

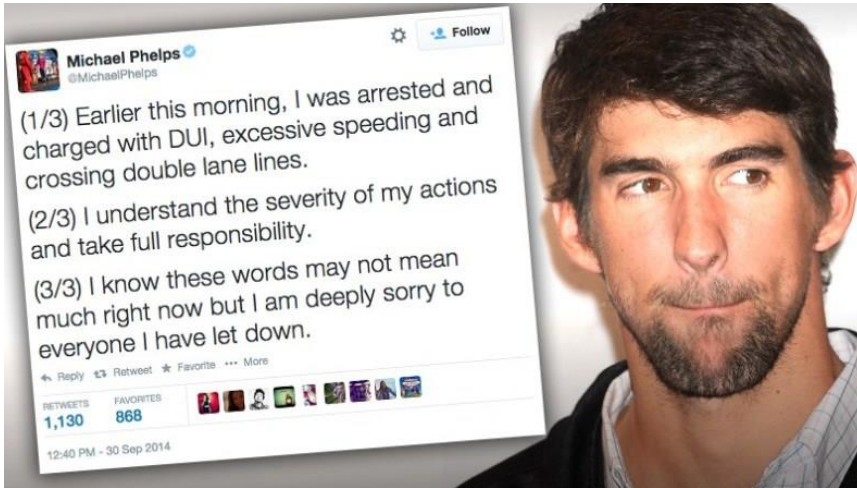
A swimmer wearing a black cap with "MARCMIRÓ" and "SCHOOLING" logos, and blue goggles, is celebrating in a pool. The swimmer's mouth is open in a shout, and water is splashing around them. In the background, a white banner with "MEGA" and a black banner with "Rio 20" and the Olympic rings are visible.

Fortaleza Mental

El poder de tomar control de tu mente y cuerpo

"Come and Take It" – Joseph Schooling

Del “¡Ups!” al “¡Sí!”



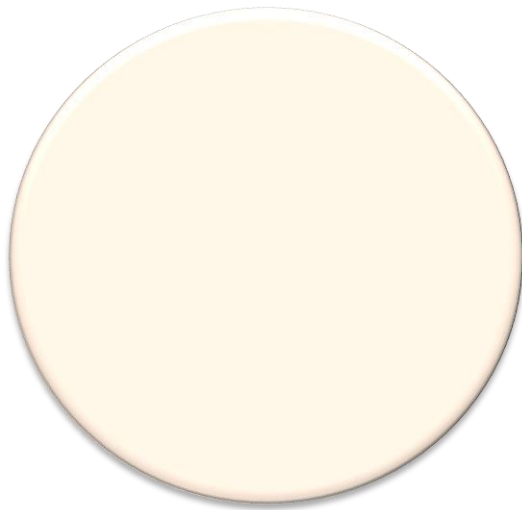
- ✓ ANSIEDAD
- ✓ DUDAS
- ✓ MIEDO
- ✓ CONFUSIÓN



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

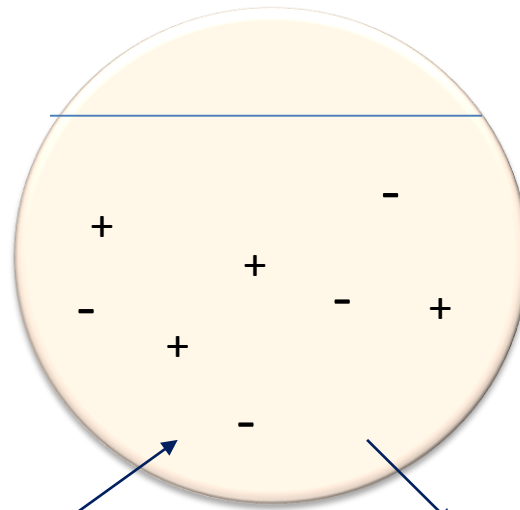
¿Por qué?: El impacto de la mente subconsciente

LA MENTE A TEMPRANA EDAD



Mente Subconsciente

LA MENTE EN PLENO DESARROLLO



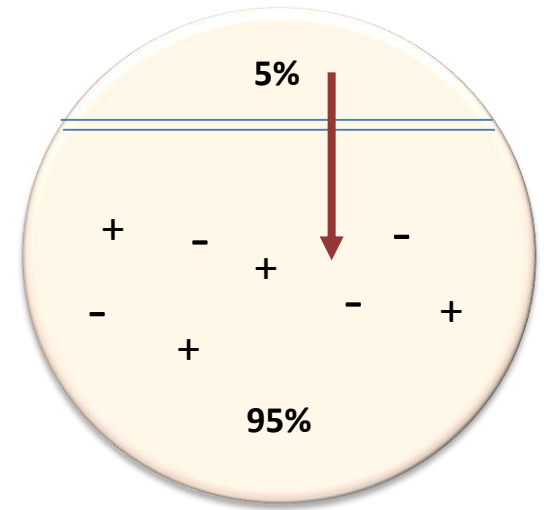
Identificaciones y Asociaciones, Positives y Negativas

