

CARACTERÍSTICAS GENERALES

- Equivalente a 200 horas de formación presencial.

[Más información](#)



BIENVENIDO AL CURSO de Alto Rendimiento Deportivo con Programación Neurolingüística.

EN ESTE CURSO USTED APRENDERÁ:

El deporte es en cierta medida habilidad, talento, precisión y destreza – todas estas cosas maravillosas. El no pensar así sería dejarse llevar por el ilusionismo deportivo. Pero el talento no es suficiente en cualquier deporte. No es una habilidad superior lo que separa a los campeones de los aspirantes. Es el esfuerzo superior. Es la habilidad de responder en situaciones de emergencia rindiendo el máximo posible. Simon Barnes en el periódico "The Times" después del famoso bote pronto de Rob Andrew en las semifinales de la Copa del Mundo en 1995.

Así que ¿cuál es la diferencia entre los campeones mundiales y los aspirantes? ¿Tienen estas personas la suerte de tener una mejor estructura genética? ¿Son más afortunados? ¿O es algo diferente?

La Elite es conducida al éxito estableciendo altos y estrictos niveles para con ellos mismos. Relacionan su auto evaluación a los niveles de excelencia deportiva y cumpliendo esos niveles refuerzan sus fuertes convencimientos.

Muchos de los atletas más importantes dicen que el día de la competición "su confianza concentrada", "resistencia mental" o sencillamente "el creer en uno mismo" es el factor decisivo.

*"Es la ausencia de fe lo que hace que la gente tema enfrentarse a retos, y yo creo en mí mismo".
Muhammed Ali*

Autor:

José L. Menéndez, cofundador del Instituto Internacional de Coaching, responsable de Olacoach.com

Tutor: José L. Menéndez

El Programa de Alto Rendimiento Deportivo ha sido creado basando los procesos mentales y las prácticas de comportamiento en los atletas más destacados de muchos deportes. Estos métodos le permiten crear sistemáticamente repetitivos modos de pensar competitivos, y regímenes de preparación y práctica que mejoran su habilidad para lograr el éxito.

En el más alto nivel del deporte moderno apenas hay diferencia en los mejores deportistas en términos de competencia técnica y forma física. Pero cuando es cuestión de confianza que los atletas tienen en sus propias habilidades para ser mejores que el resto, tener éxito a pesar de las circunstancias, y el nivel de su preparación mental hay una enorme diferencia entre los más destacados deportistas y el resto del grupo.

El programa de Alto Rendimiento Deportivo ayuda a los deportistas de cualquier nivel a igualar y superar sus metas deportivas desarrollando las mismas costumbres y aptitudes que ayudan a los campeones en su búsqueda de excelencia. Uno aprende de lo que los mejores deportistas, en muchos diferentes estudios, hacen en realidad cuando se encuentran en su mejor momento.

Este programa no es una varita mágica o un sustituto para una adecuada y apropiada preparación física, práctica y disciplina. El programa le ayudará a aumentar en áreas decisivas y de competencia que muchas veces se dejan al azar. Le permite empezar a tomar un papel más activo y mayor responsabilidad hacia los resultados que uno crea.

El Programa de Alto Rendimiento Deportivo tiene varios elementos y aspectos. Durante esta preparación vamos a centrar la atención en el marco competitivo individual con relación a la preparación. Aquí es donde pasamos la mayor parte de nuestro tiempo, con los deportistas si estamos metidos en competición, en poder con nuestro estado, manejar nuestra relación con nuestras habilidades para optimizar los resultados que conseguimos.

En un artículo publicado en el "Times" en diciembre, el Dr. Totterdell, psicólogo de la Universidad de Sheffield explica que: *"Solamente la psicología no va a convertir a cualquiera en un gran deportista. Lo que realmente marca la diferencia es cuando el talento y la técnica son iguales"*.

¿Para qué es necesario un CD-Rom?

El curso utiliza el Sistema Learning Plus de aprendizaje acelerado. Las conexiones a Internet son todavía demasiado lentas en muchos países, por lo que preferimos que la mayor parte de los datos del curso se encuentren ya instalados en su disco duro. De esta forma evitamos que la velocidad de conexión de la línea telefónica distorsione el funcionamiento del sistema.

REQUISITOS MÍNIMOS DEL SISTEMA:

Ordenador compatible PC Pentium II 350 MHz
Sistema operativo Windows 98 SE o superior
Tarjeta de vídeo de 4Mb
Tarjeta de sonido de 16 bits
CD Rom de 16X
Memoria Ram 64Mb
ATENCIÓN: RapidTrainer no es compatible con Mac o Linux

METODOLOGÍA

APRENDIZAJE ACELERADO

Las últimas investigaciones sobre el cerebro han puesto de manifiesto que los seres humanos disponemos de dos herramientas poderosísimas a la hora de aprender: los hemisferios cerebrales. Estas dos herramientas de aprendizaje son complementarias y, así, mientras uno de los hemisferios (generalmente el izquierdo) analiza las partes de forma lineal, paso a paso, el otro hemisferio (generalmente el derecho) busca relaciones entre las partes de forma espacial.

