



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN GOLF

RENDIMIENTO – EQUILIBRIO - BIENESTAR





ÍNDICE

1. Introducción. Necesidades en el golf.....	2
2. Necesidades fisiológicas y mentales en el golf.....	3
3. Entrenamiento.....	5
4. Procesos a entrenar con la más alta tecnología.....	6
5.1. Programa general adaptado para el estado óptimo Con Biofeedback.....	11
5.2. Programa HRV.....	13
5.3. Programa HEG PIR atención/concentración.....	15
5.4. Programa de Visualización.....	16
5.5. Programa personalizado para el estado óptimo Con Neurofeedback.....	17
5.6. Fusión de máximo rendimiento.....	19
6. Evaluaciones.....	21
7. Objetivos. Marcamos la diferencia.....	23
8. Contacto.....	23



1. Introducción. Necesidades en el golf

Utilizamos la última innovación en tecnología y las mejores técnicas para un mayor **desempeño psicofisiológico, mental**, así como mejorar la **bienestar**, únicos en la personalización y generación de protocolos adaptados a las necesidades de cada persona.

Contamos con más de 10 años en el sector **deportivo**, con programas y evaluaciones adaptadas desde la base hasta la élite, en deportes de Equipo e individuales, **umentando el rendimiento** a más de 200 deportistas y 5 años en el mundo empresarial, incrementando la eficacia de un gran número de **empresas**, así como de ejecutivos y líderes en diferentes sectores, punteros a nivel nacional.

También mejoramos el desempeño de los niños y niñas, con programas adaptados a sus necesidades y edades.

En el **deporte** y aún más en el **bienestar**, por todos los aspectos externos que no dependen del de la persona, es muy importante estar y cuidar al máximo los aspectos que dependen de uno mismo.

El rendimiento real solo será igual al **rendimiento** potencial, cuando se utilizan de una manera adecuada los recursos disponibles bajo control voluntario para lo que demanda la tarea, en cada momento.

Funcionamiento cuerpo/mente.

Cuando el organismo es incapaz de reaccionar ante la intensidad de un estímulo o su persistencia y por lo tanto es incapaz de restaurar adecuadamente el nivel de **equilibrio inicial**, este estado viene acompañado de una disminución del rendimiento.

Muchas veces, después de una situación estresante: no se le proporciona la oportunidad al cuerpo de **relajarse**, si no que se continua con un nivel de **activación** excesiva. Por lo tanto, las situaciones agradables facilitan afrontar bien las situaciones nuevas e inesperadas, y no tener la continua percepción de huida o lucha para afrontar el día a día laboral, personal o deportivo. Cada episodio de estrés y consiguiente recuperación deja cicatrices químicas en el cuerpo, sus efectos son acumulativos, por ende, cada vez se rinde un poco menos.

Sin embargo cuando el organismo reacciona **positivamente** y pone en marcha los mecanismos necesarios para hacer frente al estímulo estresante, superándolo, adaptándose, adquiere un nuevo nivel de resistencia superior ante el mismo. De esta manera, la capacidad de respuesta se ve aumentada a un nivel superior respecto al inicial, siendo este el objetivo de nuestros programas, manteniendo bajo control **voluntario** todos los procesos involucrados en cada estímulo.



2. Necesidades fisiológicas y mentales en el golf

¿Cuáles son las tareas mentales y fisiológicas asociados con buen rendimiento en el **golf**?

Hay muchas. **Autorregularse** para cada ejecución, relacionar la distancia y dirección a la posición del deportista desde el principio. Entonces, existe la necesidad de estar delante de la pelota, estar quietos y prepararse para un breve momento de acción de alta **precisión**. Sin embargo, esta acción debe llevarse a cabo de una manera relajada, automática, libre de las cargas de pensamiento. La **mente** no puede procesar un **swing** de golf como es el caso, debe ser una respuesta automática, práctica y segura.

Finalmente, después de cada ejecución, la persona debe de nuevo relajarse, procesar la actividad y prepararse para la siguiente. El **golfista** debe ser capaz de llevar



Programa de entrenamiento en Golf

a cabo repetidas maniobras difíciles, precisas, sin cansarse o llegar a ser frustrado o enojado. La finalización exitosa y satisfactoria de esta compleja serie de tareas es facilitada por ser capaz de alcanzar el estado **mental y fisiológico** óptimo en cada momento, y ser capaz de moverse con fluidez y libremente de un estado a otro. Esta es la **esencia del golf**.