Hábitos y Comportamientos

LA MENTE ADULTA

Mente Consciente

- Lógica
- Razonamiento



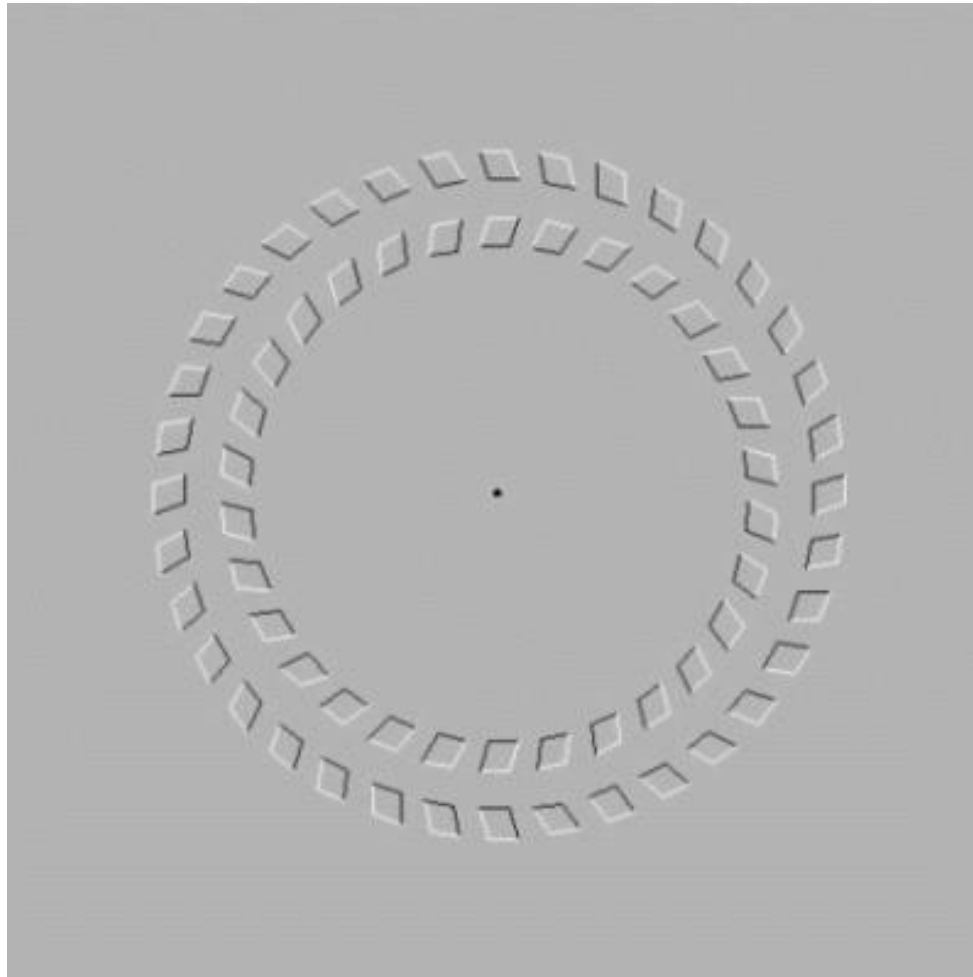
Mente Subconsciente

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



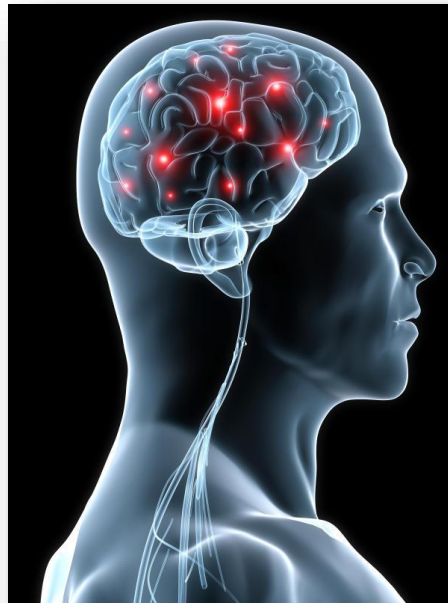
El Poder de la Mente: *Mente vs. Realidad*

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.”



