

Concentración



¿Que beneficios dice que tiene la ciencia ?

- 1.Reduce la activación fisiológica
- 2.Mejora la autorregulación emocional
- 3.Aumenta el foco atención y la toma de decisión
- 4.Potencia rendimiento ante fatiga e incertidumbre,

¿Cómo aplicaría en tu deporte?

Antes del partido
Durante pausas activas
Después del error
Postpartido