Lo que importa es ser capaz de lograr un estado apropiado en el momento apropiado, y ser capaz de reconocerlo para así poder lograrlo cada vez que se desee. De hecho, si tratamos de mejorar o inhibir aspectos particulares en general, seguramente vamos a perder parte de la capacidad de cambio y la **flexibilidad** que está en la esencia misma de ser capaz de obtener un **rendimiento máximo**.

Hoy en día nadie niega la influencia de los factores mentales y fisiológicos en el juego del golf. **Jugadores** de categoría mundial han manifestado que el golf es un 80 % mental.

Hay quien piensa que "la preparación mental" es solo para los jugadores profesionales, y que solamente para divertirse y pasar un rato agradable, mientras se compiten los fines de semana o juegan con los amigos no es necesario. El golf cuando es simplemente un hobby, un medio de distracción y relajación, pero ¿cuántas veces se convierte en una fuente de estrés y frustración, exceso de tensión muscular, nervios, agarrotamiento, desconcentración, enfados y demás? Lo que debería ser algo divertido y relajante se convierte en casi un castigo. Un jugador **amateur** no necesita entrenar diariamente su concentración y relajación, pero si le puede ser muy útil conocer diferentes **técnicas y estrategias** sencillas que no requieren de excesivo tiempo de aprendizaje y que le pueden ayudar a divertirse y a conseguir que el golf se convierta en un reto y no en un suplicio. Nuestro programa de entrenamiento no está dirigido únicamente a los aspectos para aumentar el **rendimiento deportivo**, también tendrá beneficios a nivel de **bienestar**.



3. Entrenamiento

Trabajamos con el equipo de **Thought Technonogy Ltd.** ProComp Infiniti, un codificador de datos fisiológico de grado clínico 8, con un número de sensores fisiológicos para monitorear la respiración, el ritmo cardíaco, temperatura periférica, conductividad de la piel, tensión muscular y ondas cerebrales, con flexibilidad para todas las evaluaciones, entrenamientos e informes que necesite para un mejor entendimiento de la dinámica entre estado **fisiológico y desempeño**.

- ✓ **Evaluación:**
 - Estudio de datos para generar protocolo general o adaptado a las necesidades de cada persona.
- ✓ **Preparación-ejecución del golpe (rutina pre-golpe).**
 - Gestión del estrés, concentración, atención y estado óptimo de activación.
- ✓ **Instantes después de ejecutar el golpe (rutina post-golpe).**
 - Volver al estado inicial de calma, Gestión del estrés
- ✓ **Post competición (recuperar y potenciar sobre el mejor y peor rendimiento).**
 - Recuperación, aprendizaje, evolución.

Estas 4 fases que componen el programa de entrenamiento son de **vital importancia** para que durante la competición el jugador sea capaz de desarrollar todo su **potencial**. La autoconfianza y la motivación del jugador son los pilares básicos. Un jugador que llegue a la competición sin confianza y desmotivado difícilmente podrá divertirse en el campo de **golf**. El entrenamiento de calidad consiste en saber

aprovechar cada faceta del juego, siendo conscientes de las respuestas fisiológicas, mentales y detectar si son facilitadores o debilitadores del **rendimiento**, poseer las herramientas o recursos necesarios para cambiar respuestas y llegar al estado óptimo.

En **deportes de alto rendimiento**, la formación de las habilidades, representa una gran ventaja competitiva. En este contexto, las modalidades de **Biofeedback** (BFB) y **Neurofeedback** (NFB), junto con las técnicas tradicionales de entrenamiento mental tienen excelentes resultados a nivel técnico y de autorregulación psicofisiológica de activación, lo que permite a la persona permanecer dentro de su Zona de Activación y Rendimiento individualizado Ideal, bajo control voluntario, cada vez que lo desee. Para ello, preparamos cuidadosamente los **protocolos y el entrenamiento**.



4. Procesos a entrenar con la más alta tecnología

Para conseguir el mejor resultado utilizamos técnicas de **Biofeedback**, **Neurofeedback** y **Visualización** con programas fusionados según la demanda de las personas entre otras, debido al constante desarrollo y conocimiento de nuevos protocolos de actuación, para un mejor servicio y desempeño.

El Biofeedback y el Neurofeedback son una herramienta poderosa para la optimización del **rendimiento, el estrés y el bienestar**.

