



*EQUIPAMIENTO ATLÉTICO PARA SU
MENTE...*

**MANUAL DE DESEMPEÑO DE LA
MENTE Y EL CUERPO**

NUESTRA META ES AYUDARLE A GANAR!



*EQUIPAMIENTO ATLÉTICO PARA SU
MENTE...*

**MANUAL DE DESEMPEÑO DE LA
MENTE Y EL CUERPO**

Indice

PARA ALCANZAR Y MANTENER SU MÁXIMO POTENCIAL.....	2
ACERCA DE NUESTRA DIRECTORA DE INVESTIGACIÓN & DESARROLLO....	4
CONSIDERACIONES ESPECIALES ANTES DE COMENZAR A USARLO.....	5
SECCIÓN I OPERACIÓN	6
EL MANUAL	6
CONTENIDOS DEL PAQUETE.....	6
COMENZANDO SU PRIMERA SESIÓN	6
CARACTERÍSTICAS & OPERACIÓN	7
DIAGRAMA DE SPORTSLINK	9
USO DEL MODO AUDIOSTROBE®	10
CONSEJOS ADICIONALES PARA EL CUIDADO Y USO	11
 SECCIÓN II INTRODUCCIÓN A LAS SESIONES.....	 12
USO DE SPORTSLINK PARA UNA MÁXIMA EFECTIVIDAD.....	12
CATEGORÍAS DE SESIONES	12
USO CON OJOS ABIERTOS Y CON OJOS CERRADOS.....	13
UNA NOTA ACERCA DE NUESTRO SITIO EN LA RED Y LAS SESIONES.....	13
CUADRO DE LAS SESIONES.....	14
SESIÓN 1 TRANQUILIDAD RELAJADA.....	15
SESIÓN 2 PREPARACIÓN P/COMPETIR, CONCENTRACIÓN.....	15
SESIÓN 3 MOTIVACIÓN/ACTITUD POSITIVAS.....	16
SESIÓN 4 ACTIVACIÓN DE LA ENERGÍA/ATENCIÓN	16
SESIÓN 5 RECARGANDO CUERPO Y MENTE.....	18
SESIÓN 6 ENSAYO MENTAL	18
SESIÓN 7 ENTRENAMIENTO ENFOCADO.....	19
SESIÓN 8 LIBERACIÓN DE ANSIEDAD.....	19
SESIÓN 9 ENFOQUE/VISUALIZACIÓN DE LA META.....	20
SESIÓN 10 IMAGINACIÓN.....	20
SESIÓN 11 APRENDIZAJE.....	20
SESIÓN 12 VIGILANCIA	22
SESIÓN 13 VIAJE DESCANSO/RECUPERACIÓN.....	22
SESIÓN 14 DESCANSO/RECUPERACIÓN PROFUNDOS.....	23
SESIÓN 15 DESCANSO/RECUPERACIÓN PROLONGADOS.....	23

SECCIÓN III	MANUAL DE DESEMPEÑO	24
	HEMISFERIOS IZQUIERDO Y DERECHO.....	24
	CALMA, ESTRÉS Y EQUILIBRIO.....	25
	ACERCA DE LOS EJERCICIOS EN ESTA SECCIÓN.....	25
	DESARROLLO DE HABILIDADES RESPIRATORIAS PARA EL DESEMPEÑO....	25
	DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA CONCENTRACIÓN.....	27
	FIJACIÓN DE METAS.....	28
	TENSIONANDO Y AFLOJANDO.....	28
	RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA.....	29
	IMAGINERÍA Y VISUALIZACIÓN	30
	IMAGINACIÓN.....	30
	USO DE IMÁGES AUTOGUIADAS PARA MEJORAR SU DESEMPEÑO.....	32
	VISUALIZACIÓN.....	32
	VISUALIZACIÓN: MÉTODO CON LOS OJOS CERRADOS.....	33
	VISUALIZACIÓN: MÉTODO CON LOS OJOS ABIERTOS.....	33
	SUGERENCIAS ADICIONALES.....	34
	AFIRMACIONES Y CHARLA CON UNO MISMO.....	35
	CONSTRUCCIÓN DE AFIRMACIONES PERSONALES	36
	EJEMPLOS DE AFIRMACIONES.....	37
	DINÁMICA DE GRUPOS.....	38
	ANCLAJE.....	39
	POSTURA	40
	DESCANSO Y NUTRICIÓN APROPIADA.....	41
	VIAJE: LA LUZ Y SU RELACIÓN CON EL MISMO	41
	VIAJE: USO DE LA ESTIMULACIÓN AUDIOVISUAL	42
	CONSEJOS ADICIONALES PARA SUPERAR EL EFECTO DEL CAMBIO DE HORARIO.....	43
	LUCHA POR LA GRANDEZA: CREANDO REAL ABUNDANCIA EN SU VIDA....	44
	UNA NOTA FINAL RESPECTO A LOS EJERCICIOS DE ESTE MANUAL	45
SECCIÓN IV	INFORMACIÓN SUPLEMENTARIA	46
	PREGUNTAS FRECUENTES.....	46
	INFORMACIÓN SOBRE LA GARANTÍA LIMITADA.....	47
	PARA CONTACTARNOS.....	48
	NUESTRA GARANTÍA.....	48
	INSTRUCCIONES PARA LA DEVOLUCIÓN.....	48

Para Alcanzar y Mantener su Máximo Potencial

Felicitaciones por elegir el *Entrenador para la Concentración* SportsLink, un instrumento neurotecnológico de última generación que logra entrenar nuestras mentes de la misma forma específica que hemos entrenado nuestros cuerpos. Usted está comenzando una jornada excitante dentro del mundo del mejoramiento del desempeño personal.

La capacidad de mantener un estado de concentración de calma y alerta al mismo tiempo, en el fragor de la competencia intensiva, es una llave fundamental para el éxito. El parloteo mental excesivo es la ruina de la concentración. Es un obstáculo para actuar en los niveles óptimos.

El *Entrenador para la Concentración* SportsLink utiliza frecuencias de audio y estimulación visual profundamente investigadas y probadas, para ayudarle a alcanzar y mantener su nivel máximo de rendimiento. Al tranquilizar y equilibrar su mente, mejora la concentración, aumenta las habilidades de visualización, lo prepara a fondo para la competencia y acelera el proceso de recuperación luego de la misma.

Nuestra tecnología única, es el resultado de más de quince años de aplicación clínica y pruebas rigurosas con miles de individuos en varios campos del atletismo, educación, negocios y práctica profesional. Entre aquellos que SportsLink ha ayudado a lo largo y ancho del mundo para llevar a casa campeonatos nacionales e internacionales, se encuentran muchos profesionales reconocidos, aficionados y atletas ganadores de medallas de oro Olímpicas. Estos atletas entienden el tremendo valor y la importancia de entrenar sus mentes.

Así como la práctica física es necesaria para entrenar y refinar los movimientos del cuerpo, y lograr su rendimiento máximo, la práctica mental es necesaria para disciplinar y poner a punto su mente para lograr el óptimo resultado. Desde los comienzos de la práctica deportiva, los directores técnicos han analizado, desmenuzado y reorientado las posiciones físicas de los atletas para mejorar sus técnicas. Aún así, todos ellos reconocen que al final, el cuerpo mejor dotado va a rendir tan bien como la mente se lo permita. Esta realidad ha frustrado a entrenadores y ha vencido a atletas con potencial de grandeza, a través de la historia.

La actuación de nivel internacional depende de un estado mental que es relajado, tranquilo y enfocado. Como un atleta dedicado que es usted, habrá experimentado esta condición ocasionalmente mientras practicaba su deporte. A veces nos referimos a este "*estado de fluidez*" como estar en "*la zona*",— un estado en el que la mente y el cuerpo están equilibrados y actúan como uno solo. En este estado usted es alejado de toda

distracción externa y se concentra totalmente en su objetivo. Esta es la condición ideal y la meta final de todo atleta.

Permanecer en un estado de alerta relajado, calmo, y concentrado – *un estado de desempeño acelerado* – es la habilidad innata que usted necesita practicar y dominar en forma exitosa. Cuanto más lo practique mejor le va a salir. En su momento, usted podrá apelar a este recurso para llevarlo exactamente a donde necesita estar para alcanzar su mejor rendimiento. Se dará cuenta que es capaz de bloquear en forma efectiva cualquier distracción que pudiera impedirle alcanzar su desempeño óptimo.

Los humanos estamos dotados de un potencial y reserva de energía ilimitados a los cuales acudimos para alcanzar nuestras metas. Cuando tenemos la posibilidad de manejar el grifo de nuestra fuente de energía interna — que reside en lo profundo adentro de nosotros, en nuestro subconciente, más allá de nuestro yo pensante — nos damos la mejor oportunidad de ser exitosos..

A través de años de experiencia práctica, hemos aprendido mucho acerca de alcanzar y mantener estados de alto rendimiento. Confiamos en que estos años de dedicada investigación en esta tecnología de punta, se traducirán en actuaciones ganadoras más consistentes para usted.

Nuestro equipo profesional de primera línea de consultores de niveles, diseñadores, ingenieros y socios de producción, le brindan a usted más de treinta años de experiencia combinada en tecnología para el desempeño. Usted debe confiar que en estos momentos, posee el instrumento más refinado y probado jamás desarrollado para el desempeño acelerado y mejoramiento personal. ,

El ingrediente final son su pasión, manejo y compromiso, para desarrollar una conexión más fuerte entre su mente y su cuerpo. Si está dispuesto a mantener ese compromiso con usted mismo, pensamos que va a experimentar resultados extraordinarios. I

Atentamente,



Rayma Ditson-Sommer, Ph.D.
Directora de Investigación y Desarrollo

ACERCA DE NUESTRA DIRECTORA DE INVESTIGACIÓN & DESARROLLO



Rayma Ditson-Sommer, Ph.D.

La Dra. Sommer entró en el campo de la neurotecnología auditiva y visual desde sus comienzos en 1985. Ella es especialista en entrenamiento mental para el desarrollo del aprendizaje, y una verdadera pionera en el campo del desempeño humano. Su trabajo ha impactado las vidas de miles de personas en forma benéfica.

La Dra. Sommer empezó trabajando con los miembros del equipo olímpico de natación de los E.E.U.U., antes de los ensayos para los Juegos Olímpicos de Verano de Atlanta en 1996. Los resultados fueron varias medallas de oro y de plata. Las sesiones que desarrolló para el equipo fueron incluídas en nuestro SportsLink original, introducido en 1997. *(Ahora reemplazado por el Entrenador para la Concentración.)*

Ella también asistió a un selecto grupo de atletas olímpicos para prepararse mentalmente para los Juegos Olímpicos de Sydney en el 2000. Los resultados hablan por sí mismos. Su contingente de atletas agregó a la cuenta una docena de medallas Olímpicas. Sus atletas siguen trayendo a casa Campeonatos Mundiales.

La Dra. Sommer tiene grandes antecedentes en educación especializada, mejoramiento de la actividad neurointegrada, desórdenes en el desarrollo de los niños y concentración mental, incluyendo desórdenes por falta de atención, desórdenes de apego e hiperactividad.

Ella posee títulos de las universidades de Columbia, Nueva York; Universidad de Mujeres de Texas, Denton, Texas y Universidad de Indiana en Bloomington, Indiana,; con residencias en la escuela de Medicina de Sudoeste, Clínica Menninger, Hospital Estatal de Topeka, United Cerebral Palsy y en el Hospital Emma Pendleton Bradley para Desórdenes Emocionales en los Niños.

En los campos del aprendizaje y desempeño, la Dra. Sommer es una conferencista, consultora y académica internacionalmente reconocida.

La Dra. Sommer es quien creó y desarrolló las sesiones audiovisuales del Entrenador de la Concentración Sportslink, fundó el Centro de Entrenamiento Mental Opnet y es cofundadora de SportsLink Internacional. Ella continúa su trabajo como consultora de entrenamiento mental para programas de educación y deportes a lo largo y ancho del mundo.

Aviso: Consideraciones Especiales Antes de Comenzar a Usarlo

- **Las personas que sufran de alguna condición médica seria, incluyendo epilepsia, daño cerebral, desórdenes mentales, y aquellos con restricciones físicas serias deben consultar con un profesional médico antes de comenzar el uso.**
- **El uso por parte de niños y menores de edad debe hacerse solamente con el consentimiento previo y control de los padres.**
- **No lo use mientras esté medicado. Deje de usarlo si experimenta algún tipo de reacción adversa o incomodidad y consulte con un profesional médico.**

*** Ver Sección de Garantía y Responsabilidad (página 48).**

“Gracias Sportslink y Dra. Sommer por ayudarme a desarrollar las habilidades mentales necesarias para un desempeño de campeón.”

— Gary Hall Jr.

Medallas Olímpicas de Oro & Plata en Natación 1996 / 2000

EL MANUAL

SportsLink está diseñado para ser excepcionalmente fácil de operar y necesita la mínima instrucción para su uso efectivo. Este manual es una herramienta adicional para ayudarle a desarrollar su programa personal de desempeño acelerado.

Para obtener mejores resultados, le sugerimos que se familiarice con este manual, de modo de alcanzar el máximo beneficio. Por favor, invierta tiempo para leer todo el manual y conocer todos los aspectos tecnológicos y los resultados que latecnología puede ayudarle a lograr.

CONTENIDO DEL PAQUETE

Su sistema *Entrenador para la Concentración SportsLink* contiene los siguientes componentes:

- Unidad de Control Microprocesadora con quince sesiones de actividad.
- Audífonos de alta fidelidad Premium Sennheiser.
- Lentes de luz blanca Halolight™ super-clarity™
- Envase Portador para caderas.
- Cable extensor del Audio
- Manual de Instrucciones y Entrenamiento
- Guía de Comienzo Rápido
- Tres baterías alcalinas AAA
- Tarjeta de Garantía

COMENZANDO SU PRIMERA SESIÓN

- Quite la tapa de atrás e instale tres baterías AAA (*incluidas*). Para el mejor funcionamiento, use baterías alcalinas. No mezcle distintos tipos.
- Conecte los lentes Halolight™ en el enchufe localizado del lado izquierdo del aparato. Conecte los audífonos en el enchufe superior localizado del lado derecho de la unidad. Asegúrese que todas las tomas estén firmes dentro de los enchufes. *Para lograr mejores resultados utilice los lentes y audífonos en forma conjunta.*
- Encienda el aparato. La llave está del lado izquierdo debajo del enchufe de los lentes. Elija una de las quince sesiones presionando los botones de sesiones arriba y abajo.
- Ajuste el brillo poniéndolo en un nivel bajo y confortable, y luego póngase los lentes. Comience con un nivel de brillo 8 o menor. Ajuste a niveles más altos cuando haya luz en el ambiente.

- Colóquese sus audífonos y luego presione el botón Comenzar/Pausa/Parar para empezar. La sesión comienza luego de diez segundos. Cuando empiece la sesión ajuste el volumen a un nivel bajo y confortable.
- Cierre los ojos, respire hondo y rítmicamente desde su diafragma, vacíe su mente y relájese.
- Si utiliza música, conecte el cable extensor en el enchufe auxiliar localizado del lado derecho del aparato. Conecte el otro extremo al enchufe para audífonos de su reproductor de discos compactos o cintas. Nota: *Ver nuestro sitio en la Red para recomendaciones musicales.*

CARACTERÍSTICAS & OPERACIÓN

Esta sección le ayudará a familiarizarse con las características variadas de uso fácil. Para más consejos, o si usted tiene alguna dificultad usando SportsLink, vaya a la sección del manual Preguntas Frecuentes (páginas 46 - 47), o chequee nuestro sitio en la red en WWW.GOSPORTSLINK.COM o WWW.FOCUSTRAINER.COM.

