



APLICACIÓN DE MINDFULNESS EN EL ÁMBITO DEPORTIVO: UN ENTRENAMIENTO MENTAL QUE MARCA LA DIFERENCIA

"...En un partido de tenis, la batalla más encarnizada que libro es con las voces que resuenan dentro de mi cabeza: quieres silenciarlo todo dentro de la mente, eliminarlo todo menos la competición, quieres concentrar cada átomo de tu ser en el punto que estás jugando. "

Rafael Nadal.

El juego interior.

Así comienza el libro que publicó Nadal sobre su historia personal. Y es curioso que casi todo el mundo da por sentado la fortaleza mental de Rafael o de otros deportistas de renombre sin darle casi importancia al "gran" entrenamiento mental que hacen todos los días para mantenerse centrados en cada segundo de un partido. Pero para llegar a ese estado mental, cualquier deportista de élite, tiene que trabajarlo, tiene que aprender a controlar sus pensamientos, sus demonios internos para que no echen al traste tantas horas de preparación física, técnica y estratégica. En definitiva, trabajar su centro y desarrollar la "atención plena" para dirigir el foco al momento presente. Y esto no es fácil, ni en la vida diaria y mucho menos en una competición.

Mindfulness es una técnica fundamental para lograr grandes resultados en el apartado de la "concentración relajada" y lograr resultados óptimos, que funcionan y que aportan unos beneficios increíbles. Cuerpo, mente y emoción se mantienen en su centro, actúan con fluidez, con destreza... la mente se vuelve brillante y clara. Mindfulness, es la gimnasia mental que sirve para aprender y desarrollar la mente para reducir el estrés, mejorar la capacidad de concentración e incluso para entrar en diferentes estados de conciencia y regulación de emociones.

La irrupción de esta técnica en el mundo del Deporte es inevitable: los equipos profesionales viven en un estado de exigencia, tensión, estrés...malgastando la energía en intentar "controlar" todas las situaciones límite exteriores que existen en la competición, en vez de conectar con el interior y desarrollarse en todas las posibilidades y potencial del deportista. En definitiva, "vivir de dentro hacia fuera" y no al revés.

Un deportista puede estar muy entrenado y tener unas condiciones físicas brutales, pero si la mente no rema en el mismo sentido que sus piernas puede llegar el fracaso.

La ansiedad y la duda generan pensamientos negativos y cuando un deportista piensa en cosas relacionadas con el error la mente lo interpreta como una amenaza y llega el miedo y la ansiedad.

Esa respuesta tiene consecuencias fisiológicas como la alteración de la respiración, tensión muscular, bloqueo, falta de concentración e incluso dificultad para conciliar el sueño.

Las personas se suelen machacar con lo que no pueden hacer y la mente no entiende esta orden porque es contradictoria.

Lo más sencillo sería pensar en nuestras fortalezas y enfocar el pensamiento a lo que suma. Hay que olvidarse de lo que no funciona y centrarse en trabajar todo lo positivo que tenemos. Mindfulness es una buena herramienta para lograrlo.

Beneficios de Mindfulness que marcan la diferencia

Aumento de la energía: el cuerpo se programa y se prepara para estar a disposición del deportista.

Liberación de tensiones, fluidez de movimientos.

Vivir el presente dejando de lado las expectativas.

Relajación muscular previniendo lesiones.

Concentración y atención plena, al 100%, logrando anticiparse a jugadas con máxima rapidez.

Recuperación inmediata ante imprevistos.

Motivación y pensamiento positivo.

Emociones equilibradas que ayudan a una toma de decisiones acertada

Rendimiento óptimo.

Corporalidad con presencia, con energía, que incluso lo nota el equipo o el rival.

Relajación en la vida cotidiana teniendo una vida de calidad.

Mayor felicidad y consciencia

El Juego interior es básicamente esto, trabajar todo lo que tiene que ver con nosotros mismos en vez de focalizarnos en todo lo que ocurre fuera. "Simplemente" siendo conscientes de nuestra respiración, los beneficios obtenidos son muchos y no es más que una escucha interior, una escucha interior que nuestro cuerpo solicita constantemente a través de dolores, molestias o incluso lesiones en deportistas.

Extraído del artículo *Entrenamiento Mental en el Deporte y Mindfulness* de David Espinosa, (psicólogo y coach deportivo) y de la entrevista *de Eurosport* a Patricia Ramírez (psicóloga del deporte)