Nuestros programas con Biofeedback y el Neurofeedback para gestionar y reducir el estrés, optimizar el funcionamiento cerebral, **potenciar el rendimiento** y aumentar el **bienestar**. Se entrenará la atención, reducir los niveles de estrés, mejorar el rendimiento y disfrutar de una vida más equilibrada y saludable. Mejorando el autocontrol, la recuperación, el manejo de la adversidad, la concentración, la memoria



o la toma de decisiones. Optimizando el funcionamiento del cerebro mejorando su equilibrio, resistencia y flexibilidad.

Biofeedback, HEG Pir y Neurofeedback implican sofisticados dispositivos de entrenamiento que se pueden utilizar para desbloquear el verdadero potencial, recuperar el control del rendimiento, y mantener una ventaja sobre la competencia.

Es importante entender que el cerebro es una entidad dinámica, al igual que el cuerpo, y que tiene una variedad de tareas y medios para alcanzar el mejor rendimiento, y tiene que ser capaz de cambiar de forma rápida y eficaz entre los estados en particular, para un buen desempeño, la satisfacción, la **salud** y la sostenibilidad. Así que no vamos a tratar de identificar ciertos estados mentales como “bueno” y otros como “malo”, o tratar de eliminar algunos. Vamos a entrenar la flexibilidad para entrar y salir de los estados cerebrales y fisiológicos identificables en el momento adecuado, y ser capaz de reconocer cuando esto sucede, para mantenerlos bajo control consciente.

Biofeedback:

El Biofeedback o retroalimentación biológica es toda técnica que utiliza **instrumentación** para ofrecer información inmediata y precisa a una persona sobre sus funciones **psicofisiológicas**, facilitando así la percepción de estas y su posterior control.

Es un proceso de **aprendizaje** que ayuda a desarrollar una mayor conciencia y capacidad de influir en la actividad **fisiológica, emocional y cognitiva** mediante el uso de señales del propio cuerpo para mejorar el **bienestar y rendimiento**. Los sensores se colocan en la superficie de la piel para leer las señales del cuerpo como la respiración, frecuencia cardíaca, tensión muscular, temperatura de los dedos, y la conductancia de la piel.

El Biofeedback se puede utilizar para crear un perfil de los **niveles de estrés** y recuperación de la persona y cómo esto se puede utilizar para guiar el proceso de entrenamiento para maximizar los resultados de **rendimiento**.

El Biofeedback puede ayudar a una persona a detectar, y tener bajo control voluntario sus respuestas fisiológicas, mediante el uso de sofisticados dispositivos



electrónicos de seguimiento. La persona puede ver estos cambios fisiológicos y ver cómo y por qué cambian mientras se descansa, entrena, o participar en un entorno competitivo. El objetivo final es que **aprendan a controlar** las respuestas fisiológicas que permiten el máximo rendimiento.

Procesos fisiológicos a entrenar con Biofeedback.

- ✓ Respiración (Br/min): determina el número de respiraciones por minuto.
- ✓ Ritmo cardíaco (HR): determina el ritmo cardíaco.
- ✓ Tensión muscular (EMG): determina la actividad eléctrica de los músculos.
- ✓ Temperatura (TEMP): determina la temperatura periférica corporal.
- ✓ Conductancia de la piel (SC): determina la conductividad de las glándulas sudoríparas.

HEG-pIR Hemoencefalografía:

Determina el suministro de oxígeno a la zona prefrontal del cerebro. PIR usa un sensor pasivo de infrarrojos que determina la cantidad de calor que genera una región activa del cerebro, así como al nivel local de **oxigenación de la sangre**.

HRV Variabilidad de la frecuencia cardíaca (HR MAX-MIN)

Determina la diferencia de tiempo entre latidos.

La capacidad para autorregularse puede quedar interrumpida y dar lugar a dificultades para adaptarse a los cambios en el entorno y frente a los retos de la vida diaria, así como limitar la **capacidad de recuperación**.

La **autorregulación**, cuando se aplica a los seres humanos, se refiere a su capacidad para controlar sus estados fisiológicos, emocionales y modificarlos de acuerdo con la demanda de la situación o el medio ambiente que se encuentra.

Afortunadamente, la autorregulación es una habilidad que cualquiera puede aprender. Se puede entrenar el cuerpo para regular de forma correcta.