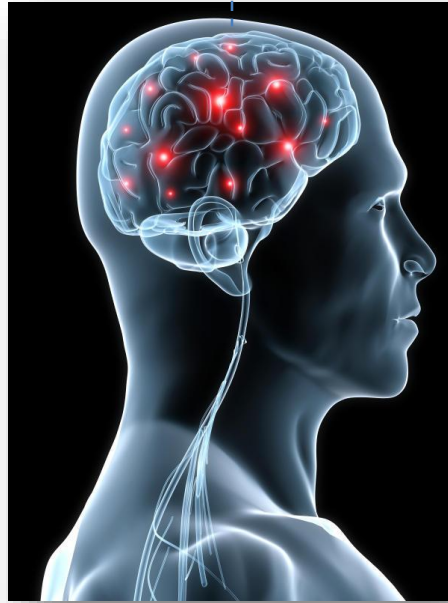
El Secreto: *Plasticidad Cerebral, la herramienta esencial para crear un cambio mental*

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*

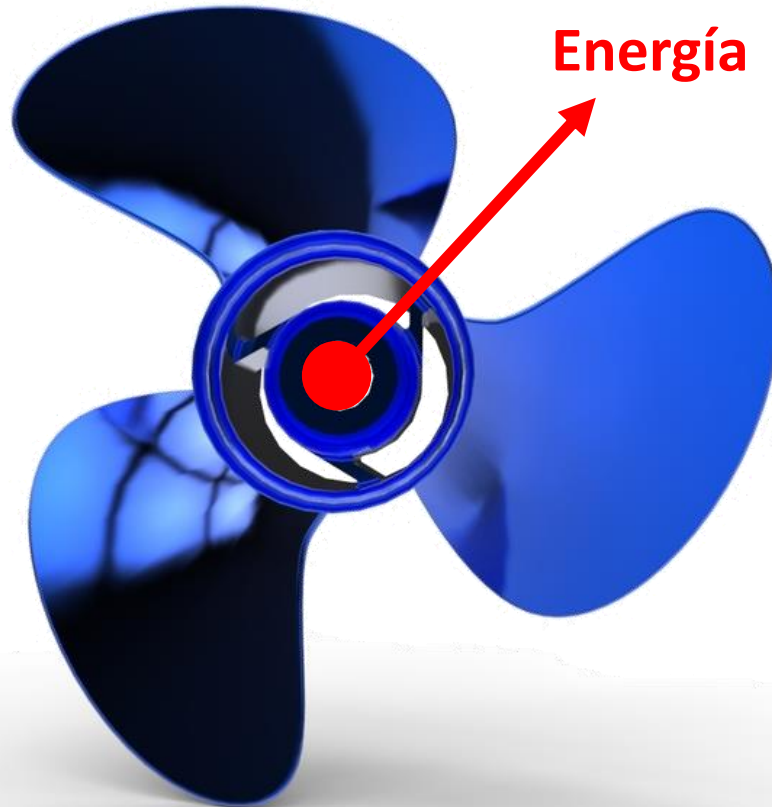


El Alto Rendimiento se basa en desarrollar el estado mental correcto a través de proveer la información y experiencias correctas al cerebro.

Si tomas solamente un concepto...

