

MENTAL BOOT CAMP @ENTULÍMITE

Enfrentando a tu peor enemigo...tú mismo

Misión

Fortalecer la mente de los atletas.

Objetivo:

Campamento intensivo y vivencial donde los participantes experimentarán las limitaciones mentales en el deporte, con la finalidad de identificarlas y poner en prácticas estrategias psicológicas para superarlas.

Visión

Ser el referente dentro del deporte en optimizar los recursos psicológicos de los deportistas.

Programa: Desarrollar Fortaleza mental

Tres pruebas que llevarán al límite al deportista con la finalidad de identificar y con la guía del experto mental, poner en práctica los recursos psicológicos disponibles que le permitirán enfrentar las adversidades deportivas.



para desafiar la mente.

Prueba 3: Inquebrantable ante la adversidad

- Lastre.
- Establecimiento de un objetivo incómodo para desafiar la mente.

Cierre de actividad: Trasladar el conocimiento a la disciplina deportiva generando estrategias a utilizar.

Cada prueba conlleva la guía del experto mental para que los participantes identifiquen el funcionamiento mental, así como las estrategias de aprendizaje a utilizar para ir fortaleciendo la mente.

Prueba 1: Conociendo a tu peor enemigo, tú mente.

- La milla (test diagnóstico).
- Estación 1: La milla contrarreloj

Prueba 2: Buscando el desafío.

- Silla eléctrica (1 minuto).
- Establecimiento de un objetivo incómodo



Temas que se entrenan: Zona de confort, zona de miedo, zona de dominio, zona de reto, zona de crecimiento, autocontrol mental, auto-diálogo, visualización, respiración.

Requerimientos de los participantes: Grupo en pares, cronómetro o celular con cronómetro por participante, agua.

Disciplinas deportivas objetivo: Cualquier disciplina deportiva.

Duración: Máximo 2 hrs.

Costo: \$550 por participante.



Carlos A. Vazquez Villegas.
Sport Performance Advisor
Facebook: Mental Boot Camp by entulímite
entulimite.com/bootcamp
#EnTuLímite
Mobile: 5513302271