El **HRV** está fuertemente asociada con nuestra capacidad para llevar a cabo en nuestro mejor **rendimiento** durante los momentos de mayor tensión o desafío. De hecho, la HRV es uno de los mejores indicadores de la salud y capacidad de



Programa de entrenamiento en Golf

rendimiento. Es eficaz para la eficiencia respiratoria y la resistencia atlética, mejorar el **rendimiento en el golf**.

Ondas cerebrales (EEG)

Determina la actividad eléctrica del cerebro.

El **Neurofeedback** es una forma de entrenamiento que, provee a los individuos de información acerca del estado de las ondas cerebrales. Las personas usan esta información para aprender a incrementar el tiempo en el que el cerebro funciona eficientemente. A medida que el desempeño cerebral es incrementado exitosamente, el **rendimiento de la persona aumenta**.

Con Neurofeedback, se acondiciona el entrenamiento de tal manera que se le informa a la persona si la actividad cerebral se está moviendo en la **dirección deseada**.



5. Programas

Nuestros programas usan una serie de técnicas de **Neurofeedback y Biofeedback** para la mejora personal en el **golf**. Se entrena con el fin de familiarizar a los deportistas y las personas con los estados mentales y fisiológicos deseables, para ayudar a que aprendan a lograr y reconocer estos estados y puedan estar en ellos cada vez que quieran.

Nuestros programas proporcionan una secuencia de entrenamientos, progresando desde simples a más complejos, teniendo la suficiente **flexibilidad y capacidad de expansión**, para adaptarse a las necesidades de cada persona.

Dentro del contexto de golf, esto se convierte en Neurofeedback y Biofeedback para alcanzar el **máximo rendimiento**. Pero también estamos entrenando Neurofeedback y Biofeedback para un mejor **bienestar**. El golf es una fase más de la vida, que presenta sus propios desafíos únicos. Como una actividad, que nos pide estar relajado, centrado, dirigido, concentrado y eficiente. En otras palabras, consigue una mejor aptitud mental, y se convierte en un mejor **rendimiento en el golf**.

Con Neurofeedback y Biofeedback se mejora en el golf y en la vida. Tenemos la capacidad de proporcionar un conjunto muy amplio de planes, **técnicas y herramientas para la mejora en el golf**. De esta colección, escogeremos el programa personalizado más apropiado para la persona.

El progreso continuo dará lugar a una variedad de enfoques y planes, diseñados para seguir adaptándose a las personas en todas las etapas a lo largo del camino hacia mejora continua.



Programas de entrenamientos disponibles:

- ✓ Programa Biofeedback de Alto rendimiento personalizado.
- ✓ Programa HRV Tres fases.
- ✓ Programa HEG PIR



Programa de entrenamiento en Golf

- ✓ Programa de Visualización
- ✓ Programa personalizado para el estado óptimo Con Neurofeedback.
- ✓ Programa fusión de máximo rendimiento



5.1. Programa general adaptado para el estado óptimo Con Biofeedback.

El Biofeedback nos permite ver cómo reaccionamos ante el **estrés** por medio de sistemas portátiles.

Los pasos a seguir con esta técnica:

- A. El Biofeedback mide el sistema fisiológico de la persona.



Programa de entrenamiento en Golf

- B. La persona obtiene información de los cambios producidos en la fisiología por medio de señales visuales y/o auditivas.
- C. Con el Biofeedback como guía, la persona adquiere un autocontrol fisiológico, cambiando las señales en la dirección deseada utilizando la estrategia de ensayo.
- D. Si la persona alcanza el autocontrol ya no necesita recibir feedback.
- E. La persona aprende a usar las señales internas para alcanzar el control de sus respuestas fisiológicas.
- F. Gracias al Biofeedback la persona aprende a conseguir un autocontrol en situaciones de su vida diaria.

OBJETIVOS

- ✓ Identificar y manejar los síntomas **fisiológicos** del estrés y la ansiedad.
- ✓ Conocer las respuestas fisiológicas del estrés y cómo interpretarlas y controlarlas.
- ✓ Capacitar para una óptima gestión ante las **situaciones de estrés** y ansiedad en relación con su actividad diaria.
- ✓ Dotar de herramientas y técnicas prácticas de control de estrés.
- ✓ Conocer las técnicas básicas de relajación.
- ✓ Aprender a respirar de una forma más **saludable**.
- ✓ Aprender técnicas de respiración y su importancia.
- ✓ Aumentar el conocimiento sobre la tensión muscular derivada del estrés.
- ✓ Generalizar lo aprendido de manera práctica al día a día

El programa tiene una duración mínima de 18 entrenamientos.

