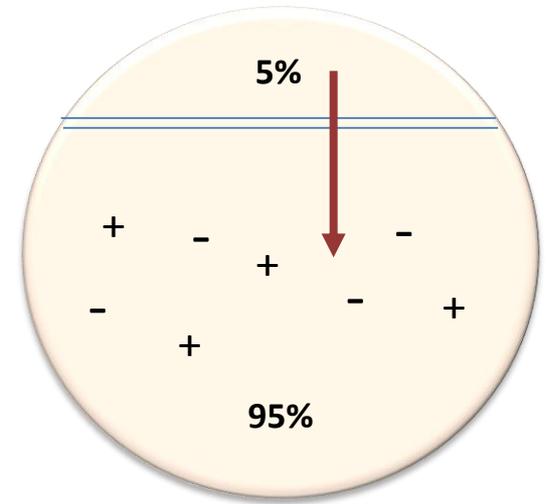
Identificaciones y Asociaciones, Positives y Negativas

Hábitos y Comportamientos

## LA MENTE ADULTA

### Mente Consciente

- Lógica
- Razonamiento



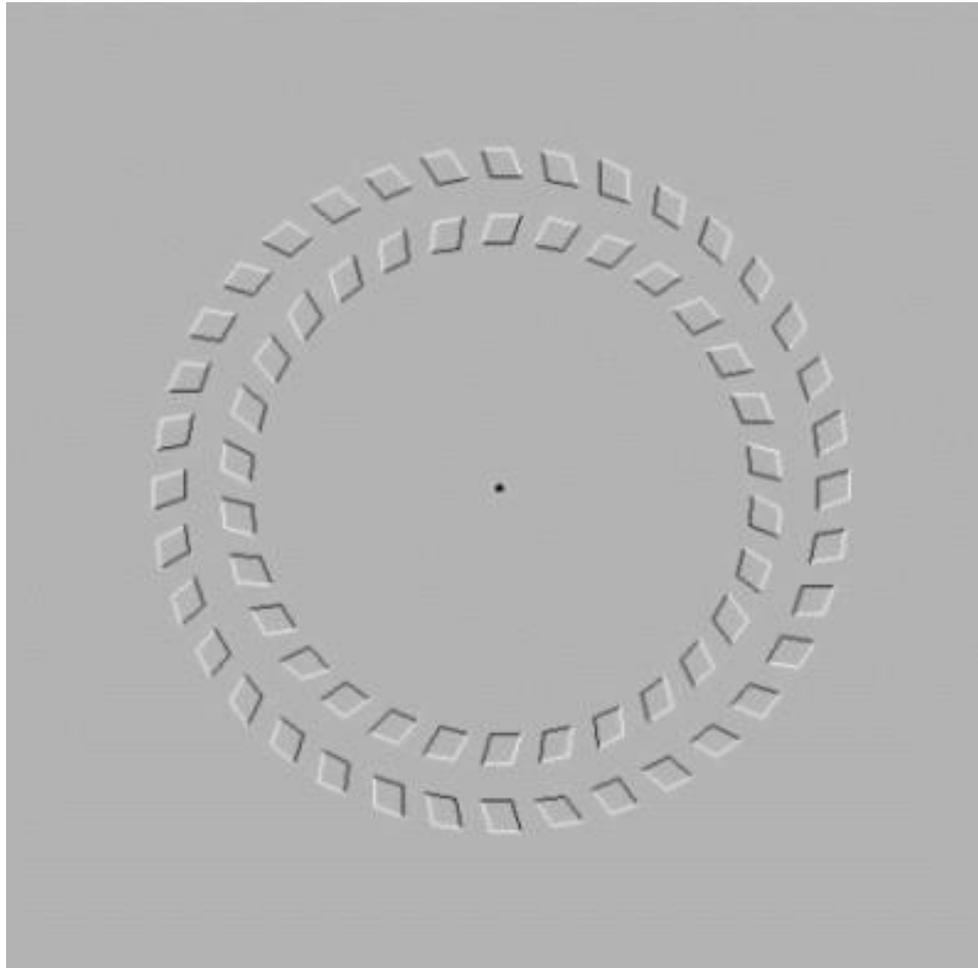
Mente Subconsciente

# ¿Que podemos hacer?: *Actualizando to programación interna*



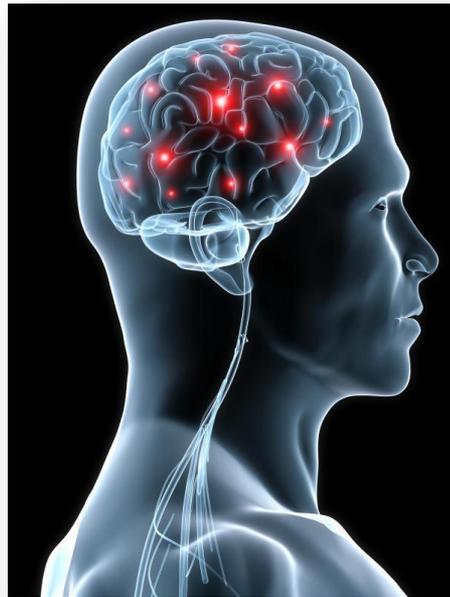
# El Poder de la Mente: *Mente vs. Realidad*

**Mira fijamente al punto en el centro del círculo y entonces mueve la cabeza hacia delante. ¡Magia!