MODALIDAD DE SESIÓN

Cuando usted enciende la unidad, va a aparecer la sesión actual. Para elegir una sesión diferente, presione los botones arriba o abajo localizados en el frente izquierdo del aparato. Cuando usted mantiene alguno de los botones de sesiones presionado por un segundo, el cursor comenzará a desplazarse por las diferentes sesiones. Cuando encuentre la sesión que desea, presione el botón Comenzar/Pausa/Parar para empezar.

CONTADOR REGRESIVO DE TIEMPO

Una vez que presiona el botón “Comenzar/Parar”, el visor comenzará una cuenta regresiva de diez segundos. Esto le da tiempo para ponerse cómodo. Si desea saltar la cuenta regresiva de diez segundos presione nuevamente el botón “Comenzar/Parar” y la sesión empezará de inmediato .

VISOR DEL TIEMPO RESTANTE

Una vez que la sesión comienza, el visor mostrará los minutos y segundos que faltan para terminar. Una pequeña flecha indicará que la sesión está en marcha.

PAUSA

Usted puede hacer una pausa durante la sesión presionando brevemente el botón Comenzar/Pausa/Parar. La flecha desaparecerá y el contador regresivo de tiempo se detendrá. Puede retomar la sesión presionando Comenzar/Pausa/Parar por segunda vez.

FIJANDO LA LUZ Y EL VOLUMEN

Los controles de luz y volumen pueden ser ajustados en una escala de 1 – 16. Al presionar los botones correspondientes, aparecerá un pequeño logotipo de los lentes o

los auriculares junto al número. Cuando usted mantiene presionado el botón de alto o bajo por un segundo, automáticamente empezará a moverse a través de los distintos volúmenes o intensidades de luz.

Cada sesión comienza y termina con un dispositivo “soft-off” y “soft-on” - apagado y encendido suaves-. Este dispositivo permite que el volumen y la intensidad de luz aumenten y disminuyan suavemente, en forma incremental, en un período de aproximadamente a 13 segundos. El propósito es aumentar el nivel de confort del usuario mediante una transición moderada al comienzo o final de la sesión.

LENTES HALOLIGHT™

Estamos utilizando luces ultra blancas (ultra-white™) avanzadas LED (*Diodos Emisores de Luz*). Sus facultades de cubrir un amplio espectro, y nuestro diseño de luz periférica en proceso de patentamiento, muestran una efectividad excepcional en ayudar a los atletas a alcanzar rápidamente un estado óptimo para el desempeño.

Quite la fina lámina de plástico protector del frente de los lentes y deséchela. Comience usando la luz y el volumen a un nivel bajo y confortable. Mueva el brillo gradualmente a un nivel levemente más alto, siempre que sea confortable. Los niveles de brillo bajos o moderados funcionan mejor. Los niveles altos no crean beneficio adicional; sin embargo, los lentes son seguros para usar a cualquier nivel de intensidad. Usted puede usar los lentes con los ojos suavemente cerrados o abiertos, dependiendo de la aplicación.

Nota: Lea “Uso con ojos Abiertos o Cerrados” (páginas 13, 20-22).

USO DE LOS AUDÍFONOS

El uso de sonido de baja frecuencia es un componente integral del mejoramiento del desempeño. Nosotros incluimos audífonos de registro total de alta calidad que son adaptados al sistema. Fije el volumen de nivel bajo a moderado.

SONIDO BIAUDITIVO

Sportslink usa un método específico para producir tonos conocido como *binaural beats*, o compases biauditivos, en el cual cada oído recibe un tono ligeramente diferente. Estos tonos dispares son *escuchados* por la mente como un tercer tono, más profundo. En otras palabras, su mente percibirá la diferencia entre los dos tonos, más que sentirlos a ambos en forma independiente. Al dejar las frecuencias levemente dispares, nuestro sistema de sonido crea tonos muy profundos que de otra manera sería imposible reproducir. Estos sonidos se consideran efectivos en ayudar a alcanzar un estado de rendimiento óptimo. *Los audífonos son la mejor forma de reproducir compases biauditivos.*

FUNCIÓN LUZ DE FONDO/AUDIOSTROBE®

La luz de fondo luminescente permanecerá prendida por dos segundos cada vez que *cualquier* botón sea presionado. Cuando la llave de la luz de fondo es oprimida, el visor permanecerá prendido por cinco segundos para permitirle ver el visor con luz tenue mientras se desarrolla la sesión. Este botón también está asociado con la modalidad AudioStrobe® (*página 10*).

AUTO APAGADO

Para preservar las baterías, la unidad se apagará automáticamente cuando esté ociosa o en pausa por cinco minutos. Para prenderla de nuevo, mueva la llave de encendido a la posición Apagado, y luego a Encendido de nuevo. La memoria mostrará la última sesión que se estaba usando.

Nota: Este dispositivo es anulado cuando se está en la modalidad AudioStrobe® página 10).

TERMINANDO UNA SESIÓN

Para cortar una sesión cuando está desarrollándose, mantenga el botón Comenzar/Parar presionado por un mínimo de dos segundos o simplemente apague el aparato.

AVISO DE BATERÍAS CON CARGA BAJA

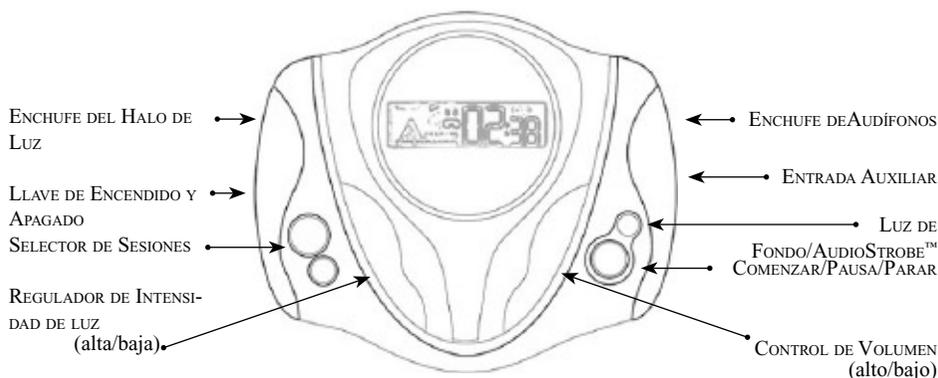
Una *condición de reemplazo de baterías** está indicada por un símbolo de batería en la parte superior derecha del visor. Esta advertencia aparecerá cuando las baterías caigan por debajo de un cierto nivel de voltaje. Para su conveniencia, usted puede seguir usando el aparato por varias sesiones más después de que el aviso aparezca por primera vez.

** Nota Especial: Reponga las baterías pronto, ya que las baterías con bajo voltaje pueden causar una operación errática, dando la sensación que la unidad está funcionando mal.*

ENTRADA AUXILIAR

En algunas ocasiones, una forma excelente de realzar el efecto de sus sesiones es poner música o cintas habladas y discos compactos en conjunción con las sesiones.

CONCENTRACIÓN SPORTSLINK DIAGRAMA DE PERACIÓN EL ENTRENADOR PARA LA



Cuando trabaje en combinación con material grabado, puede poner el tono de SportsLink ligeramente más alto, o al mismo nivel que el material grabado que está reproduciendo. Ambos deberían mantenerse en un nivel sutil.

Cuando use material grabado, conecte el cable auxiliar de audio a la entrada auxiliar localizada en el lado inferior derecho. Conecte la otra punta en el enchufe para audífonos de su reproductor de discos compactos o cintas. Coloque el volumen en un nivel de bajo a medio y empiece a escuchar al tiempo que inicia su sesión. Una vez que usted comienza, se verá el símbolo “Aux In”.



USO DE LA MODALIDAD AUDIOSTROBE®

AudioStrobe® es una tecnología patentada desarrollada en Alemania AudioStrobe® sincroniza pulsos de luz medidos con precisión con música, para obtener una experiencia sensorial única. Cuando los discos compactos especialmente codificados se reproducen a través de SportsLink, el circuito the AudioStrobe™ convierte las señales digitales codificadas en pulsos de luz. Estas señales digitales se graban por encima del rango normal de audición por lo cual la fidelidad de grabación se mantiene por completo.

Para usar la modalidad AudioStrobe™: Coloque un disco codificado AudioStrobe® en su reproductor de CDs. Luego adjunte un extremo del cable auxiliar, incluido con SportsLink, al enchufe de audífonos de su tocadiscos. El otro extremo va en la entrada auxiliar.

Presione y mantenga el botón de Luz de Fondo por aproximadamente dos segundos, hasta que se vean las letras “AS”. Esto indica que SportsLink ya se encuentra en la modalidad AudioStrobe®.

1. Comience poniendo el volumen de su reproductor de CDs a $\frac{3}{4}$ del máximo.
2. Si su tocadiscos tiene el dispositivo, **inhabilite el resaltador de bajos**.
3. Los ajustes de luz se hacen a través del ajuste de intensidad de luz. Empiece en el nivel 12 o más arriba.
4. Cuando haya comenzado el programa, ajuste el volumen a un nivel confortable.

Nota: La modalidad AudioStrobe® inhabilita el autoapagado, así que recuerde apagar su aparato manualmente cuando haya completado la sesión.

“Antes de escalar el Monte Bradley en Alaska, usé mi Sportslink y me di cuenta que mi entrenamiento me agregó confianza para enfrentar la incertidumbre por delante.”

— Mark Twight
Escalador Internacional de Montaña Extrema

CONSEJOS ADICIONALES PARA EL CUIDADO Y EL USO

- Trate a su SportsLink con el cuidado que merece y lo recompensará con una vida virtualmente ilimitada y sin problemas.
- Evite usar su SportsLink en ambientes inusualmente sucios o polvorientos.
- A pesar de que SportsLink es una unidad de precisión, está diseñado para estilos de vida muy activos y construido para soportar descargas moderadas. Sin embargo, sugerimos que lo mantenga en su envase protector portátil cuando no lo use.
- Mantenga la unidad de control y los lentes Halolight™ alejados de humedad excesiva. Si se le moja, **no prenda el aparato para ver si todavía funciona!** Esto podría causarle un daño permanente al circuito.

En lugar de eso, quite de inmediato la tapa de las baterías y las baterías. Dele al aparato el tiempo suficiente para secarse por completo antes de intentar usarlo. Esto puede salvar a su SportsLink de un daño permanente.

Nota Especial: *El agua salada dentro de la unidad dejará un residuo que aún seco, probablemente corroerá los circuitos acortando la vida del aparato. Tome especiales precauciones en y alrededor de ambientes de agua salada.*

- No deje los componentes de SportsLink expuestos a las radiaciones directas del sol por mucho tiempo o dentro del automóvil en días calurosos.
- Si no utiliza la unidad por períodos largos remueva las baterías. Las baterías ociosas por largo tiempo pueden tener pérdidas y provocar daños permanentes al aparato. Si se produce una pérdida de las baterías, limpie los contactos y el compartimiento con una mezcla de bicarbonato y agua aplicados a un trapo limpio.
- Evite rayar los lentes Halolight™, ya que son de plástico y se dañarán fácilmente si se los maltrata o malusa.
- Ocasionalmente, Limpie los lentes suavemente con un trapo blando, ligeramente húmedo, para evitar la acumulación de grasa u suciedad en la superficie. No use un trapo seco o con tierra, toalla o pañuelo de papel, o su camisa, para limpiar los lentes de plástico, ya que le rayará la superficie.
- Las patillas de los lentes Halolight™ son ajustables. Para ajustar: sostenga firmemente desde la patilla interna y tire o empuje suavemente. Ajústelos para que queden a una distancia cercana a su cara y confortable. Apriete levemente los tornillos de las patillas.
- Enchufe y desenchufe todos los conectores desde los extremos. No los desconecte tirando del cable; esto puede dañar los cables o el aparato y anular su garantía.

SECCIÓN II INTRODUCCIÓN A LAS SESIONES

USO DE SPORTSLINK PARA UNA MÁXIMA EFECTIVIDAD

Lea las descripciones siguientes de las sesiones cuidadosamente, ya que cada sesión es útil para más de un propósito. Esta sección le proveerá la guía que necesita para elegir las sesiones más beneficiosas para su situación particular. Algunas sesiones están diseñadas para su uso con ojos abiertos, mientras la mayoría es para hacerlas con los ojos cerrados. Esto se explica abajo, en las descripciones de las sesiones.

Para permitirle alcanzar sus metas en forma más efectiva, hemos diseñado algunas de las sesiones para trabajar en forma combinada. Cuando eso ocurre, el resultado es una sinergia que le ayuda a obtener los resultados deseados con mayor eficiencia. Si su situación es especial, le pedimos que visite nuestro sitio en la red o nos contacte para ser guiado profesionalmente en cuestiones específicas, en WWW.GOSPORTSLINK.COM or WWW.FOCUSTRAINER.COM.

CATEGORÍAS DE SESIONES

Las quince sesiones están organizadas en tres categorías principales:

- DESEMPEÑO:** ENFOQUE, CONCENTRACIÓN, ATENCIÓN, MOTIVACIÓN, REDUCCIÓN DE ANSIEDAD, TRANQUILIDAD
- PRÁCTICA ACTIVA :** IMAGINERÍA, VISUALIZACIÓN, APRENDIZAJE
- REJUVENECIMIENTO:** DESCANSO. RECUPERACIÓN, VIAJE

I. DESEMPEÑO: ENFOQUE, CONCENTRACIÓN, ATENCIÓN, MOTIVACIÓN, REDUCCIÓN DE ANSIEDAD, TRANQUILIDAD

Estas sesiones le ayudarán a mantener un estado óptimo de rendimiento desde el principio hasta el fin. Le permitirán sortear distracciones mentales y también disminuir la ansiedad generada por la competencia, consiguiendo de esta manera desempeñarse en su potencial máximo. Usted entrenará a su cuerpo y a su mente para funcionar en un estado continuo de “sincronización,” de modo que operen en forma balanceada

II. PRÁCTICA ACTIVA : IMAGINERÍA, VISUALIZACIÓN, APRENDIZAJE

La imaginación y la visualización son herramientas poderosas para el desempeño atlético. Estas sesiones le ayudarán a crear el estado ideal para obtener su máximo rendimiento. El hecho de practicar visualizando el éxito le permitirá superar los guiones autoderrotistas creados por su mente y liberar todos los bloqueos mentales que pueda estar experimentando.

Las sesiones comprendidas en esta sección están también diseñadas para ser usadas con los ojos abiertos durante ciertos aspectos de la competencia deportiva. En las actividades de práctica en las cuales el movimiento es mínimo, tales como apuntar, se puede utilizar este recurso.

Usted también puede utilizar en forma efectiva la manera a ojos abiertos con videocintas de actuaciones anteriores. Activando la parte no crítica de su mente para observar, usted se desempeñará mejor en el futuro. La sesión de aprendizaje le permitirá asimilar información de manera más rápida y efectiva.

Nota: Ver Sesión 11, Aprendizaje Activo, (página 20), o visite nuestro sitio en la red para información comprehensiva sobre aprendizaje.

