

CLINIC EN FUERZA MENTAL

PROGRAMA DE TRABAJO

10.00 a 12:00 h. Ponente: Vicente Cuairán – FUERZA MENTAL. (SALA)

- ✓ Definición y misión de la fuerza mental.
- ✓ La “actitud mentality”.
- ✓ Como juega en pista el “Jugador Mentality”
- ✓ Pensamiento y diálogo interno potenciador que hay que desarrollar en pista.
- ✓ Interpretar una situación de partido y crear pronósticos ganadores de juego.

12:00 a 12:15h. Descanso. Coffe Break

12:15 a 14:00 h. Ponente: Vicente Cuairán FUERZA MENTAL. (SALA)

- ✓ Los cinco pilares de la fuerza mental: 1. Objetivos, 2. atención y concentración, 3. confianza y autoestima, 4. diálogo interno, pensamientos y 5. lenguaje corporal y motivación.
- ✓ Valores y creencias para una mentalidad ganadora.
- ✓ La técnica de las 4R de control mental para utilizar durante todo el partido.
- ✓ La técnica AR3 y la técnica TOP de control mental entre puntos.
- ✓ La técnica TBGP de control mental durante el punto.
- ✓ Técnicas de registro pre y post partido.
- ✓ Vídeo y análisis de situaciones de partido

14:00 a 17. Descanso - Comida

17 a 19 h. Ponente: Vicente Cuairán – FUERZA MENTAL. (PISTA)

- ✓ Ejercicios/drills de entrenamiento específico en fuerza mental: Atención, concentración, toma de decisión, refocalización, rutinas, uso de zona de las pista para el reajuste mental, reactivación, técnicas de control mental en pista...