**



## **El Secreto:** *Plasticidad Cerebral, la herramienta esencial para crear un cambio mental*

**“Se refiere a la capacidad del cerebro de reorganizar sus redes neuronales como resultado de una experiencia. Es la habilidad del cerebro para cambiar a través del aprendizaje.”**



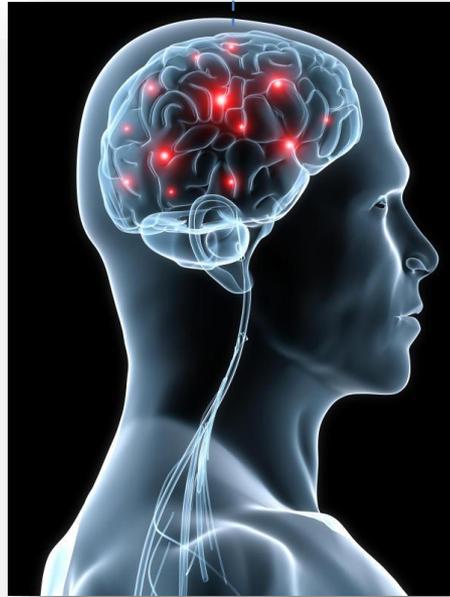
# El Secreto: *Plasticidad Cerebral, la herramienta esencial para crear un cambio mental*

**La mente es el cerebro en funcionamiento**

**Neuronas que se activan juntas se conectan**

**Neuronas que no se activan juntas no se conectan**

“Modelo de “Hebb’s de Aprendizaje y Memoria”