III. REJUVENECIMIENTO: DESCANSO. RECUPERACIÓN, VIAJE

Cuando la mente está calma, el cuerpo tiene más capacidad de rejuvenecerse. Aún durante el sueño, su mente puede permanecer muy activa. Tranquilizar la mente le permitirá a su cuerpo revitalizarse más rápidamente. Ésto lo comprobará cuando comience a usar estas sesiones y experimente una sensación de descanso profundo y relajación luego de unos pocos minutos. Estas sesiones pueden ofrecerle una revigorización rápida o ayudarle a lograr un descanso más prolongado. Para viajar, estas sesiones refrescan y ayudan a reducir los efectos mentales del desajuste producido por los cambios de horario, comunmente conocido como “jet lag”.

USO CON OJOS ABIERTOS O CON OJOS CERRADOS

Las luces blancas LED en los lentes Halolight™ están dispuestas en ángulos específicos para su máxima efectividad, y para ser usadas tanto con los ojos abiertos como cerrados. La mayoría de las sesiones son para el uso con los ojos suavemente cerrados, y con la intensidad de luz a niveles moderados. Hay situaciones, sin embargo, en las cuales es preferible el uso con los ojos abiertos.

Nota: Para obtener mejores resultado en el uso con ojos cerrados, hágalo en ambientes con poca iluminación.

En un principio, fuimos los pioneros en el uso de los lentes en la estimulación con ojos abiertos. Esto fué varios años atrás, mientras trabajabamos con estudiantes en métodos de mejoramiento en la retención de lectura y capacidad de concentración. Los resultados netos fueron mejores calificaciones en forma consistente. Más tarde comenzamos a usarlos para mejorar el rendimiento atlético, y descubrimos que son altamente efectivos en una variedad de situaciones. Nuestras investigaciones muestran que el uso de los lentes con los ojos abiertos es beneficioso en prácticas que requieren mínimo movimiento, para cierto tipo de ejercicios de visualización, para cierto número de situaciones de aprendizaje, y para memorizar un curso. Cuando los utilice con ojos abiertos, mantenga bajos los niveles de luz. Solamente debe percibirse la luz en la periferia de su campo visual .

Nota: Ver Sesiones 9, 10 y 11 para mayor información, (páginas 20 - 21).

UNA NOTA ACERCA DE NUESTRO SITIO EN LA RED Y LAS SESIONES

Nuestro sitio en la red, WWW.GOSPORTSLINK.COM / WWW.FOCUSTRAINER.COM está diseñado para complementar este manual. En el sitio de la red, nos referimos a situaciones competitivas específicas y actividades en detalle. También hemos desarrollado un sitio especial para competidores que contiene un directorio comprensivo con cientos de conexiones con los sitios más útiles de Internet relacionados con deportes. Junto con el directorio, incluimos bibliografía interactiva sobre desempeño para ayudarle aún más, en nuestro sitio asociado: WWW.SPORTSLINK.ORG.

Al trabajar con competidores de primer nivel, seguiremos aprendiendo aún más acerca del uso efectivo de Sportslink basado en cada deporte. Invierta tiempo visitando seguido nuestro sitio para aprender a aprovechar mejor las sesiones de SportsLink para su situación particular.

Usted puede ayudarnos compartiendo su experiencia con nosotros. Así, estará haciendo una valiosa contribución para expandir el cuerpo de conocimientos. Su participación en este proceso será reconocida y ampliamente apreciada.

SESIONES

DESEMPEÑO

1.	TRANQUILIDAD RELAJADA	5 MINUTOS
2.	PREPARACIÓN P/COMPETIR, CONCENTRACIÓN	10 MINUTOS
3.	MOTIVACIÓN/ACTITUD POSITIVAS	10 MINUTOS
4.	ACTIVACIÓN DE LA ENERGÍA/ATENCIÓN	10 MINUTOS
5.	RECARGANDO CUERPO Y MENTE	15 MINUTOS
6.	ENSAYO MENTAL	15 MINUTOS
7.	ENTRENAMIENTO ENFOCADO	20 MINUTOS
8.	LIBERACIÓN DE ANSIEDAD	30 MINUTOS

PRÁCTICA ACTIVA

9.	ENFOQUE/VISUALIZACIÓN DE LA META	15 MINUTOS
10.	IMAGINACIÓN	24 MINUTOS
11.	APRENDIZAJE	30 MINUTOS

DESCANSO/RECUPERACIÓN/REJUVENECIMIENTO

12.	VIGILANCIA	20 MINUTOS
13.	VIAJE DESCANSO/RECUPERACIÓN	20 MINUTOS
14.	RELAJACIÓN/RECUPERACIÓN PROFUNDAS	40 MINUTOS
15.	DESCANSO/RECUPERACIÓN PROLONGADOS	80 MINUTOS

SESIONES DE DESEMPEÑO

SESIÓN 1 *TRANQUILIDAD RELAJADA*

5 Minutos

Cada vez un número mayor de investigaciones demuestran que para rendir al máximo potencial -en un estado de desempeño óptimo- la persona necesita desarrollar un estado de alerta relajado, el cual provoca la concentración y el balance bilateral entre los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro.

Esta sesión ofrece una estimulación interna rápida. Use esta sesión unos minutos antes de la actividad práctica o durante una pausa de la competencia. El efecto reconfortante sobre el ánimo y el espíritu que causa esta sesión hace que se produzca un aumento en la concentración y el enfoque, y un mejoramiento en la capacidad cognocitiva y el estado de alerta. Al usar esta sesión deje que su mente se vacíe de pensamientos y preocupaciones. Simplemente relájese y disfrútela!

Nota: para mayor información, lea la sesión sobre Tranquilidad, Estrés y Equilibrio en la Sección de Desempeño (página 25).

“Sportslink y la Dra. Rayma Sommer son el eslabón perdido entre el acondicionamiento técnico y mental!”

— *Colleen Esslinger*

Golfista Profesional Clase A LPGA

SESSION 2 *PREPARACIÓN P/COMPETIR, CONCENTRACIÓN*

10 minutos

Antes de comenzar esta sesión respire profundamente varias veces, elongue brevemente y relájese.. Libere su mente de pensamientos. Utilice esta sesión, breve pero efectiva, una o dos horas antes de la competencia, para ayudarse a conseguir y mantener un estado óptimo de rendimiento.

Esta sesión le ayudará a producir el equilibrio hemisférico - sincronización - que lo ubicará en el estado mental deseado, relajado y preparado al mismo tiempo. La relajación es la puerta a “la zona”, y la sincronización es la llave.

Después de usar esta sesión una o dos horas antes de la competencia, recomendamos el uso de la Sesión 8 (Liberación de Ansiedad (página 19)).

SESSION 3 *MOTIVACIÓN/ACTITUD POSITIVAS*

10 Minutos

Esta sesión desarrollará la motivación y conducirá de manera positiva a la liberación y desprendimiento de mensajes y actitudes negativas, a través de la estimulación y activación del hemisferio derecho del cerebro. Esta sesión puede ayudarle a crear un estado que posibilite a su mente la liberación de pensamientos negativos, permitiéndole reemplazarlos con afirmaciones positivas. El resultado neto es un incremento de la motivación y el mejoramiento del rendimiento

Muchos de nosotros tenemos ciertos comportamientos recurrentes que desearíamos cambiar. Tales comportamientos nos pueden impedir alcanzar nuestro potencial pleno. Si bien puede haber una variedad de motivos para que ésto ocurra, muy frecuentemente son el resultado de experiencias negativas en la edad temprana que quedaron impresas en nuestras mentes.

Nos pueden haber dicho cosas negativas que olvidamos hace mucho tiempo a nivel conciente pero que todavía están retornándonos al pasado de manera inconciente. Por ejemplo, los esfuerzos por motivar a través del refuerzo negativo pueden ser bien intencionados, pero también pueden tener un impacto a largo plazo de hacernos sentir menos capaces de lo que realmente somos. Ésto puede afectar nuestra autoestima y nuestra capacidad de alcanzar niveles más altos de éxito. Adentro nuestro, muy profundo, una voz puede estar diciéndonos que no valemos nada, o que somos incapaces de alcanzar el éxito verdadero.

Cuando usted se siente bien con usted mismo y desarrolla una alta autoestima, entonces realiza mejor todas las tareas y desafíos que se le presentan. Use esta sesión para ayudarse a desarrollar y mantener una actitud positiva y mejorar su iniciativa. Puede ayudarle a cambiar hábitos subconcientes negativos

Nota: Para mayor información lea la sección sobre Auto Plática y la producción de sus propias Afirmaciones Positivas en la Sección de desempeño (páginas 34 - 36).

SESIÓN 4 *ACTIVACIÓN DE LA ENERGÍA/ATENCIÓN*

10 Minutos

Esta corta y efectiva sesión le ayudará a incrementar su nivel de energía. Los cronologistas, en el estudio de los seres humanos, han observado que nuestros cuerpos son influenciados por el ritmo diario o Ultradiano. Todos los humanos están programados naturalmente para operar en un ciclo repetitivo de 90 a 120 minutos, conocido como el "Ciclo Básico de Descanso/Actividad."

A pesar de que usamos calendarios y relojes por razones de conveniencia y eficiencia, tenemos que darnos cuenta que existe un momento justo o "timing" dentro nuestro que nos permite funcionar a nuestra máxima capacidad. En el ciclo descanso/actividad,

el dominio hemisférico mental cambia una y otra vez entre las actividades derecha e izquierda en un ritmo ondulante. Todo ciclo ondulante tiene dos puntos de inflexión: un pico -asciende, alcanza el pico, comienza a bajar-y un valle -desciende el ritmo de actividad, llega al mínimo en el valle, comienza a subir.

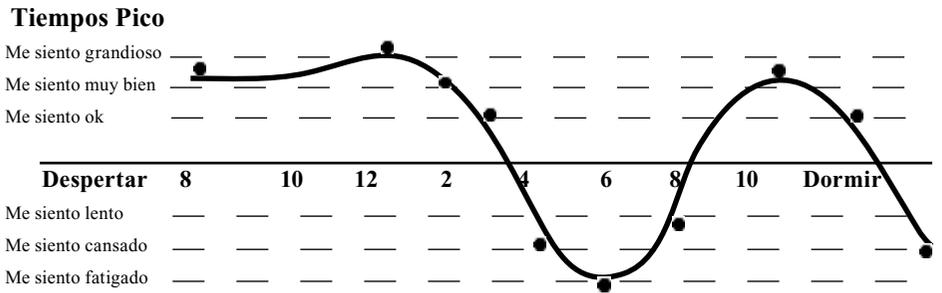
Para adquirir mayor conciencia de su ciclo descanso/actividad, dibuje una línea en un pedazo de papel. Debajo de esa línea, haga una lista de las horas que permanece despierto en un período de 24 horas. (Vea el cuadro de muestra.)

Cuando usted esté experimentando un sentimiento de pérdida de concentración, fatiga o desatención, coloque un punto en la hora del día debajo de la línea; ésto se conoce como su tiempo en el valle. Cuando usted esté en su máxima actividad y atención, coloque un punto encima de la línea; esos son sus períodos pico de rendimiento.

Normalmente sus tiempos pico son aquellos tiempos entremedio de los tiempos en el valle. Marque esos tiempos sobre la línea. Dibuje una raya abajo para los valles y arriba para los picos. Esas horas son las mejores para que usted compita.

Como el programa de eventos no siempre va a coincidir con sus tiempos pico de rendimiento, use esta sesión antes de la actividad, cuando usted sospeche que va a estar en actividad durante uno de sus períodos en el valle. Si el tiempo es corto, puede usar también la Sesión 1. Estas sesiones pueden ayudarle a cambiar su momento de menor rendimiento al de rendimiento pico.

Para determinar sus tiempos personales en los valles coloque un punto en cada hora y luego conéctelos con una línea: To determine the average, repeat this process for five consecutive days.



Tiempos en el Valle

“SportsLink me enseñó a enfocarme mentalmente haciendo más beneficiosos mis entrenamientos.”

— Kevin Ditley

Campeón Nacional de Levantamiento de Pesas de EEUU

SESIÓN 5 RECARGANDO CUERPO Y MENTE

15 Minutos

Use esta sesión para ayudarse a retener, recargar y mejorar el enfoque cuando sus cuerpo y mente son sometidos a grandes esfuerzos. Úsela en varios intervalos durante el día, cuando se esté preparando para una serie de eventos competitivos en marcha, o durante esas sesiones de práctica tan largas, comunes en muchos deportes. Le ayudará a mejorar el equilibrio cuerpo/mente y de esa manera a mantener su estado competitivo intenso a lo largo de toda la actividad.

SESIÓN 6 ENSAYO MENTAL

15 Minutos

Use esta sesión justo antes de la competencia, práctica, o si usted es estudiante, puede usarla justo antes de tomar un examen*. Cuando use esta sesión, repase su actividad desde el principio hasta el final. ¡Véase a usted mismo triunfando!

**Nota: Visite nuestro sitio en la red para obtener información completa del uso de Sportslink como herramienta de Aprendizaje Acelerado*

Esta sesión puede realizarse con los ojos cerrados o abiertos. Es especialmente efectiva con los ojos abiertos cuando usted está físicamente en presencia de la competencia, donde puede imaginar su desempeño inmediato en un estado de tranquilidad. Mantenga las luces bajas, manténgase flojo y deje escapar a su yo pensante/analítico.

Las investigaciones demuestran que el máximo rendimiento requiere equilibrio hemisférico, el cual resulta de lograr un estado de mente relajada/mente alerta. Mientras que otras sesiones trabajan específicamente en alguna de estas habilidades, esta sesión particular fusiona equilibrio y relajación.

La actividad física se aprende a través de ambos hemisferios, derecho e izquierdo, pero se desempeña realmente usando el derecho. Es mucho más fácil ubicarse en el lado derecho cuando uno comienza desde el punto de equilibrio hemisférico. Esta es una razón fundamental por la cual desarrollar el equilibrio es esencial. La actividad a través del hemisferio derecho le permite desconectar al pensante, analítico, crítico hemisferio izquierdo, que solamente es un estorbo durante el tiempo de competencia real.

Nota: Familiarícese con la sección sobre Imaginería & Visualización (págs. 30 – 34).

“Uso Sportslink para meterme en “la zona!”

— Kim Hayashi

Niña #1 del 2000 en EEUU en carreras ABA BMX

SESIÓN 7 ENTRENAMIENTO ENFOCADO

20 Minutos

Use esta sesión regularmente para desarrollar la sincronía bilateral - equilibrio mental - entre los hemisferios derecho e izquierdo. El desarrollo de este balance le ayudará a fortalecer el enfoque, y como resultado obtendrá un estado óptimo de rendimiento. El uso regular de esta sesión tendrá un efecto positivo y perdurable, con el mejoramiento notable de la concentración y el estado de alerta.

“Sportslink me ha enseñado a prestarle atención a mis experiencias de vida”

— Terry Tichenor

*Equipo de Tiro de la fuerza Aérea de EEUU
Gran Maestro IPSC*

SESIÓN 8 LIBERACIÓN DE ANSIEDAD

30 minutos

Esta sesión le ayudará a mantener la calma física y mental tan esencial para un desempeño exitoso. Úsela en cualquier momento, desde algunos minutos, hasta varias horas antes de la competencia.

Una de las mayores presiones mentales que los atletas enfrentan es en los momentos en que la competencia se aproxima, y el parloteo de la mente puede alcanzar niveles intensos. Toda mente sobreactivada es una fuente primaria de ansiedad y pérdida de concentración. Ésto se traduce en sentimientos de debilidad física y calambres musculares. Una cosa alimenta a la otra, convirtiéndose en un círculo vicioso que al final provoca una caída en el rendimiento. La ansiedad es una de las principales razones por la cual los atletas rinden mejor en las prácticas que en la propia competencia.

