

DIPLOMATURA

Neurociencias en el Deporte



Fundamentación

El deporte profesional es uno de los más beneficiados con los avances de las neurociencias. Las técnicas de entrenamiento cerebral para optimizar el desempeño son muy efectivas y su desarrollo va en aumento. A la recíproca, las neurociencias se benefician día a día con la generosidad de los deportistas que aceptan que su cerebro sea estudiado, caso de Lionel Messi y otros profesionales de élite.

La sinergia entre el entrenamiento mental y el entrenamiento físico está dando resultados extraordinarios en el mundo entero, y ha sido comprobado que todos los deportistas pueden cambiar su cerebro para lograr un rendimiento de alto nivel mediante procesos autodirigidos que se apoyan en el desarrollo de neuroplasticidad y neurogénesis.

**DI
GI
TAL**



Objetivos

- ✓ Adquirir los conocimientos básicos sobre el funcionamiento del cerebro.
- ✓ Alcanzar el entranamiento como participante a nivel cognitivo y emocional con el Método Braidot Brain Gym.
- ✓ Generar consciencia sobre la importancia de trabajar en el presente para tener una mente más ágil y, paralelamente, para construir las reservas cognitivas y emocionales necesarias para el futuro.

Destinatarios

Hombres y mujeres que se desempeñen como deportistas profesionales y/o aspiren a serlo. Ejecutivos, presidentes y directivos de clubes e instituciones deportivas, entrenadores, comunidad educativa relacionadas con el deporte y la actividad física, personas interesadas en el desarrollo, funcionamiento y aplicación de los conocimientos provenientes del estudio del cerebro a la actividad deportiva.



Contenidos a Desarrollar:

- **ETAPA 1. NEUROCIENCIA BÁSICA: CONOCIENDO NUESTRO CEREBRO PARA PODER ENTRENARLO**

MÓDULO 1.1: LA REVOLUCIÓN NEUROCIÉNTIFICA. IMPLICANCIAS DE LOS CONOCIMIENTOS SOBRE EL CEREBRO EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.

¿Qué son las neurociencias? Aplicaciones de las ramas cognitiva, social y afectiva en la actividad deportiva.

El cerebro. Conocimientos sobre su funcionamiento. Técnicas para aumentar su desempeño, mejorar la agilidad mental de los deportistas.

Fenómenos hereditarios y ambientales en el desarrollo cerebral.

Neuroplasticidad, genética y epigenética. ¿Por qué el cerebro de un deportista es diferente de los demás?

Neuronas espejo: ¿qué ocurre en el cerebro cuando miramos las jugadas de otro? Las ventajas de estas neuronas en el aprendizaje del deportista.

Neurotransmisores: qué son y cómo se aplican los conocimientos sobre estos en el ámbito del deporte. Prácticas introductorias. Método Braidot Brain Gym.

MÓDULO 1.2: SISTEMAS DE PERCEPCIÓN, IMPLICANCIAS EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.

Sistemas sensoriales: qué son y cómo se aplica el conocimiento sobre su funcionamiento en el mundo del deporte.

Percepción consciente y metaconsciente. Generalizaciones, supresiones y distorsiones en la percepción. Implicancias.

Percepción y construcción interna de la realidad.

Percepciones externas vs. elaboraciones internas.

Cerebro femenino, cerebro masculino: el impacto de las diferencias neurobiológicas de género en la percepción, el procesamiento de la información, la conducta y la toma de decisiones en el deporte.

Percepción visual: características neurobiológicas y métodos efectivos de entrenamiento. Prácticas: ejercicios para optimizar los sistemas perceptuales. Método Braidot Brain Gym.

MÓDULO 1.3: CEREBRO RACIONAL, CEREBRO EMOCIONAL. IMPLICANCIAS EN EL DESEMPEÑO Y LA CALIDAD DE VIDA DEL DEPORTISTA.

Las funciones ejecutivas del cerebro: qué son y por qué constituyen un factor clave en el rendimiento de deportistas, entrenadores, directivos y ejecutivos de clubes.

El cerebro emocional. Rol de las emociones en la percepción, la construcción cerebral de la realidad, la toma de decisiones y la conducta del deportista.

Reconocimiento del nivel de estrés: técnicas para superarlo.

Nosotros y los otros: ¿qué hacer cuando las hinchadas alientan y/o desalientan?

El rol del entrenador en la contención emocional del deportista. Prácticas intensivas. Método Braidot Brain Gym.

MÓDULO 1.4: ATENCIÓN, CONCENTRACIÓN Y MEMORIA: CÓMO OPTIMIZAR ESTOS PROCESOS EN DEPORTES INDIVIDUALES Y DE EQUIPOS.

Sistemas cerebrales de atención. Características y métodos para entrenarlos.

Atención dividida: implicancias en la agilidad mental y la resolución estratégica de jugadas.

Memorias de corto y largo plazo. ¿Cómo retener y recuperar información sobre el rival para decidir las mejores jugadas?

Memoria visual: implicancias de su entrenamiento en la actividad deportiva.

Memoria episódica: implicancias de potenciar los recuerdos positivos y técnicas para resignificar experiencias negativas.

La memoria emocional como motor del pensamiento (positivo y negativo). Implicancias en el desempeño y en la consecución de logros. Prácticas: ejercicios para mejorar la atención, la concentración y la memoria. Prácticas de relajación y meditación con resignificación de experiencias. Método Braidot Brain Gym.

- **ETAPA 2: NEUROCIENCIA APLICADA AL DEPORTE PROFESIONAL**

MÓDULO 2.1 : TOMA DE DECISIONES EN EL DEPORTE PROFESIONAL.