El programa se puede ampliar según la demanda de la persona, para una mayor mejora y potenciar las habilidades en la simulación de la práctica.



5.2. Programa HRV

El protocolo de **entrenamiento mediante HRV**, empieza por las fases de aprendizaje que requieren analizar y entender, para alcanzar el dominio de tareas. La mecánica de la acción, el tiempo, la coordinación, y la repetición, requieren una cuidadosa consideración, para interiorizar y poder realizar de manera automática, sin pensar (fase de capacidad). Tener una habilidad / técnica que simplifique la tarea para permitir a la persona generalizar más fácilmente los principios, para trasladar la habilidad desde los entrenamientos en las sesiones, a las demandas del entorno (fase de habilidad).

Potenciar cada recurso de la **habilidad** para utilizarlos de la mejor manera posible en cada momento.

Cada vez que respiramos el aire llega a los pulmones, en su tejido interior llega a los alveolos, en ellos se realiza el intercambio gaseoso entre el aire y la sangre. El oxígeno es transportado en la sangre por la hemoglobina a todas las células del cuerpo, las células necesitan oxígeno para liberan la energía de los alimentos.



Programa de entrenamiento en Golf

Respiramos para que todas las células obtengan energía, y que cada tejido, cada órgano y todo nuestro cuerpo y cerebro pueda **funcionar correctamente**.

Un ritmo de **respiración personalizada**, permite la liberación de oxígeno al cerebro y el corazón en el nivel adecuado para un rendimiento óptimo. La respiración actúa como un estímulo para el corazón.

Con el entrenamiento del HRV mediante la respiración personalizada, fortalecerá los **reflejos** que regulan el sistema nervioso autónomo. Esto ayudará a controlar la **salud, la tensión diaria, el rendimiento deportivo y ejecutivo**.

El programa está diseñado para mejorar el rendimiento y la recuperación. Se divide en cinco fases:

- 1) Evaluación: (HRV Evaluación; RSA Evaluación)
- 2) Educación: (Respiración Circular, Respiración Diafragmática, Beneficios)
- 3) Entrenamiento: (Ejercicios Respiratorios)

.El entrenamiento se divide en cuatro fases:

- ✓ Adaptación
- ✓ Capacidad
- ✓ Habilidad
- ✓ Poder

- 4) Simulación: (opcional)
- 5) Evaluación: (5 min HRV Evaluación)

Para la máxima calidad del entrenamiento se recomiendan repetir cada entrenamiento dos veces por semana.

La semana de simulación es opcional (este entrenamiento se realiza dentro de las tareas asignadas en su desempeño profesional), si se decide no realizarla, se repetirá el entrenamiento anterior.

El programa tiene una duración mínima de 20 entrenamientos, uno por semana. Siendo ampliable por tiempo indefinido, realizando una evaluación y entrenamiento por mes.



5.3. Programa HEG PIR atención/concentración.

El cerebro adulto requiere 750 mililitros (casi un cuarto de galón) de sangre oxigenada cada minuto para mantener las actividades normales. De la cantidad total de oxígeno suministrado a los tejidos del cuerpo por las arterias, el **cerebro consume** el 20 por ciento.

Muchas de las tareas mentales requieren sangre oxigenada adecuada en la corteza **prefrontal**.

El cerebro de trabajo requiere más sangre oxigenada en regiones determinadas relacionadas con la tarea en cuestión. La mejora de la calidad del flujo sanguíneo en el cerebro se traduce en una **mayor capacidad mental**.

El suministro de sangre al cerebro o el flujo sanguíneo cerebral regional de la actividad (FSCr) es también de gran interés porque hemoencephalography (HEG) puede enseñar a mejorar el flujo sanguíneo cerebral en áreas clave del cerebro.

La formación PIR-HEG enseña al prefrontal a ser más eficaz y al lóbulo cerebral a regularse mejor.”

(HEG) puede entrenar para mejorar el flujo sanguíneo cerebral en áreas clave del cerebro.

HEG entrena: **funcionamiento ejecutivo** en los lóbulos prefrontales, la **atención**, planificación o juicio, el tiempo de reacción, conciencia social, control de impulsos, mejora cognitiva, impulsividad, **mejora de la memoria**.