Esta sesión le ayudará a calmar la mente durante estos períodos intensos, ayudándole a evitar los mencionados círculos viciosos que pueden ser una valla para su rendimiento

Cuando se usa en combinación con la Sesión 2, use la Sesión 8 solo unos minutos antes de la competencia para fortalecer aún más y mejorar la concentración. Si usted preentrenó con SportsLink, puede hacer solamente una parte de esta sesión. Su mente responderá y entrará en el estado correcto en forma automática. Si no preentrenó adecuadamente, haga la sesión entera, ya que una sesión parcial será menos efectiva. *Nota: Vea la Sesión 2 para información adicional (página 15).*

SESIONES DE PRÁCTICA ACTIVA

SESIÓN 9 ENFOQUE/VISUALIZACIÓN DE LA META

15 minutos

Use esta sesión antes de la práctica de cualquier deporte vinculado a alcanzar determinadas metas. Deportes como el golf, tenis, pelota al cesto, lanzamiento y bateo de pelota, arquería y tiro al blanco, requieren enfocarse en objetivos determinados. Esta sesión puede ser utilizada también con los ojos abiertos a un bajo nivel de luz durante la práctica real para ayudar a estimular la mente a permanecer alerta y concentrada. Mientras utiliza esta sesión, conserve su mente silenciosa y libre de pensamientos y preocupaciones. Esta sesión es también una buena elección para realizar ejercicios de visualización. *Nota: Para mayor información ir a la sección sobre Visualización (páginas. 32 - 33).*

SESIÓN 10 IMAGINACIÓN

24 Minutos

Esta sesión sirve para entrenarlo a usted para visualizar mejor la actividad. Muchos grandes atletas tienen la habilidad innata de verse a sí mismos triunfando y la utilizan casi sin darse cuenta. Ellos solo saben que van a ganar y lo pueden ver de antemano. Otros necesitan practicar esta habilidad para volverse expertos en la misma. La confianza verdadera y la visualización van de la mano.

Es bien sabido que cuanto más profundamente absorbido logre estar usted en verse triunfante, mejor va a ser su desempeño real en el momento de competir. Esta sesión le ayuda tranquilizando la mente, permitiéndole así crear mejor la visualización interna. Normalmente, esto se logra cerrando los ojos.

Sin embargo, esta sesión puede también usarse durante la actividad física con los ojos abiertos. Usted puede visualizarse realizando la actividad antes del evento competitivo, cuando se encuentra en el lugar del mismo. Por ejemplo, puede repasar una pista de carreras, hacer lanzamientos libres, realizar movimientos de golf o incluso verse parado en el podio de los vencedores. También puede ser usada para la práctica activa de cualquier actividad que se preste para el uso de SportsLink, inclusive en actividades extra deportivas como dar una conferencia

Nota: Dirijase a la sección sobre Imagenaría & Visualización (páginas 31 - 33).

SESIÓN 11 APRENDIZAJE

30 Minutos

Esta sesión está diseñada para ser usada con videocintas, de actuaciones exitosas anteriores propias, o actuaciones exitosas de otros de quienes usted desea aprender y emular. Use esta sesión de entrenamiento activo con los ojos abiertos y las luces Halolights™ ajustadas a nivel bajo y confortable, de manera que no se conviertan en una distracción en el proceso de ayuda para mejorar las habilidades visuales y motriz de la memoria.

Nota: Ir a "Uso con Ojos Abiertos o Cerrados (página 13).

APRENDIZAJE DE VIDEOS: MODELO DE BUENAS ACTUACIONES

Mire las videocintas con la mente abierta y tranquila, sin efectuar juicios de valor. Deje que la parte no crítica de su mente navegue libremente y absorba. Deje que su persona entre a la actividad y sea parte de ella. Mirar el video en un estado relajado y concentrado le permitirá modelar el desempeño positivo. Modelar es un modo de aprender y absorber a un nivel profundo del subconciente para obtener el rendimiento que usted busca.

APRENDIZAJE DE VIDEOS: SACAR PROVECHO DE UNA ACTUACIÓN NEGATIVA

Si hay un video de una actuación con la cual usted no esté conforme, simplemente deje que su subconciente absorba y aprenda de él. Esta sesión ayudará a abrir su mente creativa para crecer y mejorar, a partir de malas actuaciones. Mantenga su mente abierta y libre de pensamiento crítico. Las experiencias negativas pueden conducir a resultados positivos, si usted permite a su mente no crítica aprender de ellos y ganar experiencia..

Nota: Con cualquier método, usted debe dejar el audio del video bajo si se da cuenta que le permite mantenerse relajado. Sin embargo, nosotros sugerimos utilizarlo sin el audio, a menos que, como puede ser el caso a veces, la música, los espectadores o los sonidos de fondo sean aspectos de la competencia particularmente importantes

PARA EL USO EN EL CAMPO DE PRÁCTICAS

Igual que la Sesión 9, ésta puede también ser utilizada con los ojos abiertos cuando usted está entrenando físicamente. Esto es ideal para deportes donde parte de la práctica requiere movimientos limitados, tales como realizar movimientos de balanceo en golf o lanzamientos libres.

PARA ESTUDIO Y APRENDIZAJE

Usted también puede usar esta sesión si su actividad requiere que aprenda o estudie materiales nuevos, tales como un libro de estrategias de juego. Úsela con los ojos abiertos y mientras estudia o repasa. Le puede ayudar a memorizar o entender nuevos conceptos más rápidamente, y es ideal para almacenar en la memoria detalles y cuestiones específicas por largo tiempo.

Mantenga la luz baja, justo por debajo del punto de distracción. Coloque el sonido a un nivel bajo, confortable, y comience a estudiar el material.

Debajo hay una agenda sugerida para implementar en sus sesiones de estudio y repaso. Repita la agenda sugerida para sucesivas sesiones, hasta completar el material de estudio. Los breves períodos de revisación del repaso son opcionales. Éstos pueden ser útiles para fijar el material en la memoria de largo plazo.

Estudio	Recreo/Agua	Repaso	Recreo/Agua	Rep.de Repaso <i>(Opcional)</i>
15 - 20 minutos	1 - 2 minutos	1 - 10 minutos	1 - 2 minutos	1 - 5 minutos

Se puede hacer una pausa en esta sesión luego de cada período de estudio o repaso presionando el botón de Comenzar/Parar/Pausa. En caso de ser necesario, recomience la sesión cuando complete su ciclo de 30 minutos. Pare brevemente, tome un trago de agua aún cuando no tenga sed, y luego continúe.

Los recreos muy breves para beber agua son importantes ya que permiten a su mente absorber lo que acaba de aprender. El cerebro necesita agua para mantener un nivel energético de aprendizaje. También es útil pararse y estirarse un poco. Ésto lo ayudará a reducir el cansancio físico y a sentirse revitalizado.

La investigación muestra que sin un repaso adecuado, una hora después de completado el estudio hasta el 80% del material se olvida. Los períodos de repaso son tan importantes como las sesiones de estudio. Siguiendo esta agenda usted retendrá el material de estudio en su memoria de largo plazo de manera acelerada. Éste estará listo y accesible cuando lo necesite.

Visite la sección de Aprendizaje Acelerado de nuestro sitio en la red por información adicional

/

SESIONES DE DESCANSO/ RECUPERACIÓN/REJUVENECIMIENTO

SESIÓN 12 VIGILANCIA

20 Minutos

Cuando tenga necesidad de “estímulo” mental, use esta sesión como alternativa a la *Sesión 1* para ayudar a mantener su mente clara y enfocada durante los períodos de baja energía. Es una sesión muy buena para ayudarlo a aumentar su energía al final de un día largo. Si usted viaja en avión largas distancias, está también diseñada para los desajustes horarios, ayudándolo a ajustarse más rápidamente a zonas con diferentes husos horarios. Use esta sesión justo antes de prepararse a aterrizar y a poco de arribar a su destino. Continúe durante los primeros días después del arribo.

Nota: Lea más sobre sobre cambio de horario y sesiones en la sección de Desempeño (páginas 42 - 44).

SESIÓN 13 VIAJE DESCANSO/RECUPERACIÓN

20 Minutos

Use ésta como una sesión de siesta para ayudarlo a relajarse mientras viaja y sobrellevar los efectos asociados con el desajuste horario o “jet lag”. Esta sesión puede ser usada también para un “recreo energizante” durante momentos de fatiga.

Tal como se discute en la Sesión 4, hay períodos “valle” en los que usted experimenta momentos de baja energía. Estos períodos de baja energía natural duran de 15 a 20

minutos, a veces más, dependiendo de circunstancias individuales. Durante ese rato, la mente cambia de alta actividad a descanso mental, mientras el cuerpo se desacelera a un nivel más bajo de actividad física. El rendimiento se mejora cuando usted utiliza esta sesión aproximadamente 30 minutos antes de que llegue el “período en el valle”.

Nota: Lea más sobre sobre cambio de horario y sesiones en la sección de Desempeño (páginas 42 - 44).

SESIÓN 14 RELAJACIÓN/ RECUPERACIÓN PROFUNDAS

40 Minutos

Use esta sesión para asistirlo a lograr un estado en el cual el sueño reparador es más fácil de alcanzar. Esta sesión está diseñada para transportar su mente a un estado profundo y silencioso y reducir el parloteo mental que puede obstruir la llegada del sueño.

Dormir es una necesidad básica para la buena salud, para promover un funcionamiento físico óptimo y un rendimiento mental máximo ante cualquier esfuerzo. El parloteo mental crea un estado de ansiedad capaz de perturbar el sueño profundo y evita que una persona logre un descanso nocturno reparador. Despertar luego de una noche de buen dormir implica comenzar el día de una manera productiva, positiva, y alcanzar el rendimiento máximo a lo largo de la jornada.

Las situaciones estresantes y la necesidad de un resultado competitivo y de alta intensidad pueden colocar al cuerpo en un estado de aflicción y dolor. Cuando esto ocurre, el cuerpo genera adrenalina, cortisol y ácido láctico, los cuales juntan tejidos en el músculo y provocan fatiga. Para una salud óptima es necesario que el cuerpo se limpie de esos productos del estrés. Esta sesión promueve naturalmente la relajación profunda y el descanso para asistir la circulación del cuerpo y liberarlo del exceso de hormonas.

Las investigaciones dicen que para alcanzar un sueño profundo, la mente debe entrar en el nivel delta varias veces por noche. Este estado mental permite al cuerpo liberar cantidades de hormonas sanadoras y otras secreciones restauradoras, que producen un sueño reparador. El uso de esta sesión destacará y profundizará la tendencia natural de su cuerpo hacia la relajación y el descanso.

SESIÓN 15 DESCANSO/RECUPERACIÓN PROLONGADAS

80 Minutos

Use esta sesión más larga y profunda de forma similar a la Sesión 14. Esta sesión es también útil en medio de la noche, en un viaje aéreo muy largo y en situaciones donde es difícil lograr un descanso de alta calidad. Si usted se adormece durante la sesión, quítese la unidad y dispóngase a dormir.

HEMISFERIOS IZQUIERDO Y DERECHO

Nuestro cerebro está dividido en dos hemisferios, izquierdo y derecho. La mente es un espejo de nuestro cerebro y opera en dos hemisferios. En el hemisferio izquierdo es donde se presenta primariamente el pensamiento lógico y crítico. El lado derecho es el creativo, el que resuelve problemas. El izquierdo nos habla continuamente, mientras el derecho absorbe e interpreta. .

Cuando los hemisferios izquierdo y derecho están en equilibrio, la consecuencia es una mayor claridad en nuestro proceso de pensamiento. En este estado de equilibrio, conocido como *equilibrio bilateral* o *sincronía*, usted es capaz de pensar más claramente, tomar las decisiones correctas y crear metas y objetivos alcanzables.. Lograr este estado de equilibrio bilateral le permitirá elevarse consistentemente a nuevos niveles de realización.

La dificultad es saber como mantener naturalmente y sin esfuerzo ese estado óptimo de equilibrio cuerpo/mente..Cuando operamos primariamente en el hemisferio derecho creativo, se vuelve difícil llevar las creaciones, esperanzas y deseos a la realidad. Las creaciones pueden volverse incompletas debido a la falta de substancia necesaria, estructura y secuencia que obtenemos del hemisferio izquierdo.

Al contrario, cuando somos básicamente analíticos, operando en el hemisferio izquierdo, podemos mantenernos tan ocupados pensando que ello nos provoca otras dificultades, que se manifiestan como ansiedad creciente y falta de enfoque. En lugar de estar centrados y enfocados en el presente, podemos estar pensando en cosas del pasado, sujetos a cualquier distracción que nos rodee, o divagando con cuestiones del futuro, todo lo cual resulta en un estado de ansiedad.

La ansiedad y la falta de enfoque reducen nuestra capacidad de conseguir lo que deseamos alcanzar. Existe un punto de equilibrio donde el estado óptimo de desempeño se vuelve natural. Cuando usted puede mantener es equilibrio, la mente entra en en un estado calmo y concentrado, de óptimo desempeño.

Esta sección del manual le ofrece herramientas adicionales para ayudarle a actuar en ese estado de máximo desempeño. Usted puede elegir la que encuentre personalmente más efectiva. Sin embargo, le sugerimos que se familiarice con todos los ejercicios. Esta es una tecnología muy personal, porque cada uno de nosotros es único, con un conjunto único de circunstancias, objetivos y necesidades. Lo más importante es que se comprometa con usted mismo, y entonces el éxito vendrá solo.

TRANQUILIDAD, ESTRÉS Y EQUILIBRIO

Un estado calmo y equilibrado es un estado óptimo de desempeño. Con fines de definición, la tranquilidad a la que nos referimos es diferente que el término normal de relajación. La relajación es una manera de dejar ir al cuerpo y a la mente con el propósito de regenerarlos. Definimos la *tranquilidad* como un estado de prontitud para actuar donde la mente y el cuerpo están afinados, listos para actuar en sincronía.

La tranquilidad le ayuda a ver situaciones generadoras de estrés desde una perspectiva nueva, más productiva. Le ayuda a luchar ante los desafíos y la adversidad. Le ayuda a crear nuevas opciones y caminos para responder a situaciones difíciles, y le permite alcanzar sus fines últimos.

El estrés y la manera como usted responde al mismo son factores importantes en situaciones de máximo desempeño. Mantener un cierto nivel de estrés es positivo, pero demasiado perjudica el desempeño.

Cuando usted relaja su mente, esto le ayuda a centrar sus pensamientos, enfocándolo más intensamente en sus metas. El centrar su mente le permite funcionar en forma más eficiente y con menor esfuerzo. Como consecuencia, usted controla mejor su emociones.

ACERCA DE LOS EJERCICIOS DE ESTA SECCIÓN

Utilice los siguientes ejercicios para ayudarse a alcanzar mayor éxito en general. Recomendamos muy especialmente hacer estos ejercicios mientras realiza una sesión, pero no son obligatorios. Los proveemos como ayuda adicional. Entendemos que ya puede estar utilizando algunos de ellos; en tal caso, utilice esta sección del manual para repasar y reforzar.

DESARROLLO DE HABILIDADES RESPIRATORIAS PARA EL DESEMPEÑO

La respiración para el desempeño se conoce también como respiración con el diafragma, respirar desde lo profundo de su abdomen en lugar de hacerlo desde el pecho. Esta es una forma natural de respirar, la forma en que respiran los niños cuando están relajados. Aprender a respirar para estar tranquilos y centrados le ayudará a ser más efectivo, especialmente cuando está en ambientes de presión competitiva. Dese tiempo para manejar la respiración con maestría, y se beneficiará.