PENSAMIENTOS = EMOCIONES

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

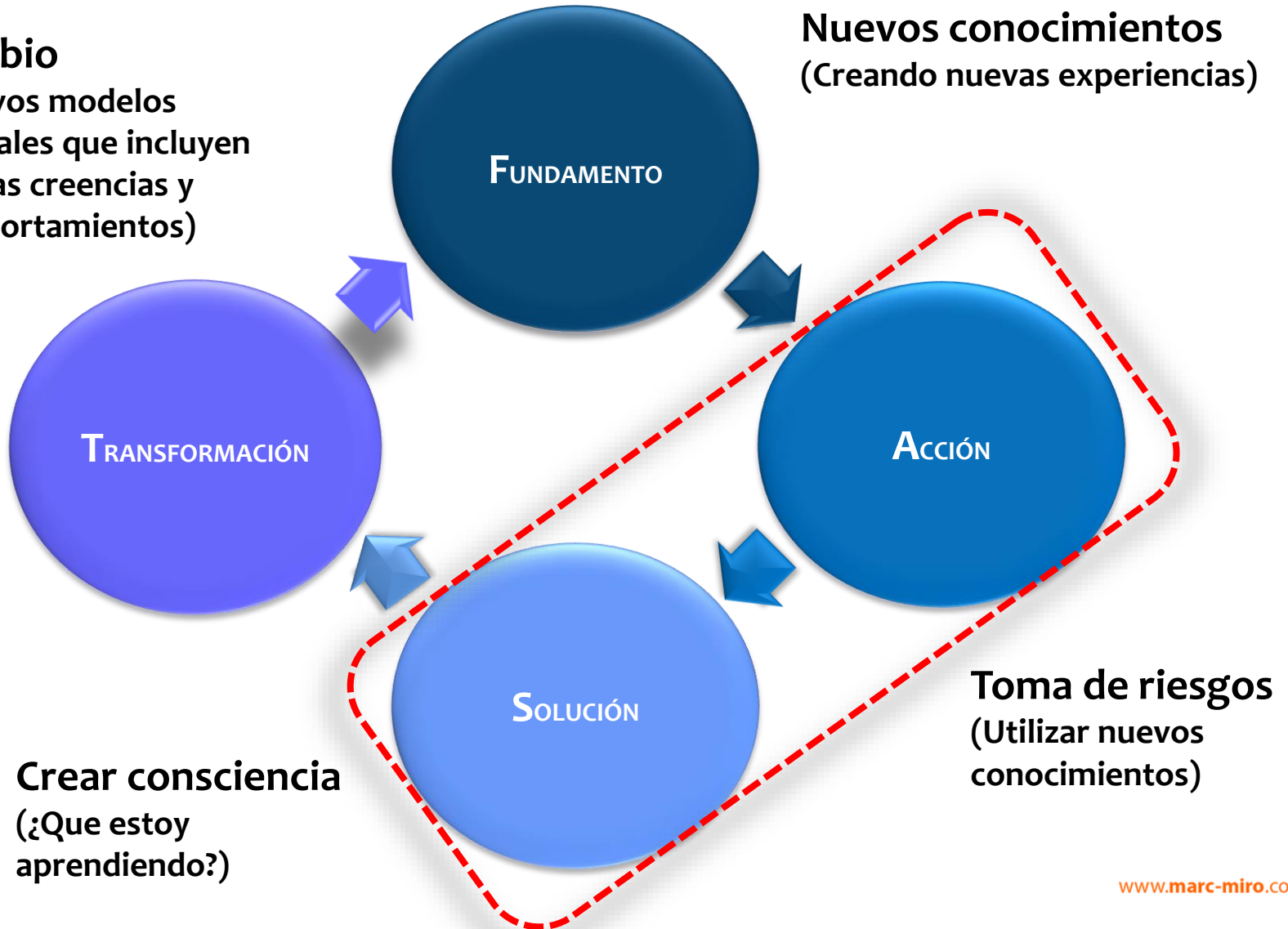


LOS NIVELES DE ENERGÍA QUE GENERAREMOS DEPENDERÁN DE NUESTRA HABILIDAD PARA GESTIONAR NUESTRO ESTADO MENTAL (MINDSET)

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

Cambio

(Nuevos modelos mentales que incluyen nuevas creencias y comportamientos)