Neurobiología de la toma de decisiones.

Implicancias del cerebro ejecutivo y el cerebro emocional a la hora de decidir.

¿Decide el deportista o decide su cerebro?

La necesidad de generar procesos mentales ultrarrápidos para decidir con eficacia y en milésimas de segundos. Técnicas de entrenamiento decisional del deportista: fundamentaciones y contenidos. Prácticas intensivas. Agilidad mental y toma de decisiones, Método Braidot Brain Gym.

MÓDULO 2.2 : NEUROBIOLOGÍA DE GÉNERO EN EL DEPORTE.

La diferenciación biológica del género. ¿Por qué el cerebro de los hombres funciona de manera diferente del de la mujer en el deporte?

Los «nervios» previos a la competencia. Implicancias del liderazgo emocional femenino y masculino. Prácticas intensivas. Entrenamiento cerebral con foco en el sistema emocional. Método Braidot Brain Gym.



MÓDULO 2.3: LA RESILIENCIA COMO «INSUMO» EN EL ÉXITO DEPORTIVO.

¿Qué es la resiliencia?

Diferencias entre resistencia y resiliencia.

La resiliencia como amortiguador de la presión psicológica.

Resiliencia femenina vs. Resiliencia masculina.

Casos: investigaciones sobre la resiliencia en el contexto deportivo.

Técnicas para afrontar, resistir y superar la adversidad con más recursos y mejores resultados.

La teoría psicológica de la resiliencia de Fletcher y Sarkar: implicancias y aplicaciones.

Prácticas intensivas. Entrenamiento cerebral con foco la reducción del estrés, la habilidad para soportar la presión psicológica y la resiliencia. Respiración y meditación. Método Braidot Brain Gym.

MÓDULO 2.4: NEUROMOTIVACIÓN Y AUTOMOTIVACIÓN.

Neurobiología de la motivación.

Automotivación: poniendo en marcha el motor interior.

Técnicas individuales y grupales de motivación en el deporte.

Rol del sistema de recompensas del cerebro y el neurocircuito dopaminérgico en la motivación del deportista.

Principales factores que afectan positiva y negativamente la motivación antes y durante el juego.

Prácticas de entrenamiento cerebral para la motivación y automotivación.

Técnicas de respiración y meditación. Método Braidot Brain Gym.

MÓDULO 2.5: CUANDO LA CALIDAD DEL PENSAMIENTO DETERMINA LA CALIDAD DE LOS RESULTADOS.

La construcción cerebral de la realidad según el tipo de pensamiento.

El poder del pensamiento en la neuroplasticidad, el desempeño de las capacidades cerebrales y la calidad de vida del deportista.

Visión central y visión periférica tanto en la cancha como en la vida.

La influencia del tipo de pensamiento en los neurotransmisores.

Implicancias del mentar negativo en el éxito del deportista. Cómo revertirlo.

Implicancias del mentar positivo en el éxito del deportista. Cómo potenciarlo. Ejercicios y prácticas de entrenamiento cerebral para liderar el pensamiento. Técnicas de respiración y meditación. Método Braidot Brain Gym.

MÓDULO 2.6: NEUROMANAGEMENT Y LIDERAZGO DE INSTITUCIONES DEPORTIVAS.

El neuroliderazgo como fuente de oportunidades para instituciones deportivas.

Técnicas de neuromanagement aplicadas a la conducción de instituciones deportivas.

Comunicación asertiva: contenidos, implementación y resultados.

Liderazgo en el campo de juego: qué hacer cuando el técnico es solo un técnico. Prácticas intensivas. Entrenamiento cerebral, ejercicios integradores. Método Braidot Brain Gym.

- **ETAPA 3: CIERRE Y TRABAJO FINAL**

Abordaje y ampliación de temas que deseen profundizar los participantes.

Guías para ampliar los conocimientos luego de finalizar la cursada.

Cuerpo Docente

Dr. Néstor, Braidot

Doctor. Director de la Diplomatura. Investigador, escritor, académico y conferenciante. Considerado uno de los principales expertos en la aplicación de las neurociencias al desarrollo organizacional y personas a nivel internacional. Escribió numerosas obras sobre el funcionamiento del cerebro y los beneficios de implementar estos conocimientos, sentando las bases para el desarrollo de disciplinas de avanzada, entre ellas: Únicas: el cerebro de la mujer a la luz de las neurociencias, Neuromarketing en acción.

Lic. Pablo, Braidot

MBA con especialización en Dirección Estratégica, Licenciado en Comercialización, Universidad de Belgrano. Posgraduado en E-Commerce, Estadística Aplicada y Psicología Cognitiva. Diplomado en Neuromarketing, Neuroeconomía, Neuroliderazgo y Neuromanagement, Salamanca. Especialista en Neurociencias Aplicadas al Desarrollo Organizacional. Director en Braidot Business & Neuroscience International Network y en RVO Marketing, consultora especializada en el mercado de retail. Profesor y coordinador de diplomados para el Instituto Braidot de Formación.



Lic. Miguel Ángel, Rubio

Lic. en Ciencias de la Comunicación, Universidad Nacional de La Plata. Posgrado en Ciencias de la Comunicación Social, Universidad Pública de Navarra. Máster en Investigación Periodística, Universidad de Chicago (USA). Actual Gerente de Comunicación y Prensa de la Liga Profesional de Fútbol (AFA).

Lic. Gladys Alicia, Esperanza

Lic. en Ciencias de la Educación, UBA. Diploma Superior en Ciencias Sociales con orientación en Educación, FLACSO. Doctorando en el doctorado en Educación, Universidad Nacional de Entre Ríos.

