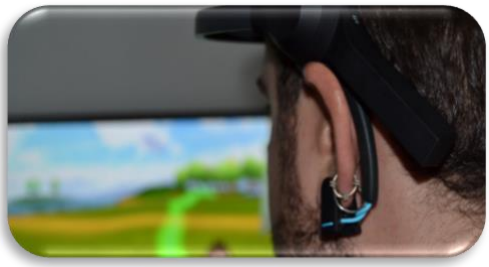
HIGH PERFORMANCE SPORT MENTAL TRAINING PROGRAM

Justificación

Garantizar el óptimo desempeño del deportista implica minimizar el grado de error a través del control de diferentes aspectos en la preparación como son la parte física, técnica, estratégica, nutricional y médica; pero, ¿Qué sucede cuando todo esto se tiene controlado y aun así se comenten errores?, el aspecto mental es el otro factor que sin su debido entrenamiento, no se garantizará que los otros aspectos funcionen correctamente, la clave, que hoy en día los deportista profesionales y de alto rendimiento incorporan en sus programas de trabajo es el trabajo mental.

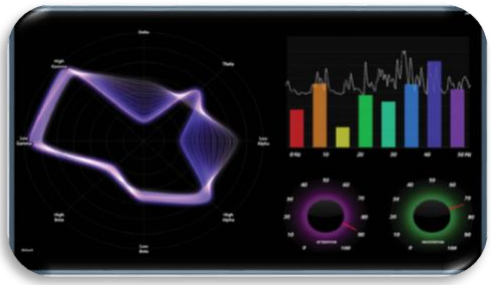


Objetivo:

Incorporar un entrenamiento mental deportivo enfocado a mejorar la capacidad de atención, concentración y autocontrol en el deportista con la finalidad de minimizar los errores e incrementar el rendimiento deportivo.

Metodología:

- Tecnología EEG (electroencefalograma) que permite obtener datos cuantitativos en real.
- Lectura de ondas cerebrales alfa y Zeta asociadas a la meditación y relajación.
- Lecturas de ondas Beta y Gama asociadas a la atención y concentración.



Mecánica

- 12 sesiones de 40 minutos cada una.
- Sesión 1 (test de habilidades iniciales).
- Sesión 7 (Evaluación de progreso).
- Sesión 12 (Evaluación final del programa).
- Sesiones 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10 y 11 (entrenamiento en Neurofeedback).

Población: Deportistas de cualquier nivel y disciplina deportiva, ya sea deportes individuales o en conjunto.

Precio: Programa de 12 sesiones de 40 minutos cada sesión: $10,500.00 M/N por deportista. Cotiza para grupos a partir de 4 personas.

Ubicación: El laboratorio mobile se traslada a tu lugar de entrenamiento, casa u oficina, únicamente dentro de la CDMX y Estado de México (verificar zonas de restricción y alcance).

contacto@asesoriapsicologica.com.mx

WhatsApp: 5513302271

asesoriapsicologica.com.mx

#EnTuLímite!!!

¿Tienes dudas?, verifica las siguientes preguntas frecuentes, si no se resuelve ponte en contacto

- ¿A partir de qué edad es recomendable?: Desde los 6 años, no hay límite en la edad adulta y tercera edad.

- ¿Se puede utilizar para para cualquier deporte y nivel deportivo?: Si.

- Puedo incorporar el programa de entrenamiento mental en cualquier etapa del macrociclo de trabajo: Si, se puede incluir con éxito en cualquier fase del macrociclo de entrenamiento.

- ¿Puede ser utilizado a pesar de estar diagnosticado con trastorno en el aprendizaje, ansiedad, escritura, obsesivo-compulsivo, baja capacidad intelectual, síndrome de down, problemas de conducta?: Sin problema, puede ser utilizado como ayuda y entrenamiento alterno en habilidades de atención concentración y relajación, no hay contraindicación.

- ¿Me ayuda a mejorar el rendimiento, aunque no sea tan constante en el entrenamiento de mi deporte?: Sin duda mejorarás tus habilidades en atención y relajación, sin embargo, el desempeño deportivo es el resultado de un correcto entrenamiento físico, técnico, estratégico, nutricional y médico combinado con un entrenamiento mental, ambos de manera constante.

- ¿Tienen algún precio preferencial a grupos deportivos?: Si, a partir de 4 personas que deben ser atendidas en el mismo día y en el mismo lugar.

- ¿Cómo puedo saber que se mejora en el deporte? Al tener mayor capacidad de atención y control emocional, reduces el riesgo de distracción e incrementas la probabilidad para ejecutar sin fallas, por ejemplo: cobrar un tiro libre o penal en soccer, hacer un saque “Ace” en tenis, patear un gol de campo en football, ejecutar en tiro con arco, realizar un buen tiro en billar, boliche, mantener el juego en tenis de mesa, enfocarte en la bola para batear, en tus movimientos correctos en gimnasia o en automovilismo deportivo. Prácticamente ejecutar con eficiencia cualquier movimiento o ejecución en tu disciplina deportiva, al lograr mantener tu capacidad de atención en lo relevante de lo que no lo es, es decir, blindar tu atención para que no se vea afectada bajo presión o momentos complicados, que es cuando la mente llega a fallar