Muchos de nosotros tenemos el hábito de respirar desde arriba del pecho más que desde el diafragma. especialmente en momentos de estrés, cuando podemos desconectarnos de nuestro cuerpo y mente. Como dijimos en *Propósitos de las Sesiones (página 12)*, al estresarnos más, entramos en lo que se llama la “respuesta luchar o luchar” instintiva. Nuestra respiración se vuelve rápida y superficial, y nuestro nivel

de adrenalina aumenta. La adrenalina nos estimula temporalmente, pero luego nos deja vacíos de energía. Las técnicas apropiadas de respiración nos ayudan a mantener el control total.

Comience tomándose uno o dos minutos para cerrar sus ojos e imaginarse en una situación altamente estresante. Puede provocarla su entrenador, encontrarse a pocos segundos de su actuación competitiva, dando una charla al público, manejando en tráfico congestionado, discutiendo con su compañero, o un sentimiento de tensión justo antes de un evento especial. Cualquiera sea el caso, ubíquese ahora en ese lugar. Haga que la situación sea lo más real posible. Luego conteste las siguientes preguntas.

Qué está sintiendo?

Siente ciertas partes del cuerpo tensas?

Qué le hace pensar esa situación?

OK, ahora preste atención a su respiración: es superficial y alta en el pecho?

Está respirando un poco más rápido de lo normal?

Siente ansiedad o nervios en el estómago?

Le transpiran las palmas o la frente?

Cuando usted experimenta uno o más de esos síntomas, significa que está visualizando realmente la situación. Está en contacto con ella, y ahora tiene conciencia de su cuerpo y de los mensajes físicos y emocionales que está mandando a su mente!

Ahora, mientras siente esa ansiedad, furia e incomodidad, concéntrese profundamente y haga el siguiente ejercicio de respiración con el diafragma:

Inspire profundamente. Ahora lleve su respiración a todo el cuerpo. Visualíselo realmente entrando a su cuerpo como una forma de energía tranquilizante. Siéntala moverse hacia abajo en el abdomen. Manténgala abajo un momento y luego suéltela despacio. Usted sabe que está respirando correctamente cuando pone su mano en el estómago y lo siente moverse hacia arriba y hacia abajo. Su pecho debería permanecer relativamente quieto durante este ejercicio..

Siga su respiración desde que entre en sus cavidades nasales y baja a sus pulmones. Visualíselo entrando a su corriente sanguínea, yendo hacia arriba al cerebro. Sígalo mientras le lleva relajación a su cuerpo. Imagine que este flujo de aire le está transportando un chorro de energía. Sienta la respiración cuando entra como una fuerza purificadora que borra toda la ansiedad y los sentimientos negativos, reemplazándolos con tranquilidad y serenidad.

Maneje este ejercicio despacio y en forma deliberada. Inspire y expire tres, cuatro o más veces cada 30 segundos a dos minutos, para obtener una buena idea del ejercicio.

Ahora, cómo se siente? Debería notar lo rápido que lo relaja y libera las tensiones y ansiedad.

Esta es una habilidad que usted puede usar en cualquier momento y lugar. Cuando use este ejercicio con las sesiones de SportsLink de manera regular, le ayudará a acondicionar su mente y cuerpo para lanzarlo automáticamente a un estado concentrado y relajado.

Este ejercicio y otros similares pueden grabarse automáticamente a un nivel profundo. Con una práctica regular, se volverán instintivos. Más adelante, trate de hacerlos por un período más prolongado o durante cualquier sesión. En períodos de estrés emocional, tales como antes o durante una competencia, usted puede apelar a este ejercicio para ayudarlo a centrarse y enfocarse.

DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA CONCENTRACIÓN

Usted probablemente haya escuchado a sus directores técnicos, entrenadores, compañeros de equipo o aún a sus padres decirle “*Mantente enfocado,! Céntrate! Concéntrate! Mantente así!*” En lugar de explicarle como lograr y mantener un estado de concentración, la gente le dice “*Hazlo!*”

Esto es como decir, “*Quiero que juegues mejor!*”, pero sin darle las herramientas ni decirle como hacerlo. Puede ser muy frustrante! Cuando usted está tratando de enfocarse, no puede lograrlo del todo porque está *pensando* acerca de *intentar* estar concentrado. La concentración, por naturaleza, es un estado en que la mente está quieta. Es el *intentando* el que realmente le impide estar totalmente concentrado.

Cuando la mente vagabundea debido a la falta de atención y enfoque, la memoria motor, que es crítica para concentrarse, es disminuída. Vea la Sesión 9 (página 20). Esta pérdida de concentración causa fatiga para prepararse. Esta fatiga mental provoca el achicamiento del campo visual, reduciendo el tiempo de reacción y la exactitud, y provocando ansiedad. Cuando la ansiedad aumenta, su estado emocional comanda su pensamiento y al final su actuación se ve perjudicada.

Concentrarse es nada más que estar en el momento presente. Usted pierde la concentración cuando empieza a pensar en algo que ya ha ocurrido o que aún tiene que suceder. Cuando usted vive el momento, permaneciendo completamente enfocado en la tarea, automáticamente se libera de las distracciones internas y externas. No hay nada más que usted y lo que está haciendo.

Mantenerse en el momento es una de las habilidades más importantes que jamás pueda adquirir!

Mencionamos varias veces en el manual la necesidad de crear sincronía hemisférica bilateral. C. Maxwell Cade, en su estudio sobre la mente y los estados de conciencia, concluyó que el funcionamiento mental máximo está relacionado con la creación de esta sincronía hemisférica bilateral o *equilibrio*. Su estudio implica que para alcanzar un estado de desempeño óptimo, debemos lograr antes la armonía mental.

Para estar en el estado correcto de concentración, donde su mente está calma y sin embargo alerta, se requiere conocimiento: conocer como entrenar y como adquirir un conjunto de habilidades adicionales. Usando SportsLink para entrenar su mente en forma específica para entrar en ese estado en forma regular, mejorará enormemente su desempeño total.

ESTABLECIENDO METAS

Tener metas parece bastante fácil, sin embargo tener las metas correctas requiere pensamiento. Si su meta primaria es simplemente ganar, entonces perder puede volverse en contra de futuras actuaciones, en lugar de ser una motivación para superar la adversidad.

Con raras excepciones, es irreal esperar ganar siempre, pero usted puede fijarse como meta desempeñarse en su máximo potencial. De esta manera, puede sentirse bien con usted mismo, sabiendo que está alcanzando su meta primaria. Ganar se convierte en un producto o el resultado de su meta. La derrota ocasional simplemente pasa a ser un paso en la ruta hacia el éxito como un todo.

Perder es siempre una desilusión, pero su autoestima permanece intacta. Usted puede llevar su frente alta, porque sabe que aún sigue construyendo, yendo adelante. Sus metas están atadas a algo más profundo y sensato, ser la mejor persona posible en cualquier situación. Esto le da a usted mayor fortaleza interna, se convierte en el sustento de su poder personal. Las Sesiones 2, 9, 10, & 12 son buenas elecciones para utilizar cuando esté visualizando sus metas (*páginas 15, 20-22*).

TENSIONANDO Y AFLOJANDO

La práctica de tensión y aflojamiento es otro método muy efectivo de liberar la tensión física. Mientras hace una sesión de relajación y rejuvenecimiento, centre su atención en partes individuales de su cuerpo. Comience desde su nuca y vaya bajando. Mientras va pasando por cada área de su cuerpo, endurezca físicamente sus músculos, Mantenga esa posición por tres segundos, luego afloje y pase al área siguiente. Recuerde seguir respirando mientras hace este ejercicio.

Empiece con su cabeza y cuello. Primero inspire despacio y profundo y tensiónese, pero no hasta el punto de sentir dolor. Mantenga por unos segundos. Usted puede seguir respirando mientras mantiene la tensión. Cuando esté listo, exhale profundamente al tiempo que afloja la tensión y dese cuenta de cómo se siente!

Al moverse a la próxima área de su cuerpo, respire profundamente. Muévase a los hombros, brazos y manos, luego al área del pecho y la región media de la espalda, baje al abdomen y la zona lumbar, luego prosiga a las nalgas y genitales, la parte superior de las piernas, la parte inferior, y por fin los pies y sus dedos. Tómese todo el tiempo que quiera para completar este ejercicio.

Sin embargo, cuando el tiempo cuenta, este ejercicio se puede completar en unos pocos minutos. Puede ser altamente efectivo para liberar la tensión de su cuerpo y mudarse a un estado de desempeño, o hacia un sueño reparador cuando lo hace antes de la hora de dormir. Las Sesiones de Relajación, 1, 5, 8 & 13 son buenas elecciones para éste y el próximo ejercicio (*páginas 15, 17, 19 & 22*).

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

Esto es similar a tensionar y aflojar, excepto en que usted está concentrado solamente en el aflojamiento. Debería darle a este ejercicio más tiempo, ya que es más sutil, y requiere tiempo extra para sentir y trabajar en cada grupo de músculos.

Comience con la frente, y respire completa y profundamente. Deje que los músculos se relajen. Después vaya a los ojos, mejillas, parte trasera de las mandíbulas, permitiendo que sus labios se separen ligeramente. Deje que su lengua caiga, y que se escurra afuera. Muévase a la pera, luego a la parte de atrás del cuello. Sienta todos los músculos ahí atrás. Sienta sus órganos internos que se empiezan a relajar. Ahora trabaje en la base de su cuello, luego los hombros, brazos, manos y dedos.

Siga aflojando cada zona de su cuerpo, encuentre los puntos tensos y simplemente deje que el cuerpo lo abandone. Use en conjunto respiración abdominal. Este ejercicio debería llevarle por lo menos de 20 a 30 minutos. Es un gran ejercicio para tomar conciencia del cuerpo, y también puede ayudarle a localizar puntos particularmente duros. Le ayuda a concientizarse más de su cuerpo y lo que está sintiendo. Mientras está haciendo esto, fíjese que pensamientos aparecen. Reconózcalos y déjelos ir junto con las tensiones, como nubes de verano pasando a través del cielo.

Cualquiera de estos ejercicios hechos en conjunto con las sesiones de *SportsLink* van a mejorar la efectividad total. ¡Mejor aún, usted va a descubrir un aumento en su nivel de energía, una capacidad mejorada de permanecer concentrado y mejores resultados en sus actividades. Sea paciente con todas estas técnicas. Con el tiempo, usted las manejará perfectamente, y se encontrará actuando a un nivel más alto de logro.

IMAGINERÍA Y VISUALIZACIÓN

Estas sesiones están entre las más importantes para leer y entender. Las habilidades que aprenda de ellas van a influir profundamente en el corazón de su desempeño.

Casi todos los profesionales y atletas de primer nivel usan la imagería y visualización

de una u otra forma para mejorar el rendimiento. Muchos directores técnicos han entendido largamente el poder de estos ejercicios. Usted puede usarlos para explotar su potencial a pleno. Saber como utilizar estos ejercicios en forma apropiada tendrá una influencia profunda en su desempeño.

Algunos entrenadores y psicólogos deportivos, e incluso algunos autores, tratan a la imaginería y la visualización como el mismo ejercicio. En realidad son diferentes en un aspecto fundamental. La imaginería es una experiencia subconciente profunda y se experimenta mirando desde adentro suyo.

La visualización tiene lugar a un nivel de mayor conciencia, y se experimenta realmente mirando desde afuera de su cuerpo. Entender las diferencias y como utilizar la imaginería y la visualización, pueden ser claves en la posibilidad de alcanzar y mantener altos niveles de éxito y realizaciones.

IMAGINACIÓN

La imaginación envuelve el uso de su mente para crear o recrear el resultado que usted intenta producir. Cuando se logra apropiadamente en un nivel de subconciencia, su cuerpo y su mente están viviendo la experiencia. La actividad eléctrica de sus músculos refleja desempeño real. Su estado emocional está enraizado firmemente a la imagen que usted está produciendo.

Para su mente subconciente, no hay ninguna diferencia entre la imagen de la experiencia y la experiencia real. Usted está totalmente inmerso en ver, sentir, oler, incluso saborear la actividad en su mente. Las sesiones 6 y 10 (*páginass 18, 20*) son buenas elecciones para la imaginación.

El verdadero poder de la imaginación es proveerle a usted la llave para abrir su potencial pleno. A nivel subconciente, cuando usted comienza a ver y actuar como la persona que que es capaz de ser, usted se convertirá en esa persona. Usted puede pasar de un estado de *deseo ser* a otro de *ser*. Este es un concepto realmente antiguo. En algunas filosofías, ha sido descripto como un estado eterno de *existencia*.

La imaginería interna es la más efectiva. Véase usted mismo logrando verdaderamente la hazaña (*desde los ojos de su mente*), en lugar de verse desde el lado de afuera.

He aquí otra manera de verlo. Suponiendo que usted ya es un atleta de grandes actuaciones, usted ya se ha movido del estado de *deseo ser* un gran atleta, al estado de *ser* un gran atleta. Usted debe haber empezado a *ser* un gran atleta en su subconciente desde niño. O bien puede haber caído en la cuenta de que *es* un gran atleta luego de ganar varias competencias clave. Cualquiera sea el caso, en el fondo de su ser usted siempre supo que tenía lo necesario para serlo.

Usted estaba en un estado de *convertirse* en lo que internamente sabía que era. En estos momentos usted está en un estado de *ser* un gran atleta. Ahora que es un gran atleta, usted puede *desear ser o seguir siendo* un campeón o una estrella. Usted *quiere* alcanzar o mantener todo su potencial. *Usted puede aprender a dar el salto que lo lleve desde el querer al poder ser.*

Los campeones se hacen de adentro hacia afuera. Para comprender el poder de las imágenes y la visualización, usemos el ejemplo de uno de los más grandes atletas de todos los tiempos, Mohammed Ali. Él fue un maestro de la imaginación y la visualización. No solo se veía a sí mismo como el más grande de todos los tiempos, además lo vivía así aún antes de lograrlo. Él entendió en forma intuitiva el poder de *ser* el boxeador más grande de todos los tiempos, a los niveles más profundos, y lo hizo. Fue más allá de *pensarlo* o *desearlo*.

Su visión fue clara. Desde el principio compartió su misión con todo el mundo y nunca titubeó/ Le hacía saber a todos, especialmente a sus oponentes: “SOY EL MAS GRANDE!” Este es un buen ejemplo de dar un salto desde el *querer ser* al *ser*. Allí no *quiso* simplemente ser el más grande, en su *ser íntimo* él ya se veía a sí mismo como el más grande.

Ali pudo crear la realidad que visualizó. Perder una pelea más tarde en su carrera no lo alejó de su grandeza. Él sabía, y aquellos que lo rodeaban sabían intuitivamente, que su grandeza estaba ligada a algo más profundo dentro suyo. Ganar no fue su primer meta, sino el resultado de su objetivo de ser el más grande — *alcanzar su potencial pleno*.

Lo que también es digno de destacar, es la manera en que podía usar el poder de su mente para influir en el ánimo del oponente. Los atletas a veces tratan de derrotarse psicológicamente el uno al otro. Ali hizo un arte del manejo psicológico, permitiendo que sus oponentes se autoderrotaran. Les ayudaba a crearse una imagen interna emocional de ser vencidos por él. Mire las películas de sus peleas más viejas y de los momentos previos a las peleas y lo verá. Durante la mayor parte de su carrera, él ganó antes de siquiera entrar al cuadrilátero, y sus rivales perdieron antes de que se arrojara el primer puñetazo. Las metas de los adversarios estaban primeramente ligadas a dos cosas: *querer* derrotar a Ali, y en oposición, *querer* no ser derrotado por él. Esto les impedía meterse adentro, como él lo hacía, para crear un estado en donde supieran que eran mejores y que podían ganar.