**El cerebro esta formado por 100 billones de neuronas**

**El aprender crea nuevas conexiones neuronales**

**El lóbulo central es el asiento de nuestra conciencia, y actúa como un control de volumen**

**El cerebro no hace diferencias entre lo que ve y lo que imagina**

# El Secreto: *Plasticidad Cerebral, la herramienta esencial para crear un cambio mental*

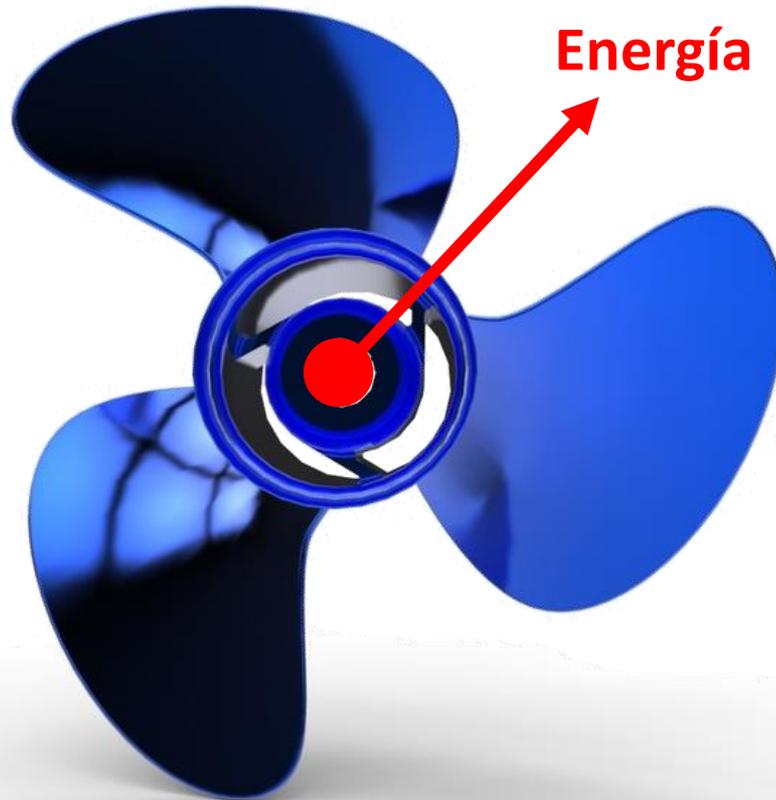


**El Alto Rendimiento se basa en desarrollar el estado mental correcto a través de proveer la información y experiencias correctas al cerebro.**

Si tomas solamente un concepto...