El programa tiene una duración mínima de 12 entrenamientos, uno mínimo por semana.



5.4. Programa de Visualización

El programa de **visualización** ha sido creado para enseñar un nuevo método de control tanto a los deportistas de **alta competición**, tanto **profesionales** como **amateurs**.

El programa une las técnicas de visualización con la más sofisticada tecnología. El Biofeedback permite a las personas lograr un profundo estado de **relajación**, estado en el que va a aprender a alcanzar con facilidad un elevado grado de **concentración**.

Esto se va a traducir en una mayor facilidad para visualizar aquella meta que está buscando alcanzar. En suma el deportista estará en el buen camino para llegar a realizar la **mejor actuación**, mejorando día a día sus resultados.

Para destacar en cualquier deporte o en cualquier otro aspecto de la vida, es necesario poder concentrarse en ese **objetivo**.

El estado idóneo es estar totalmente concentrado en

- ✓ El momento presente
- ✓ En el asunto que se tiene entre manos
- ✓ Físicamente relajado



Programa de entrenamiento en Golf

- ✓ Mentalmente concentrado.
- ✓ Se tiene que estar en el "ESTADO ACTUAL".

Esto solamente puede lograrse si se tienen bajo control las **emociones** y los **pensamientos**.

El programa tiene una duración mínima de 9 entrenamientos, uno por semana.



5.5. Programa personalizado para el estado óptimo Con Neurofeedback.

Se basa en las más avanzadas tecnología inalámbrica para el análisis de la **actividad cerebral**, mientras que la persona está realizando realmente una tarea. Con el uso de Neurofeedback entrenaremos la concentración sostenida, el estado de alerta o energética mental, y la regulación de los niveles de excitación o de intensidad en el cerebro necesario para un **máximo rendimiento en el golf**.

En el golf, el uso de Neurofeedback para mostrar la actividad eléctrica puede ayudar a los deportistas a **identificar el estado del cerebro** que conduce a un rendimiento máximo.

Con Neurofeedback se colocan electrodos o sensores **no invasivos** que se colocan en la cabeza de la persona para medir la actividad eléctrica procedente del cerebro. Las señales eléctricas son amplificadas y se envían a un ordenador que simplifica la señal por lo que la persona puede ver lo que está ocurriendo en el cerebro. Por simplificar el proceso, los diferentes **estados mentales** dan lugar a diferentes tipos de ondas cerebrales, que están asociados con diferentes **pensamientos, sentimientos y el rendimiento físico real**. En situaciones deportivas específicas, tales como el golf, el uso de Neurofeedback para mostrar la actividad eléctrica puede ayudar a las personas a identificar el estado del cerebro que conduce a un **rendimiento máximo**. Por ejemplo



Programa de entrenamiento en Golf

para concentrarse en una tarea (por ejemplo, poner una pelota de golf), partes del cerebro deben producir más ondas de alta frecuencia beta (centrados) y menos ondas theta de frecuencia lenta (distráidos). Para relajar (por ejemplo, justo antes de lanzar), el cerebro debe producir más ondas cerebrales SMR (ondas de calma y tranquilidad), que aumentan la probabilidad de lanzar de una manera suave, con éxito similar a sus mejores golpes en los entrenamientos.

Otro objetivo del neurofeedback consiste en **mejorar el rendimiento**, basado en asociaciones entre aquellas mediciones registradas en el EEG y aquellos comportamientos o estados de concentración que refiere dicho patrón de ondas.

Neurofeedback nunca fuerza que le pase nada. Muestra el cerebro cuando el estado deseado está presente. La formación se compone principalmente de **relajarse** y dejar ir, permitiendo que el **equipo y el cerebro trabajen juntos**. De esta manera, existe una **naturalidad al aprendizaje**, y lo que se aprende así generalmente se mantiene. Una vez aprendido a relajarse y alcanzar estados particulares, se está preparado para llevar a cabo en la práctica, con un sentido de confianza, la automaticidad y la simplicidad. Realmente es el aprendizaje, en el mejor sentido de la expresión.

Estas estrategias de actuación tienen un enorme potencial para la persona competitiva, entrenador y el aprendiz que quiere tener más control sobre su desempeño en situaciones prácticas, la competencia y alto estrés. Con la obtención de reacciones inmediatas y continuas de la mente y el cuerpo, las personas puedan descubrir cómo sus **pensamientos y emociones afectan su rendimiento**.