USO DE LAS IMÁGENES AUTOGUIADAS PARA MEJORAR SU DESEMPEÑO

Tal como lo mencionáramos antes, la imaginación tiene lugar en un nivel más profundo que la visualización. Cuanto más profundamente se relaje, más vívidas serán las imágenes/©. Intente las *Sesiones 5 o 10* (páginas 20, 22), y permítase unos minutos para relajarse antes de comenzar. Empiece visualizando una película de su actuación.. Construya la película, la puesta en escena; hágala aparecer grande; ubíquela justo enfr-

ente suyo; ponga todos sus sentidos adentro de la misma; *saboree, toque, huelga, escuche, y mire*. Una vez que esté clara, entre en la película; vuélvase parte integral de ella. Tome conciencia de cómo se están sintiendo usted y sus músculos; de su nivel de energía; de lo que lo rodea; de los otros participantes; de los sonidos, los olores, la temperatura; de la luz. Mientras está profundamente relajado, use ese tiempo para hacerlo más real, perciba las cosas que pasan por su lado mientras compite. Observe todo a fondo.

Ahora usted tiene opciones. Puede meterse directamente en la actuación; trabajar en varios aspectos de su actuación, hacerlo a la perfección y triunfar. O bien, usted puede pasar a través de toda la actividad que lo conduce a su actuación; percibir todo lo que ocurre a su alrededor, y luego entrar en la competencia. Usted puede desarrollar todo el evento, o solo parte de él. Es su elección.

Usted empezará a sentir una sensación interna de los tiempos. Cuando la sesión está terminando déjese llevar lentamente a un estado de conciencia. Al terminar, hágase un pequeño elogio a usted mismo. Permítale a su yo interno saber que usted puede triunfar a cualquier nivel que elija. Dígase a usted mismo que es capaz y merecedor del éxito, y valioso. Usted puede elevarse a nuevos y más altos niveles de éxito. Crea siempre en usted mismo.

Cuando usted está en esos niveles profundos es cuando su conciencia está abierta a sugerencias. Es en ese nivel, más allá de su yo normal, que usted se encuentra con la confianza. Es allí donde sus intenciones reales le hablan. Si usted está sufriendo bloqueos de alguna naturaleza en su desempeño, es allí donde se dará cuenta que esos bloqueos son autoimpuestos, provocados por influencias que usted puede cambiar. Usted es quien finalmente comanda su vida.

VISUALIZACIÓN

La visualización es otra forma importante de práctica mental. La visualización es el acto de usar los ojos de su mente para verse a usted mismo desempeñando la actividad. No es una inmersión total donde todos sus sentidos se ven envueltos en la imaginación. Aún así, es muy efectiva para ayudarlo a mejorar el desempeño. Las sesiones 2 y 12 son buenas opciones para la visualización. También las sesiones 9 y 10 funcionarán bien (*páginas 19 - 22*).

VISUALIZACIÓN: MÉTODO CON OJOS CERRADOS

Antes de comenzar, elija una parte de sus habilidades que necesite mejorar. Comience con algo pequeño, que pueda funcionar. Guarde las cosas grandes para cuando usted realmente empiece a manejarse con confianza en esta técnica.

Tómese su tiempo con la sesión. Permítale llevarlo a un punto donde su ser se haya liberado de los pensamientos diarios. Cuando se sienta realmente relajado, enfóquese en una imagen. La tiene? Ahora agrande esa imagen, coloréela. Ahora hágala más

brillante. Vuelva atrás de nuevo, agrándela, Hágala más colorida y brillante, hasta que comience a ser real. Centre esa imagen, afinela en su mente. Deje que ocurra naturalmente. Siga simplemente los sucesos. Todo se producirá con el tiempo. Disfrútelo, diviértase.

Bueno, ahora tiene una imagen bastante clara. No es muy clara, pero si lo bastante para que se sienta inmerso dentro de la actividad. Está bien así. Algunas personas están más orientadas a “sentir” que a “ver”. Su pensamiento normal está desvaneciéndose. Usted está allí, es parte de eso ahora. Métase adentro de la actividad; sumérjase en la imagen. Puede verse o sentirse triunfando? Qué le está diciendo su cuerpo? Escúchelo, ya que éste traduce lo que dice el subconciente, convirtiéndolo en sensaciones corporales. Observe simplemente sus sentimientos, sin tratar de cambiarlos. Permita que toda la imagen fluya a través y alrededor suyo.

Vuelva atrás y practique esto día tras día. Véase en la misma situación, superando escollos y alcanzando nuevos niveles de desempeño. Dele la oportunidad a este ejercicio de que trabaje por usted. Usted está utilizando el poder interno de su mente para llegar más lejos de lo que nunca “pensó” posible, simplemente dejándose ir del pensamiento conciente.

Una nota recordatoria: Usted debe establecer parámetros realistas. Establezca sus metas tan altas como desee, pero hágalas alcanzables, metas que su subconciente vaya a aceptar. Esa es la clave: verse tal como usted es capaz de ser verdaderamente.

VISUALIZACIÓN: MÉTODO CON OJOS ABIERTOS

Ahora ya usted ha practicado con el uso de SportsLink y está comenzando a saber qué se siente al moverse a un estado de concentración relajada. Use los primeros pocos minutos para alcanzar ese estado. Elija cualquier sesión entre las 2, 9 y 10 (*páginas 15, 20*).

Ponga una cinta de video suyo actuando a su mejor nivel, o de alguien a quien admira en una gran actuación. Mire el video con una mente no crítica. Sea un observador desinteresado. Permanezca simplemente en su estado relajado, y deje a su mente interna absorberse.

Puede hacer este procedimiento también con una cinta de alguna actuación insatisfactoria. La clave es mirarla con una mente no crítica. Solo acepte su desempeño tal cual fué. A un nivel más profundo, debajo del pensamiento analítico, usted podrá absorber la actuación e ir más allá en el futuro. Si su intención es usar actuaciones pasadas para mejorar su rendimiento, entonces todo formará parte de una experiencia positiva.

SUGERENCIAS ADICIONALES PARA EL USO DE LA VISUALIZACIÓN Y LA IMAGINERÍA AUTOGUIADA

VISUALICE EL ÉXITO

Para realzar su confianza, véase y siéntase alcanzando sus metas y desempeñándose a su mejor nivel.

PREPARACIÓN

La preparación mental apropiada antes de un evento importante es fundamental. Familiarícese mentalmente con el ambiente en el que va a entrar. Ensaye su actuación o elementos claves de ella en su mente, en el lugar de los acontecimientos.

MOTIVACIÓN POR LA META

Concéntrese en su meta última. Saber exactamente lo que quiere lograr es una motivación poderosa para triunfar. Permanezca apegado a su meta. Manténgala siempre cerca suyo. Conozca las razones para hacer lo que está haciendo.

DESEMPEÑO PASADO

La imaginación y visualización de actuaciones pasadas, repasando lo que hizo bien y no tan bien, pueden ayudarle a mantener su persistencia y nivel de intensidad mientras se prepara.

CONCENTRACIÓN

Métase adentro de su actuación. Tome conciencia de cuándo se distrae normalmente, e identifique la causa subyacente. Dígase que debe permanecer concentrado. Luego, vuelva a verse en un estado concentrado y relajado. Practique esto hasta que sea natural.

AUTOMOTIVACIÓN

Use la imagería y la visualización para reforzar su nivel o alcanzar nuevos. Trasládese a su actividad y deje que su yo se percate de que es una persona especial, que usted está dotado de habilidades. Agradezca por esas habilidades, y encuentre algún motivo en la vida por el cual usted recibió ese regalo.

“SportsLink me ayudó a desarrollar técnicas de concentración mental para una actuación ganadora!”

— *Jon Olsen*

Medalla de Oro Olímpica de Natación 2000

AFIRMACIONES & CHARLA CON UNO MISMO

Las actuaciones descollantes y los que descollan actuando son el producto de decirse a ellos mismos las palabras correctas en la forma correcta. Saber como usar y crear afirmaciones positivas — *autocharla* — tendrá una influencia profunda en su éxito. ¡ Es importante tener plena conciencia de lo que se dice a usted mismo, y tan importante como eso, cómo lo dice. Cada palabra que se dice a usted mismo tiene significado para su subconciente. A lo largo de sus horas despierto, conciente o inconcientemente, usted está continuamente enviando guiones a su mente que son de naturaleza positiva y negativa. El ser conciente de la manera adecuada de enviar esos mensajes es una tremenda herramienta para mejorar su desempeño y crear el resultado que busca concientemente.

La parte subconciente de la mente recibe los mensajes en forma simple, directa. Más que “importar” palabras, trabaja a un nivel mucho más elemental. Siente los contenidos emocionales y ve las imágenes adheridas al pensamiento. No “filtra” los dichos negativos, sino que registra las “palabras disparadoras,” junto con llas emociones y las imágenes visuales.

Por ejemplo, decir “No voy a fallar de nuevo” es registrado por el lado derecho de la mente en una forma visual emocional simple como “faillar de nuevo!” La emoción provista al subconciente es el acto de recordar o ver un fracaso reciente. Esto puede entonces volver a registrarse en el lado izquierdo, conciente de la mente, como un sentimiento subyacente y problemático de fracaso, sin poder entender el origen.. Por lo tanto, enviar en una forma regular, consistente, una imagen emocional y visual positiva de *yendo hacia el éxito*, le permite poner el poder innato de su mente a su disposición para el mejor uso de la misma.

Las afirmaciones positivas y negativas pueden tener la misma influencia poderosa en su desempeño. Por eso es tan importante ser concientes de las formas de comunicarse con su ser. Usted es el autor de sus propios guionei internos! Usted decide en cada momento que se va a imprimir en su mente.

Las afirmaciones se absorben mejor bajo circunstancias en que su mente está quieta. Las mejores afirmaciones son las cortas, claramente definidas y positivas. Ofrecemos algunas lecciones simples, pero poderosas, de cómo crear y construir afirmaciones en forma apropiada. Las técnicas de construcción correctas tendrán un amplio impacto positivo. Es una forma de práctica mental que vale la pena desarrollar, que puede cambiar totalmente su visión de la vida y producir resultados remarcables. Nota: *Este manual contiene muchos ejemplos del uso práctico de las afirmaciones positivas.*

CONSTRUCCIÓN DE AFIRMACIONES PERSONALES

MANTENGA LAS AFIRMACIONES CORTAS

Los testimonios cortos, simples, funcionan mejor. Esto ocurre porque las construcciones simples son más fáciles de absorber por su subconciente como una imagen positiva de contenido emocional.

HÁGALAS CLARAS

La claridad es importante. Deben ser de naturaleza específica y fáciles de entender para que el contenido se fije en su subconciente.

CONCÉNTRESE EN LO POSITIVO

Sea conciente de las palabras que usa y del poder que ellas llevan. Mantenga las palabras negativas afuera aún cuando trate de usarlas de manera positiva. Vea Ejemplos de Afirmaciones (*página 36*).

HÁGALAS REALISTAS

Usted tiene que ser capaz de creer las afirmaciones que se está haciendo para que sean efectivas.

CONSTRÚYALAS EN TIEMPO PRESENTE

Permanezca en el presente. Estar en el “aquí y ahora” es lo que le ayuda a permanecer enfocado. Le ayuda además a evitar dichos negativos basados en desempeños pasados.

DIGA LAS AFIRMACIONES EN VOZ ALTA PARA USTED MISMO.

Usted necesita usar su capacidad auditiva para hacer las afirmaciones más efectivas.

ESCRÍBALAS

Esta actividad física lo ayuda a fijarlas en su mente. Escribirlas es una actividad importante porque no solamente sirve a la visión y al oído, sino además a la percepción. Cuanto más sentidos utilice en el proceso, más efectivo será el ejercicio.

REVÍSELAS CON FRECUENCIA

Ponga la lista donde la vea y lea todos los días. Además, actualícela y revise su contenido regularmente, para que permanezcan actualizadas. Las afirmaciones deberían estar siempre con usted.

COMPÁRTALAS CON OTROS

Cuando usted es parte de un equipo, trabaje con su grupo o con compañeros para crear un conjunto de metas en compartidas. Las metas compartidas son más exitosas.

USE SU AFIRMACIÓN MÁS IMPORTANTE VARIAS VECES AL DÍA

Repita sus afirmaciones en voz baja a lo largo del día, en especial al despertarse y en el momento de irse a dormir.

EJEMPLOS DE AFIRMACIONES

He aquí algunos ejemplos de elaboración de afirmaciones positivas y negativas

POSITIVAS	NEGATIVAS
“Soy un ganador!”	“No puedo permitirme el fracaso!”
“Actúo con decisión”	“Hago lo mejor que puedo”
“Soy capaz y esencial”	“El equipo cuenta conmigo”
“Tengo una buena mente”	“Cómo puedo ser tan idiota?”
“Tengo una gran capacidad interna”	“No soy tan talentoso como otros”
“Me acepto como soy”	“No me gusta nada”
“Tengo fortaleza interna”	“Soy débil”
“Estoy relajado”	“Estoy estresado”
“Soy valioso”	“Tengo poco impacto en el equipo”
“Soy un líder”	“Trataré de liderar a la victoria”
“Soy responsable de mi éxito”	“El fracaso es inaceptable”
“Poseo un potencial ilimitado”	“Dejo todo lo que tengo”
“Soy capaz de triunfar”	“Cómo hice para echarlo a perder?”
“Veo éxitos”	“No dejaré que esto ocurra nuevamente”
“Lo hice bien!”	“No estuvo nada mal!”

Cuando hable consigo mismo, fíjese de evitar palabras como no hago, no haré, parar, etc. Son términos autolimitantes, y enfocados en el área equivocada, la negativa. La autocharla negativa está basada en el temor, y es una manera muy común y *eficiente* de crearse una mentalidad derrotista. La autocharla crea ansiedad emocional, porque usted se está concentrando en no hacer algo. Es un intento de alejarse de un posible fracaso, en lugar de acercarse al éxito. Mantenga sus intenciones en lo positivo. Siéntase bien con lo que está haciendo y con lo que es! Puede usar las sesiones 1, 3, 7, o 9 mientras practica afirmaciones (*páginas 15, 16, 18 20*).

La ansiedad produce falta de enfoque y concentración. Si usted comete un error durante un evento importante, inmediatamente concéntrese de nuevo en lo que quiere lograr. Tome un respiro, deje que su ser se aleje del momento previo, e inmediatamente vuelva a la modalidad de desempeño.

Cuando use palabras tales como “tomar” o “controlar,” sea conciente de que estas palabras representan algo fuera de su ser. Mejor es usar palabras como “liberar” o “llevar.” La oración, “Tomaré el control de mi vida,” puede ser mejor expresada “Tengo la facultad de llevar éxito a mi vida.” Cuando usted se refiere a *tomar* control, eso le dice a su

mente interna que usted proviene de un lugar con falta de control sobre los sucesos de su vida. Ponga particular atención en las expresiones de ese estilo. Manténgase positivo y acepte la responsabilidad plena y total!