**PENSAMIENTOS = EMOCIONES**

# La Hélice: *Porque necesitamos tomar control de la mente y cuerpo*

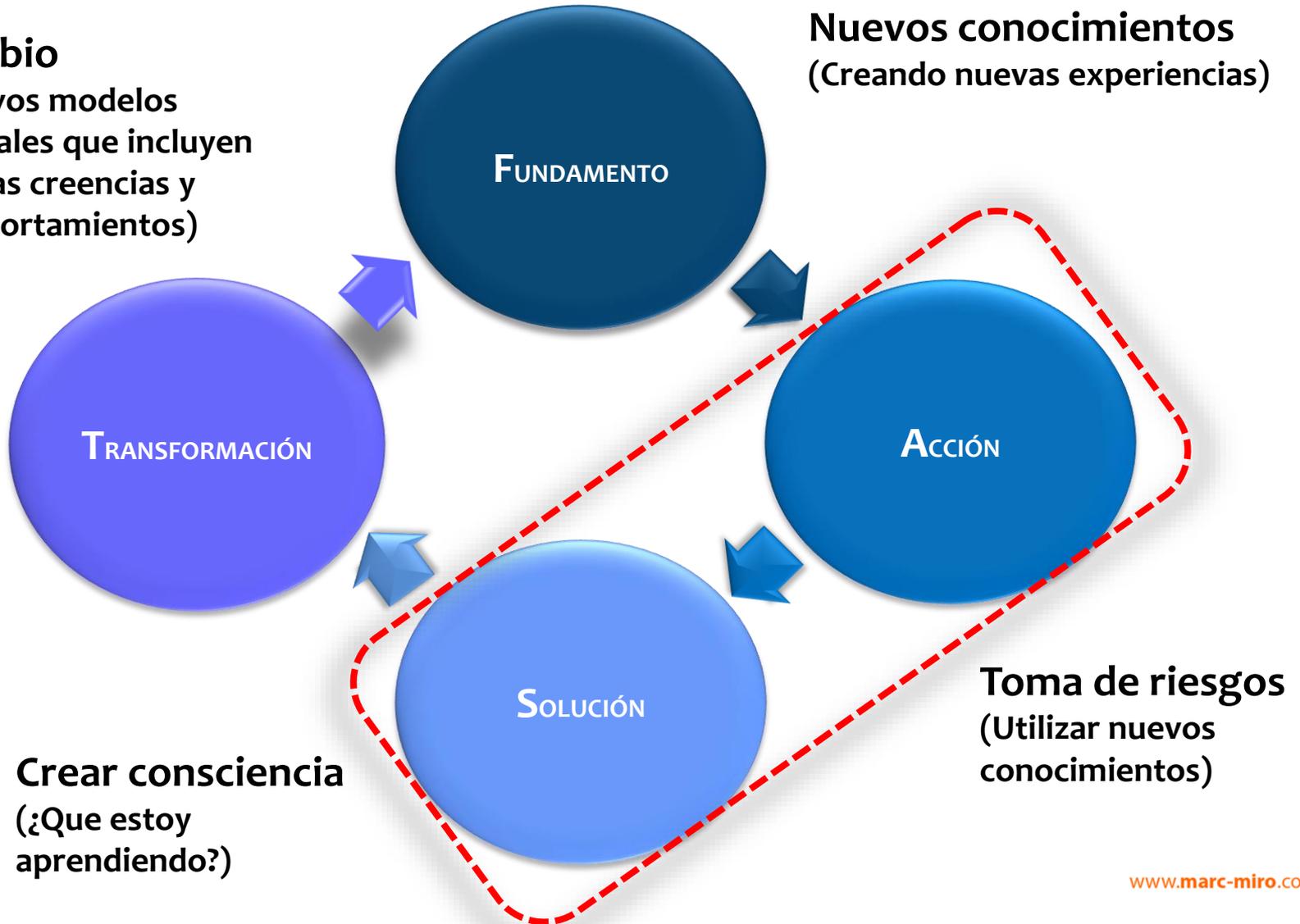


**LOS NIVELES DE ENERGÍA QUE GENERAREMOS DEPENDERÁN DE NUESTRA HABILIDAD PARA GESTIONAR NUESTRO ESTADO MENTAL (MINDSET)**

# F.A.S.T.: *El camino a la transformación*

## Cambio

(Nuevos modelos mentales que incluyen nuevas creencias y comportamientos)



**Nuevos conocimientos**  
(Creando nuevas experiencias)

FUNDAMENTO

TRANSFORMACIÓN

ACCIÓN

SOLUCIÓN

**Crear consciencia**  
(¿Que estoy aprendiendo?)

**Toma de riesgos**  
(Utilizar nuevos conocimientos)

# 10 Min. de Entrenamiento en Fortaleza Mental

Por Jason Selk

- Cinco pasos.
- 60 minutos antes del entrenamiento y competición.
- Ejemplo de entrenamiento de enfoque holístico: físico, técnico and mental.
- Entrenamiento mental desarrollado como un programa de pesas detallado.
- Entrenamiento Mental = Fortaleza Mental = Control Mental (en competición).
- Una vez se desarrolla Fortaleza mental los nadadores pueden escoger que herramientas utiliza para cada situación diferente.
- 4 veces por semana (mínimo)



# 10 Min. de Entrenamiento en Fortaleza Mental

Pasos	Nombre	Descripción	Objetivo
1	<b>RESPIRACIÓN DE CENTRAMIENTO:</b> Controlando tu biología	<ul style="list-style-type: none"> <li>RDC = Respiración de diafragma</li> <li>15 Sec. – 6 / 2 / 7</li> </ul>	Control del estado de excitación y ritmo cardiaco
2	<b>DECLARACIÓN DE RENDIMIENTO:</b> Simple y Concreta	<ul style="list-style-type: none"> <li>“Un pensamiento específico para aumentar la consistencia de rendimiento”</li> </ul>	Crear una concentración precisa y efectiva
3	<b>PELICULA PERSONAL DE ÉXITOS:</b> Ver es creer	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 min. Visualización = 7 min. de práctica física</li> <li>Tres videoclips mentales de 60 seg. cada uno.</li> </ul>	Crear una concentración precisa y efectiva
4	<b>DECLARACIÓN PERSONAL:</b> Influenciando la imagen propia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imagen propia: el nivel de éxito que cada persona tiene sobre lo que puede o no conseguir</li> </ul>	Mejorar imagen de uno mismo
5	<b>OTRA RESPIRACIÓN DE CENTRAMIENTO :</b> Y preparados...	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayuda a controlar el estado de excitación y conservar energía para entrenar y competir</li> </ul>	Control del estado de excitación y ritmo cardiaco

# Is what you do in the dark...





[www.marc-miro.com](http://www.marc-miro.com)