El programa tiene una duración mínima de 30 entrenamientos, uno por semana. Siendo ampliable por tiempo indefinido, realizando una evaluación y entrenamiento por mes.



5.6. Fusión de máximo rendimiento

Este programa está diseñado para la mejora de los aspectos específicos que demanda el jugador de golf al máximo nivel. El entrenamiento **en Neurofeedback, Biofeedback, PiR y HRV se integra** como parte del plan integral del entrenamiento en la mejora del rendimiento. Aprendemos a pensar y **actuar inteligentemente**, a no hacerlo difícil. Neurofeedback y Biofeedback complementa este concepto, proporcionando herramientas mentales y fisiológicas. Una vez que la persona sabe lo que establece crear el éxito, se puede practicar el estado, o zona, necesaria para un desempeño exitoso con el programa dándole retroalimentación en cuanto a lo bien que está manteniendo el control. Con suficiente práctica, la persona va a aprender cómo detener los pensamientos perturbadores, el diálogo interno negativo, y las respuestas corporales que limitan la habilidad física. Como resultado, el estado de rendimiento deseado llegará a ser más automático, lo que lleva a un **mayor control de la mente-cuerpo y el rendimiento.**

Al ayudar a las personas a conectar los puntos entre la mente y el cuerpo, los niveles más fundamentales de la causa y el efecto son revelados. Cuando un pensamiento relacionado con el rendimiento se produce en la mente, hay un cambio fisiológico en paralelo en el cuerpo. Cuando hay un cambio fisiológico en el cuerpo, el cambio se produce también en la mente este proceso de movimiento alternativo se produce casi instantáneamente.

El aumento de la **conciencia** de persona sobre este proceso conduce a la mejora del **rendimiento.**



Programa de entrenamiento en Golf

Teniendo esto en cuenta, que el **Biofeedback y el Neurofeedback** podrían ofrecer grandes ventajas para las organizaciones deportivas, entrenadores, y propiamente a los deportistas en cuanto a la mejora del rendimiento, la recuperación física y el mantenimiento del sueño se refiere.

El entrenamiento consiste en aprender, aprovechando la retroalimentación de los parámetros del EEG, qué relaciones existen entre nuestras conductas y actitudes de un lado y el buen funcionamiento cerebral del otro, y cómo se puede aprovechar la experiencia obtenida de tal forma para controlar mejor la actividad cerebral y optimizar sus recursos en función de las necesidades. El objetivo es aprovechar **plenamente el potencial** de su propia mente para llevar una vida más alegre, actuar de manera más **eficaz** y conseguir más.

Las **ventajas** más citadas son las siguientes:

- ✓ Mayor concentración.
- ✓ Mejor enfoque.
- ✓ Facilidad en la toma de decisiones.
- ✓ Disminución del número de errores.
- ✓ Abreviación del tiempo de reacción.
- ✓ Aumento de creatividad.
- ✓ Mejor capacidad memorística.
- ✓ Aprendizaje más rápido.
- ✓ Mayor resistencia al estrés.
- ✓ Mayor rendimiento.
- ✓ Menor susceptibilidad al "desgaste".
- ✓ Disminución de ansiedad y temores / miedo al público.
- ✓ Relajación profunda y más fácil de alcanzar.
- ✓ Mejora del bienestar mental.
- ✓ Mejor integración cuerpo/ mente.
- ✓ Mayor seguridad de sí mismo y autoestima / asertividad.
- ✓ Mejor autocontrol.
- ✓ Desarrollo de autoconsciencia.
- ✓ Desarrollo de inteligencia emocional.



Programa de entrenamiento en Golf

El programa tiene una duración mínima de 50 entrenamientos, uno por semana mínimo. Siendo ampliable por tiempo indefinido, realizando una evaluación y entrenamiento por mes.