EJEMPLOS ADICIONALES DE COMIENZO DE FRASES CORTAS POSITIVAS Y NEGATIVAS

<u>Positivas</u>	<u>Negativas</u>
Puedo	No puedo
Soy capaz de	Tengo que
Tengo	Quiero
Amor	Odio
Hoy	Algún día
Hacia	Alejarme de
Oportunidad	Problema
Desafío	Dificultad
Voy a	Intentaré
Yo hago	Yo no (hago)
Relajación	Estrés
Posible	Difícil
Confío	Temo
Ganar	Perder
Ilimitado	Imposible

UNA PALABRA FINAL SOBRE AFIRMACIONES...

Es fácil enfocarse en las afirmaciones negativas que percibimos en nosotros mismos. También es fácil buscar debilidades en otros como un intento de justificar nuestra propia imagen a través de la comparación, pero aleja la concentración de nuestras propias fortalezas, y en el subconiente se produce una concentración en nuestras propias debilidades.. Es a través del poder del pensamiento positivo que cada uno de nosotros puede abrirse por completo a su potencial verdadero. Aprenda a concentrarse en lo positivo, y despréndase de lo negativo. Use lo que ya posee adentro, en pos de los mejores y más altos propósitos.

DINÁMICA DE GRUPOS

Si usted es parte de un grupo, los directores técnicos van a utilizar una buena parte del tiempo **S**con dinámica de grupos. Usted es bien conciente de llos fundamentos de actuar como una unidad. Usted sabe que el éxito del grupo comienza con usted. Sin embargo, hay más para agregar a la ecuación. Usted tiene dentro suyo el poder para ser un líder.. Tiene el poder para llevar al grupo a los niveles más altos de desempeño. Al adquirir más habilidades en alcanzar estados de desempeño óptimo, los otros miembros del equipo lo reconocerán intuitivamente y sentirán su energía positiva. Utilícela para elevarlos también a ellos a niveles más altos de rendimiento.

ANCLAJE

Anclar es acudir a una experiencia previa utilizando un elemento de esa experiencia para recuperar todo el evento. El propósito del anclaje es recordar, traer al presente, y ubicarse uno mismo en el mismo estado de máximo desempeño que condujo a un éxito pasado. El uso de anclas puede ayudar a mejorar el desempeño consistentemente.

Muchos atletas usan anclas en forma inconciente y sin darse cuenta de ello. Por ejemplo, los atletas frecuentemente repiten los mismos movimientos físicos, exactos, como sacudir sus brazos y manos de una manera específica antes de la competencia. Es un ancla común en la preparación del atleta para competir.

Hay innumerables ejemplos de anclaje. Pueden ser pequeños movimientos físicos, o tocar alguna posesión justo antes de la competencia, como un anillo o parte de un uniforme. Lo que establece el ancla puede ser una frase cualquiera que el técnico use, o una palmada de éste en el hombro. Lo que determina el anclaje podría incluso ser algún ritual que se sigue antes de cada competencia, como atarse los zapatos de una determinada manera.

Ejemplos generales de anclas son la música y los olores, que pueden traer recuerdos poderosos. Puede ser una canción que escuchó por primera vez cuando estaba con un ser querido. Escucharla lo transportará inmediatamente atrás a esa experiencia. O podría anclarse caminando a través de un terreno hermoso y aromático que lo transporte a su niñez. El ancla indica al cuerpo y a la mente que reexperimenten un evento pasado.

CÓMO CREAR UN ANCLAJE FÍSICO

1. Póngase en un estado profundamente relajado, usando una de sus sesiones favoritas, como por ejemplo la 6 o la 10 (*páginas 18, 20*).
2. Recuerde el sentimiento, experiencia, y/o acción de un evento que usted quiere anclar. Para la mayoría, es ir a una actuación pasada sobresaliente.
3. Use todos sus sentidos, vea, sienta, escuche, huelga, incluso saboree el suceso pasado lo más vívido posible. Sumérgase en ese evento, de forma que al mirar hacia abajo pueda ver sus manos y pies, y cuando mire hacia arriba pueda ver todo lo que lo rodea.
4. Cuando esté completamente metido en la experiencia, hágala más brillante, agréguele más color, sienta el sol y la temperatura del aire. Escuche lo que está pasando alrededor suyo. Concientícese de cada elemento de forma tal que reviva la experiencia. Cuanto más pueda agregarle a su experiencia más fuerte será su ancla.

5. Ahora que está sumergido en la experiencia, note las cosas positivas que está pensando o diciéndose, como: estoy relajado; estoy listo; sé que voy a ganar; puedo saborear el éxito! También puede usar palabras individuales que evoquen emociones positivas, como: Sí! Vamos! Grande! Idoló!
6. Cuando esté en el pico de su experiencia, diga su palabra o palabras en voz alta, fuerte y entusiasta. Ahora, cree un anclaje físico tocando una parte de su cuerpo, tal como la cintura, o parte de su cara, golpetee su pie, tóquese el paladar con la punta de la lengua, o apriete el puño, por citar algunos ejemplos. Ahora, deje ir el ancla y salga suavemente de su experiencia.
7. Para probar si el anclaje está funcionando, rompa su visualización pensando en algo no relacionado. Una vez que esté mentalmente en otra cosa, active su ancla. Si funciona, el sentimiento y la experiencia que desea volverá. Si necesita fortalecer el ancla, repita los pasos previos y trabaje para aumentar la experiencia y hacerla más fuerte.

Ahora que ha creado un anclaje en forma exitosa, puede crear otros adicionales, si así lo desea. Por ejemplo, use SportsLink para ubicarse en un estado profundo de concentración en alerta, y cuando esté en el punto máximo de su experiencia, cree un ancla para recrear la experiencia exacta de estar concentrado, sentirse bien y relajado. También comience a tomar conciencia de las anclas que ya está usando, y siga trabajando desde allí. Encontrará que esta herramienta tan simple es poderosa, una vez que comience a usarla conscientemente para su actividad. Experimente y juegue con el anclaje..Funciona!

POSTURA

Nosotros le comunicamos a otros en forma inconciente con la postura. Nuestra postura refleja nuestro pensar interno. Un desorden interno que afecte nuestra confianza se refleja a través de nuestra postura. Usted puede tener un efecto inmediato y profundo en el estado de su mente cambiando su postura aún levemente.

Intente este ejercicio simple y experimente ahora mismo cuan efectiva puede ser una postura correcta: Levante sus hombros y llévelos hacia arriba y atrás. Enderece su espalda. Levante su pecho, hacia arriba y adelante. Si sus piernas están cruzadas, cambie la postura y ponga sus pies planos en el piso, en un ángulo levemente abierto el uno del otro. Ahora respire corto y profundo un par de veces. Usted percibirá un cambio inmediato en su estado de ánimo. Sorprendente! Esta también es una buena postura para estar parado. Use este ejercicio la próxima vez que se encuentre algo ansioso, excitado, tenso o decaído.

La postura es muy poderosa cuando se hace con convicción. Cuando usted está tratando de “mostrar una postura” para otros, puede tener un efecto contrario. Por qué? Porque ese tipo de postura se basa en el temor. Nosotros leemos las señales del subconciente del otro y actuamos en consecuencia. Cuando se empieza a sentir confiado, su postura lo reflejará.

A medida que se conscientiza más acerca de las maneras positivas y a veces negativas conque lleva su cuerpo, usted puede empezar a aprender como conducirse de una manera más positiva. Se volverá más natural para usted a medida que lo practique. Esto ayuda a fortalecer la conexión tan importante cuerpo/mente.

DESCANSO Y NUTRICIÓN APROPIADA

Si dormir para usted es un desafío, entonces tiene que revisar la interacción de su cuerpo con su mente. En otras palabras, usted tiene que ver todos los aspectos de su ser. La razón puede ser tan simple como un desequilibrio químico. debido a la ingestión de comidas inadecuadas.

Nuestros cuerpos están preparados para recibir la nutrición apropiada. Aliméntelos correctamente, y nuestros cuerpos y mentes responderán de manera positiva. Invierta tiempo y aprenda acerca de la nutrición apropiada y como desarrollar una dieta balanceada.

Luego de hacerse cargo de su cuerpo, el próximo desafío es aprender a relajar y tranquilizar la mente. Cuando esta meta se alcanza, se reestablece el equilibrio y el resultado es el descanso.

Cuando comience a crear el equilibrio cuerpo/mente, su dormir será más fácil y regenerativo. Cada parte se relaciona con el todo. Usted funcionará mejor a todo nivel, a medida que desarrolle todos los aspectos de su ser.

VIAJE: LA LUZ Y SU RELACIÓN CON EL MISMO

La luz es un nutriente vital. Sin una cantidad regular de luz natural nos desequilibramos, la motivación puede sufrir, y podemos incluso deprimirnos. El viajar puede presentar un problema por la cantidad de luz natural que recibimos. Cuando viajamos de una zona horaria a otra, podemos no recibir la cantidad de luz necesaria a través de los ojos y la piel.

Descubrimientos de investigaciones en la Universidad de Illinois dicen que los atletas que recibieron luz adecuada, experimentaron un aumento en la fortaleza y el desempeño de aproximadamente el 20% por encima de aquellos que recibieron exposición inadecuada a la luz. La investigación más profunda muestra que la exposición adecuada a la luz reduce la retención de ácido láctico mientras incrementa la fuerza, la energía, la resistencia y la capacidad de la sangre para absorber y transportar oxígeno.

Cuando la luz alcanza el ojo, los nervios fotorreceptores son estimulados y convierten los rayos de luz en impulsos eléctricos. Algunos de esos impulsos viajan a la corteza visual, donde crean imágenes visuales que afectan la motivación. Los impulsos restantes viajan al hipotálamo, la parte del cerebro que controla la pituitaria y el sistema nervioso.

Los impulsos de luz también van derecho a la corteza cerebral, la cual controla el equilibrio, y los sistemas cardiovascular y gastrointestinal. El sistema nervioso controla el estrés, la ansiedad, la reacción, la velocidad y muchos otros componentes necesarios para el desempeño pleno.

Siempre se creyó que el ojo tenía una sola misión: ver. Ahora sabemos que ver es solamente una de las tareas del ojo, y que todas las células del cuerpo dependen de la luz transmitida a través del mismo .

El cerebro usa la energía de la luz para aumentar su capacidad de aprendizaje, creatividad, percepción, redirección de emociones y productividad. Para que seamos sanos y funcionemos a nuestro punto óptimo, debemos depender de su capacidad de convertir la luz en energía.

VIAJE: USO DE LA ESTIMULACIÓN AUDIOVISUAL

Tres días antes de viajar absténgase de ingerir bebidas o bocadillos con cafeína, tales como chocolate. Coma desayunos y almuerzos con altas proteínas, y cenas con muchos carbohidratos. El día de su vuelo, coma un desayuno y un almuerzo de bajos carbohidratos y altas proteínas, y beba mucha agua. Las bebidas cafeinadas pueden usarse antes o un poco después del despegue para ayudar a reajustar su reloj biológico.*

**Nota: Lea "Overcoming Jet Lag," de Charles F. Ehret, et al, 1993, para obtener información específica e instrucciones acerca de la dieta, el viaje hacia el este o el oeste, y los cambios de horario.*

Cuando se mueva a través de múltiples zonas horarias, desde el momento que aborda su vuelo, usted debería dejar atrás la hora local y ubicarse mentalmente en el horario de la zona adonde se dirige. Visualice lo que estaría haciendo en el lugar de destino para ayudarse a estar mentalmente preparado. Una vez que se acomodó para el viaje largo, use la Sesión 13 (pág. 22). Usted puede usar SportsLink varias veces durante viajes largos.

Inevitablemente, durante un viaje largo usted se sentirá somnoliento. Si puede dormir en el avión, descanse todo lo que pueda. Cuando le cueste dormir use las sesiones 14 o 15 (pág. 23) para poder descansar un período largo. Usted querrá tener el volumen más alto, por el ruido del avión. Si lo desea, puede usar solamente una cinta de música o disco compacto tranquilo, relajante en combinación con la luz, o en combinación con los tonos bionaturales internos de SportsLink

La ayuda individual más poderosa para reajustar su reloj biológico es la luz del sol. Con frecuencia, cuando usted parte a un viaje transoceánico durante el día cubriendo seis o más zonas horarias, el arribo es una pesadilla. Usted debería mantener la ventanilla baja o usar una venda en los ojos. Trate de descansar aún cuando no tenga sueño. El cese de actividades repentino luego de toda la actividad previa al abordaje lo ayudará a lograrlo.

Use la sesión 12 (*página 22*) a la hora que será el momento normal de despertarse en su punto de arribo. Luego de completar la sesión, vaya al fondo del avión y haga cinco o diez minutos de ejercicios de elongación para ayudar a activar su funcionamiento físico y mental. Si las ventanillas están cerradas, ábralas para que entre la luz del sol (suponiendo que es de día afuera).

Use la sesión 12 momentos antes de que empiece la preparación para el aterrizaje. Cuando arribe de día, use la sesión 12 para incrementar la vigilancia tan pronto como alcance su destino final y se haya ubicado en su habitación. Puede usar a su elección la sesión 13 al atardecer.

CONSEJOS ADICIONALES PARA SUPERAR LOS EFECTOS DEL CAMBIO DE HORARIO O “JET LAG”

Además del libro “*Overcoming Jet Lag*,” hay varias buenas guías de referencias a disposición sobre como reducir o eliminar los efectos asociados con el cambio de horario más rápidamente. Debajo hay algunas reglas simples que le ayudarán

- Como mencionamos antes, tan pronto como entre en el avión, cambie su reloj al horario del destino. Esto lo ayudará a preparar su jornada mentalmente.
- Beba por lo menos un vaso de *agua embotellada* por hora. El aire en los aviones es muy seco, y usted se deshidratará rápido y mermarán sus energías. Evite el alcohol en el avión, ya que acelera la reducción del líquido e incrementa la deshidratación. El alcohol interrumpe los patrones normales del sueño, haciendo aún más difícil la adaptación a las nuevas zonas horarias.
- Estar sentados largo tiempo es estresante para nuestro cuerpo, las articulaciones se entumecen, los músculos pierden tonificación, disminuye la circulación apropiada y terminamos fatigados. Para contrarrestar los efectos, sálgase de su silla por lo menos una vez por hora mientras esté despierto. Camine alrededor y elongue brazos, cuello, espalda y piernas. Use la respiración profunda y los ejercicios de tensión y aflojamiento cada hora para ayudarse a mejorar la circulación y tonificar los músculos. Vista ropa holgada y sáquese los zapatos.
- Póngase una venda cuando duerma, para evitar ser molestado por luces internas del avión y externas.
- El día del arribo puede ser difícil para su cuerpo y mente. En lo posible mantenga su agenda abierta. El ejercicio liviano lo ayudará en el proceso de adaptación.
- Una vez arribado a destino, piense que la luz del sol es el nutriente más necesario de su cuerpo y absorba toda la luz natural que pueda.

- No duerma siesta durante el día del arribo. Salga y manténgase activo hasta la hora normal de dormir en el punto de destino.
- Coma a las horas regulares en la nueva zona. *Durante el día de llegada evite especialmente todo tipo de estimulantes, tales como bebidas con cafeína.* Esto incluye chocolate, té cafeinado, café o bebidas colas que su cuerpo puede estar reclamando; la cafeína trastorna su reloj biológico interno.
- Si al arribar a destino es de noche, use la sesión 13 (pág. 22) para ayudarse a tranquilizar. En lo posible, salga a caminar y tome un poco de aire fresco y estírese un poco antes de meterse adentro de nuevo para dormir. Trate de hacer esto tan cerca de la hora de dormir como sea posible.

