

Entrenamiento de Resistencia Mental No Convencional para el Ciclismo: El uso de la visualización para alcanzar su verdadero potencial



Fecha de publicación: 5 junio, 2015

Editor: Finibi Inc

Autor: Joseph Correa (Instructor de Meditación Certificado)

Longitud de impresión: 146

Idioma: Español

PDF

Entrenamiento de Resistencia Mental No Convencional para el Ciclismo cambiará significativamente cuan duro puedes llevarte a ti mismo mental y emocionalmente a través de las técnicas de visualización que aquí encontrarás.

¿Quieres ser el mejor? Para ser el mejor debes entrenar física y mentalmente a tu máxima capacidad. La visualización es una actividad que se cree que no puede ser cuantificada, y es difícil observar si realmente ofrece una mejora sin experimentarlo, pero verás que visualizando aumentarás tus probabilidades de éxito. Aprenderás tres técnicas de

visualización que fueron probadas para mejorar tu rendimiento bajo cualquier situación, y son las siguientes:

1. Técnicas de visualización motivacional
2. Técnicas de visualización para la resolución de problemas
3. Técnica de visualización orientada a objetivos

Estas técnicas de visualización te ayudarán con:

- Ganar con mayor frecuencia.
- Estar mentalmente más fuerte
- Sobrepasar la competencia.
- Elevarte al próximo nivel
- Recuperarte más rápido y entrenar más

Visualizando te ayudará a controlar mejor tus emociones, el estrés, la ansiedad y a mantener un rendimiento bajo presión que es a menudo la diferencia entre éxito y fracaso.

Sacar lo mejor de ti en cualquier deporte y alcanzar tu verdadero potencial es algo que solo puede ocurrir a través de una preparación que incluya: entrenamiento mental, entrenamiento físico y la nutrición apropiada.

<http://yep.pm/6f1Myrei5/jeZJwEmXA.pdf.rar>