	PEOR	MEDIA	MEJOR
EFICACIA MENTAL	36,70	67,92	116,53
EXACTITUD Y TOMA DE DECISIONES	36,70	56,58	76,46
TIEMPO DE REACCIÓN	88,64	101,09	113,54
SEGURIDAD Y RIESGO DE ACCIDENTE	36,70	78,98	116,53
ACCIÓN	88,64	101,09	113,54
CALMA	36,70	56,58	76,46
RECUPERACIÓN	42,01	79,27	116,53
EQUILIBRIO CARDIOVASCULAR Y DEL SNA	47,50	80,06	100,86

NORMAL (RMSD ≥ 80)

POCO REDUCIDO (RMSD 50 - 79)

REDUCIDO (RMSD 30 - 49)

MUY REDUCIDO (RMSD ≤ 29)

BUENA (SDNN > 50)

REDUCIDA (SDNN < 50)

6. Evaluaciones

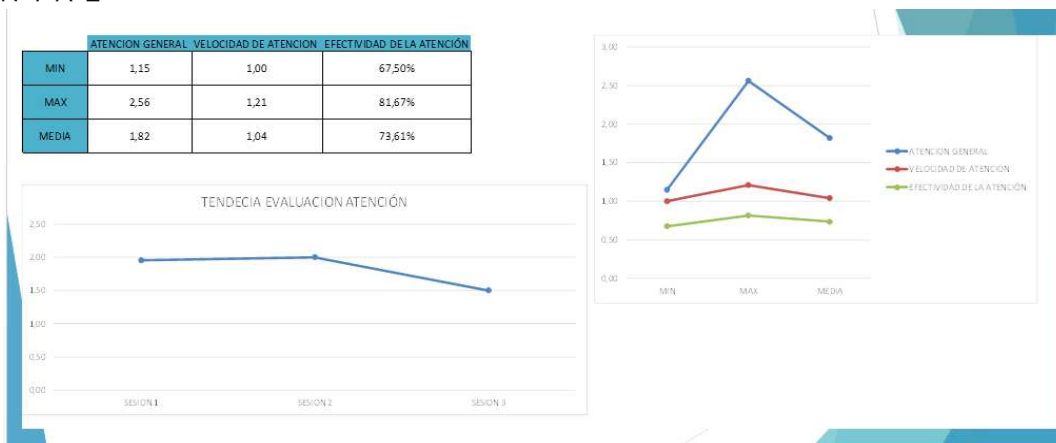
El objetivo de la evaluación es identificar las respuestas fisiológicas que interfieren en el rendimiento y luego desarrollar un **programa de entrenamiento** el cual enseñará habilidades de **autorregulación** que eliminan o reducen la interferencia.

Una evaluación antes del comienzo de cualquier entrenamiento es necesaria con el fin de saber qué áreas de la fisiología del cliente deben de ser abordadas y como. También tiene un papel importante esta evaluación, que es la de conocer la capacidad de recuperación que tiene la persona después de un factor estresante.

Están diseñadas para evaluar la susceptibilidad de un sujeto a seis tareas Neurofisiológicas, que se conocen como los retos de estrés o factores de estrés, así como su capacidad para regresar a un estado relajado, poco después de los estímulos estresantes. Los períodos que siguen al final de cada factor de estrés se denominan **actividades de recuperación**. El protocolo está diseñado para valorar el estado y rendimiento.



Programa de entrenamiento en Golf



El informe final generado después de la prueba, pone en relieve la respuesta de la persona a una variedad de factores de estrés y su capacidad para volver a los niveles basales durante los períodos de recuperación entre los **factores de estrés**.

Todos los programas de entrenamiento necesitan **evaluaciones** antes, durante y al fin del entrenamiento, con el fin de desarrollar el mejor protocolo personalizado posible y aportar una información **fiable y sostenida** a la persona entrenada.





7. Objetivos. Marcamos la diferencia.

Cuál es el objetivo del Programas:

- ✓ Ir más allá de una mente analítica
- ✓ Convertir los programas negativos en programas más positivos
- ✓ Ordenar la intensidad de la mente, estar en el estado que requiere cada momento
- ✓ Coherencia y organización de información mental
- ✓ Aumentar la atención
- ✓ Coherencia cardiaca
- ✓ Una mejora continua del rendimiento

Todos los programas pueden ser **adaptados** a las necesidades de cada persona, fusionándolos entre sí, como se necesiten para aumentar de una forma sostenible el rendimiento y el bienestar.

Todos los programas pueden ser adaptados dentro de las prácticas simuladas o reales. Todos los programas tienen la posibilidad de desplazamiento.

Ningún entrenamiento será invasivo ni tendrá efectos secundarios.

8. Contacto



info@armental.es

+34 691 306 091 / +34 918 16 99 43

www.armental.es