Cuando la metodología facilita la cooperación de los dos hemisferios, el aprendizaje es mucho más rico y rápido.

En nuestros Cursos utilizamos varias herramientas que facilitan esta cooperación: presentación de los contenidos en forma secuencial, asociada con música de 10 Herzios. 10 Herzios es la frecuencia cerebral de la concentración. En 10 Herzios aumenta el rendimiento intelectual y físico hasta el máximo de nuestras capacidades.

DESCRIPCIÓN:

- Este curso consta de 6 Módulos
- Cada Módulo le supondrá aproximadamente un mes de trabajo en su casa, ya que realizar los **ejercicios** propuestos es indispensable para poder seguir avanzando.
- Al final de cada Tema, deberá usted responder a un **test** de asimilación de contenidos.

TESTS DE ASIMILACIÓN DE CONTENIDOS

El alumno tiene que responder a tests de asimilación de contenidos.

PRÁCTICAS Y EJERCICIOS

Complementamos el estudio con prácticas y ejercicios que el alumno tiene que realizar en su casa. Estos ejercicios puede realizarlos con la ayuda de familiares o amigos.

CD-Rom

Los CD-Rom que acompañan a los cursos proporcionan al alumno un sistema innovador de aprendizaje acelerado (Learning Plus), con música especialmente diseñada para producir esta síntesis cerebral.

TEMARIO

MÓDULO 1. Rendimiento deportivo

1. La relación entre la mente y el cuerpo: lo que tú haces y lo que puedes hacer.
2. Cómo pueden determinar nuestro rendimiento nuestras creencias y pensamientos.
3. La repetición de nuestros pensamientos y comportamiento nos conducen a nuestras creencias.
4. Las creencias, el potencial, la motivación, el equipo, el entrenamiento, el pleno rendimiento, la reacción (ganar y perder).
5. El yo y los demás: el humor influenciado por la psicología y la fisiología influenciada por el humor.

MÓDULO 2. Creencias contra rendimiento

1. Desterrar creencias limitadoras.
2. Percepciones Individuales – Lo positivo contra lo negativo.
3. La influencia del 'Diálogo interno' en nuestras creencias y rendimiento.
4. Filtrar información (S.R.A.).
5. Donde enfocar.
6. Transformar las creencias para cambiar su rendimiento.
7. La Zona Comfort.
8. 'La Zona'

MÓDULO 3. Técnicas

1. Notando lo positivo
2. Afirmaciones
3. Reencuadre (a), (b), (c)
4. Romper patrones
5. Crear anclajes
6. Círculo de la excelencia
7. Uso de la visualización e imágenes mentales
8. Patrón chasquido
9. Distanciamiento (a), (b), (c)
10. Relajación
11. Diario
12. Símbolos y música

MÓDULO 4. Suprimir las barreras internas para conseguir un mejor rendimiento (1ª parte)

1. Recuerdos negativos y sus anclas
2. Cambiar los recuerdos negativos con:
 - 2.1. Listados positivos y reflexiones
 - 2.2. Afirmaciones
 - 2.3. Re-encuadre
 - 2.4. Patrón de ruptura
 - 2.5. Distanciamiento
 - 2.6. Visualización creativa
3. Barreras interiores
 - 3.1. Creencias restrictivas
 - 3.2. Tratar con las emociones
 - 3.3. Ejemplos de estados negativos.
4. Creencias desafiantes
5. Objetivos bien formulados

MÓDULO 5. Suprimir las barreras internas para conseguir un mejor rendimiento (2ª parte)

1. Prepárese para las contingencias en eventos externos y produzca un rendimiento de calidad desde el efecto de su confianza
2. Los efectos de las creencias en el rendimiento
3. Ocho consejos para solucionar la carencia de confianza

MÓDULO 6. Suprimir las barreras externas para obtener un mayor rendimiento

1. Barreras externas. La gente, afirmaciones negativas, las causas de estrés, el ambiente.
2. Aplicaciones de equipo. Compartir metas con el equipo, afirmaciones, relajación y visualización del equipo, símbolos y música para el equipo, charlas y comunicación de equipo, el valor añadido del equipo.
3. Situaciones de equipo. Los que tienen menos posibilidades, los que se mantienen en cabeza y partidos reñidos.
4. Puntos importantes para el entrenador