10 Min. de Entrenamiento en Fortaleza Mental

Por Jason Selk

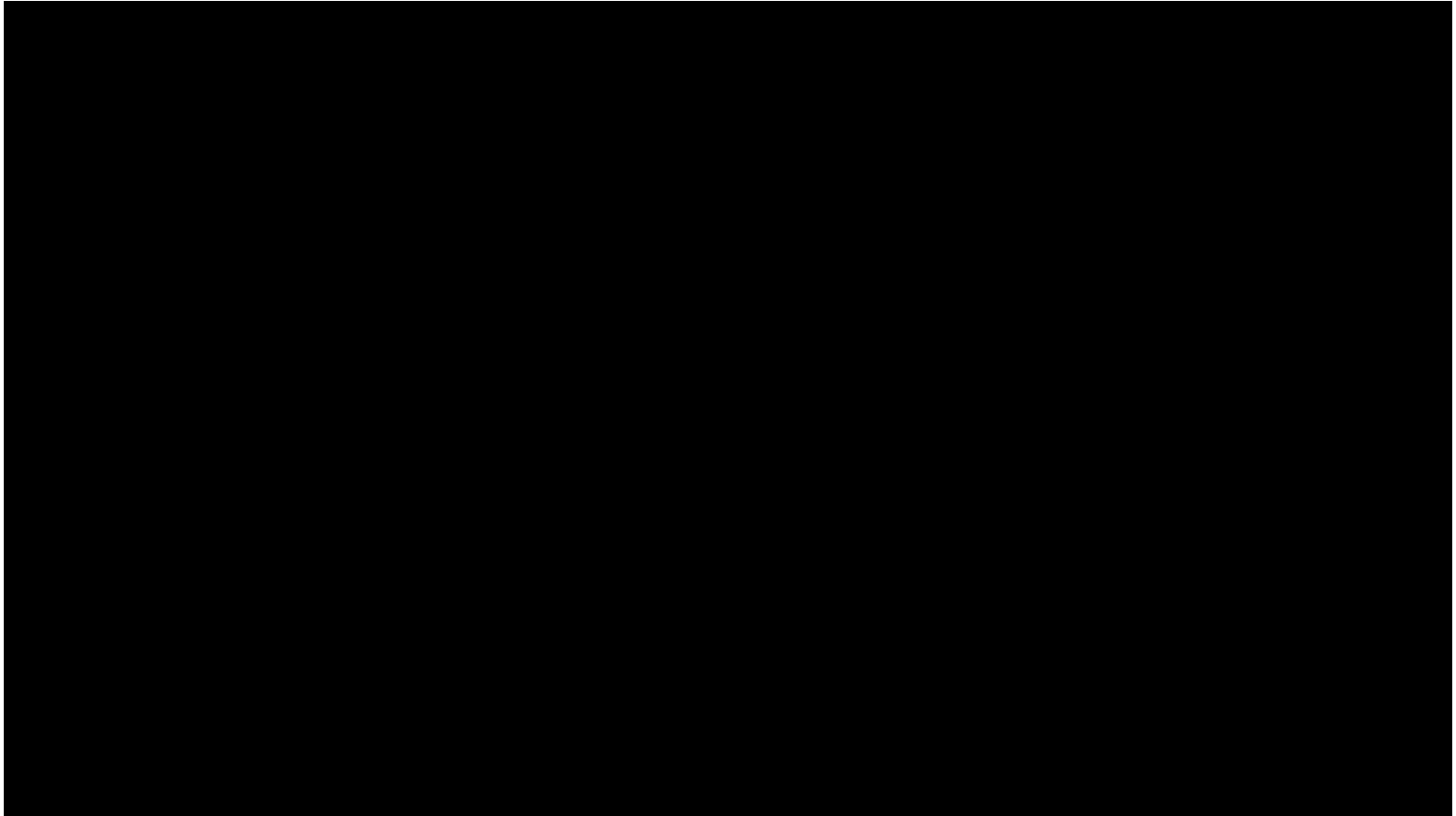
- Cinco pasos.
- 60 minutos antes del entrenamiento y competición.
- Ejemplo de entrenamiento de enfoque holístico: físico, técnico and mental.
- Entrenamiento mental desarrollado como un programa de pesas detallado.
- Entrenamiento Mental = Fortaleza Mental = Control Mental (en competición).
- Una vez 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	RESPIRACIÓN DE CENTRAMIENTO: Controlando tu biología	<ul style="list-style-type: none"> RDC = Respiración de diafragma 15 Sec. – 6 / 2 / 7 	Control del estado de excitación y ritmo cardiaco
2	DECLARACIÓN DE RENDIMIENTO: Simple y Concreta	<ul style="list-style-type: none"> “Un pensamiento específico para aumentar la consistencia de rendimiento” 	Crear una concentración precisa y efectiva
3	PELICULA PERSONAL DE ÉXITOS: Ver es creer	<ul style="list-style-type: none"> 1 min. Visualización = 7 min. de práctica física Tres videoclips mentales de 60 seg. cada uno. 	Crear una concentración precisa y efectiva
4	DECLARACIÓN PERSONAL: Influenciando la imagen propia	<ul style="list-style-type: none"> Imagen propia: el nivel de éxito que cada persona tiene sobre lo que puede o no conseguir 	Mejorar imagen de uno mismo
5	OTRA RESPIRACIÓN DE CENTRAMIENTO : Y preparados...	<ul style="list-style-type: none"> Ayuda a controlar el estado de excitación y conservar energía para entrenar y competir 	Control del estado de excitación y ritmo cardiaco

Is what you do in the dark...





www.marc-miro.com