



**Seminario Taller de entrenamiento y práctica
para equipos de alta competición**

Visualización creativa para entrenamiento mental en el deporte.

*Cómo triunfar en el deporte
con el entrenamiento mental
y la visualización creativa.
Néstor Braidot*

Lo mejor de las Neurociencias y la Programación mental para el logro de eficacia en equipos deportivos. Técnicas sencillas y prácticas que permiten potenciar el entrenamiento físico y estratégico del juego.

El Dr. Braidot sintetiza en esta propuesta las principales conclusiones de las técnicas de comunicación y autocomunicación para el logro de eficacia en la actividad de equipos deportivos.

Objetivos

- Acercar a los participantes un enfoque práctico y concreto de las técnicas de visualización creativa individual y grupal.
- Aplicación de las técnicas de visualización a situaciones concretas del funcionamiento del equipo.
- Desarrollo de habilidades que permitan encontrar nuevos caminos de crecimiento y desarrollo de efectividad personal y grupal.

Metodología

- La exposición será complementada con técnicas visuales, auditivas y kinestésicas.
- El ciclo será teórico-práctico, con explicaciones de las nuevas metodologías y prácticas para su incorporación como habilidad propia.
- Se utilizarán técnicas de programación neurolingüística para el crecimiento y potenciación de las habilidades individuales y grupales.

Síntesis del Temario:

Aprendiendo visualización creativa.

- Qué es y cómo actúa la visualización creativa.
- Procedimientos básicos para visualización
- Ejercicios iniciales de visualización creativa. Su aplicación inicial a la actividad deportiva.



Cómo emplear la Visualización Creativa en el deporte.

- Programación para visualización
- Toma de contacto con uno mismo y la capacidad de visualizar.
- Cable a tierra y circulación de energía.

Técnica y práctica de la visualización aplicada

- Establecimiento de metas. Visualización y ensayo mental. Utilizando todo el cerebro.
- Visualización creativa en equipos. Programación de metas y desarrollo de confianza y autoconfianza.
- Práctica y entrenamiento aplicado. Armonía y trabajo en equipo.