Durante los próximos días, utilice las sesiones que usa habitualmente como parte de su rutina por lo menos dos veces al día para tener óptimos resultados. t

LUCHA POR LA GRANDEZA: CREANDO REAL ABUNDANCIA EN SU VIDA

La verdadera abundancia ocurre cuando usted da, de cualquier forma, más a los otros de lo que pide o espera en retorno. Cuando gran parte de su misión personal es mejorar la vida de los otros, de manera pequeña o grande, usted comienza a desarrollar y satisfacer un propósito más profundo en su vida. Su vida toma una nueva dimensión y sentido.

Por ejemplo, si usted es ya un personaje destacado en su actividad, usted tiene el potencial de convertirse en un poderoso modelo para la generación de niños y jóvenes que lo admiran. Elija el desprendimiento, done su tiempo a causas valiosas. La clave es dar algo de usted sin esperar nada a cambio.

El viejo dicho “cuanto más des, más recibirás” es muy cierto. Cuando usted abraza este espíritu, desarrolla y promueve una gran satisfacción interna. Esto le puede traer una sensación de magia, recompensa y sentido más valioso a su vida, y a la vida de otros. Puede hacer de usted una persona mejor de lo que nunca imaginó.

Para algunos, es difícil recoiniciarse con las recompensas que reciben. Comienzan a destruir su propio éxito inconcientemente porque muy adentro de ellos, al fondo de todo, sienten que no lo merecen totalmente. Comienza el autosabotaje. Esto puede destruir una carrera en forma prematura a través de errores aparentemente no intencionales, lesiones serias o patrones de comportamiento negativos. *Acepte, al nivel más profundo, que usted es merecedor de su éxito.*

Imite a los grandes hacedores de la historia, que encontraron un propósito que iba más allá de sus carreras. De esto se trata cuando hablamos de crear verdadera abundancia, Cuando usted crea propósitos más profundos en su vida, el éxito lo seguirá adonde vaya.

UNA PALABRA FINAL CON RESPECTO A LOS EJERCICIOS DE ESTE MANUAL

Hay muchos libros excelentes, cintas y discos compactos que pueden ayudarle a desarrollar completamente sus técnicas. Hay cintas que ofrecen imaginiería guiada en un número de materias y que usted puede usar junto con las sesiones de relajación profunda. También puede encontrar una serie de libros muy buenos sobre mejoramiento del desempeño cuerpo/mente. Diríjase a nuestra bibliografía interactiva en la red, para obtener la información más actualizada. O contáctenos directamente si desea una mayor atención profesional al (602 912-0609)

Cada individuo posee habilidades mentales remarcables. Usted tiene ahora en sus manos un elemento para aprender a liberar todo su potencial interno y triunfar. Deje que su pasión construya su autoconfianza, y lo ayude a realizar sus sueños y ambiciones.

A lo largo del manual, discutimos como las sesiones de SportsLink lo ayudarán a desempeñarse en un nivel más alto; pero será usted quien finalmente decidirá desarrollar su manejo interno y su automotivación.

Permanezca positivo, permanezca en el presente y haga las cosas simples. Le deseamos todo lo mejor. .



“Gracias Sportslink y Dra. Sommer por ayudarme a cambiar mi vida. Ahora soy una ganadora!”

— *Melissa (Mel) Mueller*

*Miembro del Equipo Olímpico 2000 de Salto con Garrocha
Entre las 3 Mujeres más destacadas de EEUU en su disciplina, desde 1997*

“SportsLink le enseñó a mis nadadores a enfocarse mentalmente para el desempeño específico”

— *Mike Bottom*

Técnico de U.C. Calif. Berkeley & Equipo Mundial 2000h

“Sportslink es una herramienta fantástica para mejorar la relajación y el enfoque para el desempeño máximo”

— *Dennis Kelly*

Campeón Internatconal Senior de Karate Champion

SECCIÓN IV INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

PREGUNTAS FRECUENTES

P.: CUANDO ENCIENDO EL APARATO, NO PASA NADA.

Enciéndalo de nuevo. Si la unidad no funciona, controle que las baterías estén puestas correctamente, Si aún no funciona, intente otra vez reemplazando las baterías con tres nuevas AAA alcalinas.

P.: LAS LUCES O EL SONIDO NO FUNCIONAN EN FORMA APROPIADA.

Controle que las conexiones estén bien enchufadas a la unidad. A veces, un enchufe nuevo suele estar un poco duro en el primer uso y necesita un empujoncito adicional. Chequee también que tenga todos los accesorios enchufados en la fuente correcta. El extremo de la conexión de luz tiene un código de color.

P.: EL SÍMBOLO DE LA BATERÍA APARECE Y SIN EMBARGO SPORTSLINK DEJÓ DE FUNCIONAR O ESTÁ FUNCIONANDO MAL.

Esto indica que las baterías están agotadas. Reemplace las baterías con tres nuevas AAA alcalinas. (página 9).

P.: ESCUCHO UN SONIDO RARO, UN CLICKEO EN LOS AUDÍFONOS.

Fíjese si tiene los audífonos enchufados en la fuente de la luz.

P.: PUEDO SUFRIR ALGÚN DAÑO SI ABRO LOS OJOS DURANTE LA SESIÓN?

Las luces a su mayor intensidad no causan daño. No le hará ningún daño abrir los ojos cuando la luz esté titilando. El brillo total, con relación a un flash pequeño, es muy bajo, y no se produce radiación.

P.: POR QUÉ MIS PÁRPADOS TITILAN CON LA LUZ?

Su sistema nervioso está respondiendo a niveles de luz que son muy altos. Reduzca el brillo de las luces, para que le resulten más cómodas. Los niveles de luz bajos son los más efectivos. (páginas 8, 13).

P.: CON QUÉ FRECUENCIA DEBERÍA USAR SPORTSLINK?

Todas las personas son diferentes, pero le sugerimos que para obtener los mejores resultados lo haga como mínimo una vez al día, al menos cinco días a la semana. Para obtener resultados óptimos, haga una sesión al levantarse y/o antes de dormirse. Este régimen es similar al que se les pide a nuestros ganadores de medallas de oro olímpicas. Espere obtener óptimos resultados luego de varias semanas de uso continuo.

P.: PUEDE SER QUE EXAGERE EL USO DE SPORTSLINK?

Nosotros siempre destacamos el equilibrio como una medida para todo. Hacer varias sesiones seguidas, una detrás de la otra, solamente confundirá la mente, en lugar de llevarlo a mejorar el desempeño. Sin embargo, depende de la situación específica. Si usted así lo desea, de tres a cuatro sesiones es lo que recomendamos como máximo en la mayoría de los casos. Aunque en circunstancias en que usted compite varias veces en un día, considere hacer una sesión antes de cada prueba clasificatoria, para mantenerse en un estado óptimo de concentración y atención. ,

P.: CUÁL ES LA MEJOR POSTURA DURANTE UNA SESIÓN?

Póngase en una posición cómoda sentado o reclinado, permítase el tiempo para acomodarse antes de comenzar. Mantenga sus piernas y brazos sin cruzar. Estar en una posición abierta reducirá la tensión muscular.

P.: PUEDO ACOSTARME, Y QUE SUCEDE SI ME DUERMO?

Use cualquier posición que encuentre confortable. El beneficio más grande se obtiene permaneciendo relajado, pero aún así despierto. Los beneficios todavía se obtienen cuando usted cae en un sueño liviano. Algunas veces, en un estado de relajación profundo le parecerá estar dormido, cuando en realidad no lo está. Si usted se da cuenta que “despierta” al final de la sesión, es muy probable que usted no estuviese realmente dormido, sino en un estado muy tranquilo y profundo.

P.: POR QUÉ LAS LUCES NO COMENZARON CUANDO PUSE UN CD DE AUDIOSTROBE® EN EL TOCADISCOS?

Puede ser que SportsLink no detecte la señal al principio, si el volumen de luz o la intensidad están puesto muy bajos. Ajuste la perrilla de control de volumen de su tocadiscos a aproximadamente $\frac{3}{4}$ de su nivel máximo o más alto, luego puede ponerlo en un nivel cómodo, una vez que el programa audiovisual comienza. Acuérdesse de ajustar el nivel de intensidad de luz a 12, o más, cuando recién empieza. (página 10).

P.: NO PUEDO CAMBIAR EL VOLUNMEN DE LOS CDS DEL AUDIOSTROBE®!

Cuando esté usando la Modalidad AudioStrobe™, recuerde ajustar el volumen con el aparato reproductor de CDs, no con el control de volumen de SportsLink.

ENTRENADOR PARA LA CONCENTRACION SPORTSLINK GARANTIA LIMITADA Y EXIMICION DE RESPONSABILIDAD

Garantía Limitada

Su Entrenador para la Concentración *SportsLink* y accesorios están garantizados de estar libres de defectos de fabricación y materiales por un período de un año a partir de la fecha de compra. Guarde su recibo de compra y devuelva su tarjeta de garantía completa. Se solicita prueba de compra para todo reemplazo o reparación garantizado.

La responsabilidad está limitada solamente a la reparación o reemplazo del producto, a opción del fabricante. El fabricante reparará o reemplazará de acuerdo a su elección sin otro cargo que los de envío.

La garantía no cubre daños por accidentes, negligencia o mal uso.

Si por cualquier razón piensa que su unidad está fallada, contáctenos a nosotros o su vendedor para repararla o reemplazarla.

El comprador debe contactar al fabricante para obtener la autorización de devolución antes de devolver el artículo por cualquier motivo En ese momento se le darán las instrucciones. Si algún artículo debe devolverse al fabricante, el comprador debe estar seguro de incluir el nombre, dirección, teléfono y una descripción del problema del producto.

PARA INSTRUCCIONES DE DEVOLUCION LLAMAR AL: (602) 912-0609 / support@gosportslink.com

DESCONOCIMIENTO: Excepto lo previsto arriba, el comprador reconoce que el artículo es adquirido “en el estado en que se encuentra”. El fabricante y el vendedor desconocen específicamente todas las garantías, explícitas o implícitas, incluidas garantías de comercialización y de aptitud para un uso particular. El fabricante y el vendedor tampoco asumen ninguna responsabilidad por cualquier pérdida o daño que surgieran por teorías de conductas tortuosas, incluyendo negligencia y comportamiento estricto.

EXIMISION DE RESPONSABILIDAD: El comprador entiende que:

- La tecnología de *SportsLink* está hecha con propósitos deportivos y educativos solamente.
- No se invocan otras atribuciones a *SportsLink*.
- *SportsLink* no puede predecir la compatibilidad de ningún artículo con ninguna aplicación porque existen diferencia físicas y emocionales en cada individuo usuario.
- Las personas con historial de convulsiones, alucinaciones, lesiones en la cabeza u otros problemas mentales no deberían utilizar productos *SportsLink* sin consultar a su médico.
- *SportsLink* no debe ser usado por menores excepto con consentimiento y control de sus padres. .

El comprador entiende que *International SportsLink, LLC.* o sus agentes o empleados no serán culpables bajo ningún motivo de cualquier cosa que ocurriera en relación con el uso de productos *SportsLink* por parte del comprador u otra persona. Cuando elige comprar el producto, el comprador asume todos los riesgos relacionados con su uso, tanto por el comprador como por otra persona. El comprador entiende y asume todos los riesgos por el uso de los productos por terceros.

LIMITACION OF DAÑOS: En caso de surgir cualquier cuestión de responsabilidad por parte del fabricante o del vendedor, el comprador da su conformidad de que esa responsabilidad estará limitada a la reparación o reemplazo de los productos comprados.

RECONOCIMIENTO DEL COMPRADOR: El comprador reconoce que un adulto en edad legal y legalmente competente para entender y acordar con los términos impuestos aquí, y que los términos son contractuales y no meramente informativos. El comprador ha leído o leerá completamente la Guía del producto antes de usar cualquier artículo de *SportsLink*.

CONTACTÁNDONOS

Esperamos que este manual ya esté produciendo un cambio positivo en su vida. También ofrecemos servicios de consulta profesional, personal. Si quiere consultarnos para saber más, nos puede encontrar en horario de comercio, de Lunes a Viernes.

International SportsLink, LLC

3443 North Central

Suite ARC-5

Phoenix, AZ 85012

Teléfono: 602 912 0609

Fax: 602 912-9533

email: info@gosportslink.com or support@gosportslink.com

Web sites: WWW.GOSPORTSLINK.COM/WWW.FOCUSRAINER.COM & WWW.SPORTSLINK.ORG

NUESTRA GARANTÍA DE EFECTIVIDAD!

Estamos tan confiados de que nuestro producto efectivamente producirá un impacto positivo significativo en su vida, que si usted piensa diferente, puede devolver el Entrenador para la Concentración SportsLink *sin cuestionamientos, dentro de los 90 días, por el 100% de reembolso incondicional del precio de compra!*

INSTRUCCIONES PARA LA DEVOLUCIÓN DE LA UNIDAD PARA REPARACIÓN, REEMPLAZO O REEMBOLSO:

- Llame o contáctenos en el número de arriba o via email y pida un número de autorización de devolución.
- Al devolver el producto usted debe incluir una copia de su recibo original.
- Incluya el número de autorización de devolución afuera del paquete y en la copia del recibo.
- Asegúrese de que el producto está bien embalado y evite daños en el envío.
- Envíe solamente con servicios que den prueba de envío, como UPS, Fed/Ex, etc., o pida prueba de envío al sistema de correos de EEUNo somos responsables por los productos perdidos en la devolución.
- El producto debe devolverse con todos los componentes y la literatura que lo acompaña, y debe estar sano. Cualquier daño producido por el mal uso, abuso o negligencia, o la devolución con partes faltantes, anularán la garantía.
- *Todos los gastos de envío corren por cuenta del usuario y no serán reembolsados.*
- Allow up to thirty days for processing of your return.

© Copyright 2001 International SportsLink, LLC. All rights reserved.

Authors: Rayma Ditson-Sommer, Ph.D., Laurence Minikes, Patrick Geddes, MSW

Contribution & Editing: Special thanks to Steve Willis and Carol McFarland

SportsLink® & Focus Trainer® are registered trademarks of International SportsLink, LLC

AudioStrobe® is the registered trademark of AudioStrobe, Germany: WWW.AUDIOSTROBE.COM



SESIONES

DESEMPEÑO

1. TRANQUILIDAD RELAJADA	5 MINUTOS
2. PREPARACIÓN P/COMPETIR, CONCENTRACIÓN	10 MINUTOS
3. MOTIVACIÓN/ACTITUD POSITIVAS	10 MINUTOS
4. ACTIVACIÓN DE LA ENERGÍA/ATENCIÓN	10 MINUTOS
5. RECARGANDO CUERPO Y MENTE	15 MINUTOS
6. ENSAYO MENTAL	15 MINUTOS
7. ENTRENAMIENTO ENFOCADO	20 MINUTOS
8. LIBERACIÓN DE ANSIEDAD	30 MINUTOS

PRÁCTICA ACTIVA

9. ENFOQUE/VISUALIZACIÓN DE LA META	15 MINUTOS
10. IMAGINACIÓN	24 MINUTOS
11. APRENDIZAJE	30 MINUTOS

DESCANSO/RECUPERACIÓN/REJUVENECIMIENTO

12. VIGILANCIA	20 MINUTOS
13. VIAJE DESCANSO/RECUPERACIÓN	20 MINUTOS
14. RELAJACIÓN/RECUPERACIÓN PROFUNDAS	40 MINUTOS
15. DESCANSO/RECUPERACIÓN PROLONGADOS	80 MINUTOS

