

INDICE

Introducción	11
Parte I. Los Fundamentos del Programa	13
Capítulo 1. La Autoimagen y el Rendimiento	15
Preparación para el deporte	15
¿Por que preparación mental?	16
Cambiar la autoimagen	21
Capítulo 2. La Mente Governa al Cuerpo	25
Hipnosis versus deshipnosis	25
La relación mente/cuerpo	28
Capítulo 3. El Papel de Estrés en el Rendimiento	35
Capítulo 4. Los Beneficios de la Relajación para Atletas	39
Los beneficios de la relajación para atletas	40
Parte II. El Programa de Condicionamiento Mental	49
Capítulo 5. Paso Uno – Relajación	51
Los ritmos respiratorios	52
Utilizar los ritmos respiratorios para relajarse	53
Implementación	57
Capítulo 6. Paso Dos – Afirmaciones Mentales Positivas	59
¿Qué son las afirmaciones mentales positivas?	59
Cómo utilizar las afirmaciones mentales positivas	60
Desarrollar afirmaciones mentales positivas	61
Ejemplos de afirmaciones mentales positivas	62
Implementación	64
Capítulo 7. Paso Tres – Evocación Mental	66
Implementación	73
Capítulo 8. Paso Cuarto – Ensayo Mental	75
¿Qué es el ensayo mental?	75
¿Por qué utilizar el ensayo mental?	76
Objetivos y ensayo mental	77
Guía para practicar el ensayo mental	82
Implementación	82
Parte III. Estrategias para el Éxito	85
Capítulo 9. Implementando el Programa	87
Sugerencias para el éxito	87
Un programa de cuatro semanas para el triunfo	89
Un programa condensado	94
Capítulo 10. Más Allá de los Básico	97
La relajación durante la competencia	97
Ejemplos de técnicas RI	99
Concentración	100
Recuperar la concentración durante una competencia	103
Ensayo mental durante las competencias	105
Utilizar la visualización para la cura	106
Técnicas de respiración corporal	107
Mantener el nivel de capacidad durante una lesión	108
Capítulo 11. Entrenamiento Autogenético Standard	111
Beneficios del EAS	111

El programa EAS de seis semanas	112
EAS paso uno: Pesadez	113
EAS paso tres: Ritmo cardíaco	115
EAS paso cuatro: Respiración	116
EAS Paso cinco: Calor interno	117
EAS paso seis: Frete fresca	118
Lecturas Sugeridas	119