

EICP

Master en Mindfulness 2019



**Escuela
Internacional
de Coaching
Profesional**

Dra. Roxana Anahi Timo

Master en Mindfulness 2019

Módulo 18

Mindfulness en el Deporte

Aplicaciones de mindfulness en el ámbito deportivo. El modelo del iceberg. Atención, enfoque y concentración. La respiración. Gestión del stress. Límites. Toma de decisiones asertiva.



www.cocrear.com.ar
www.carreradecoaching.com

“En los niveles más altos de exigencia, en donde los contrarios han entrenado prácticamente el mismo número de horas que tú, cualquier competencia se convierte en un juego mental“. Daniel Goleman

El entrenamiento mental es considerado hoy en día, un aspecto fundamental para alcanzar nuestro máximo potencial, la excelencia en el deporte que practicamos. Lo más fascinante del deporte es que nos anima a desafiar nuestros propios límites, tanto a nivel físico como mental. La actitud mental es un aspecto clave en el rendimiento deportivo. El juego está determinado por nuestro estado mental individual y grupal.

“LOS PARTIDOS SE GANAN Y SE PIERDEN EN LA MENTE”

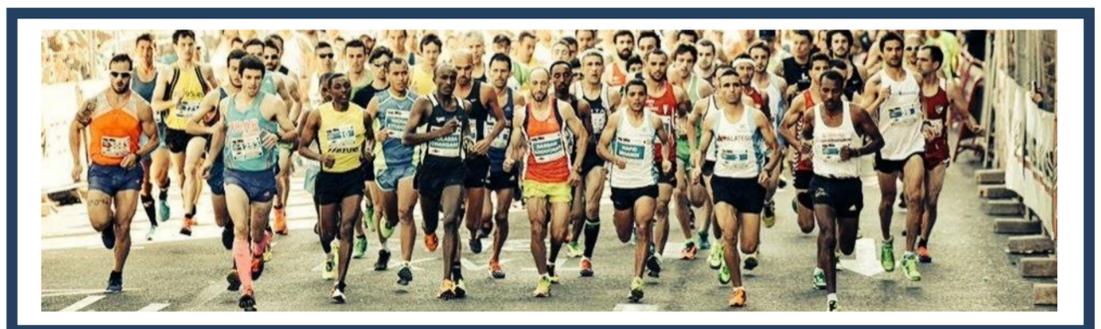
El modelo 90/10 establece que la práctica deportiva es 90% mental y el 10% restante también está en tu cabeza. Como reza la frase de Daniel Goleman, llega un punto en que la competencia se convierte en un juego mental. Esta afirmación es fundamental en aquellos deportes en los que la táctica y estrategia son muy importantes (básquet, fútbol, vóley), y también para los deportes individuales con gran componente mental (tenis, golf).

En teoría, la performance deportiva es el resultado de la interacción de dos elementos:

1. EL POTENCIAL DEL DEPORTISTA
2. LAS INTERFERENCIAS AL RENDIMIENTO

Estos dos elementos, a su vez, se pueden considerar en las siguientes dimensiones del juego:

1. FISICA
2. TECNICA
3. TACTICA
4. MENTAL
5. PSICOLÓGICA
6. MEDICA



PERFORMANCE = POTENCIAL - INTERFERENCIAS

Si la persona no está bien mental y emocionalmente, esto afectará su rendimiento deportivo. Porque no podemos separar al deportista de la persona. Podemos asignar muchas horas a la preparación, física, táctica y técnica, aspectos que hacen al buen desempeño en el deporte. Pero el verdadero entrenamiento deportivo siempre debe partir de ADENTRO hacia FUERA y estar centrado en la persona. Podemos tener

enfrente a un deportista con el máximo potencial, pero si existen demasiadas interferencias, el rendimiento deportivo será muy pobre.

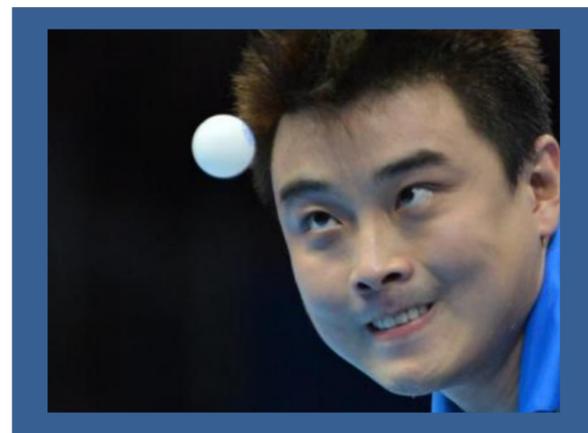
Muchas veces el cuerpo técnico no dispone del conocimiento y herramientas para eliminar estas interferencias. Por eso, la importancia de disciplinas como el coaching deportivo, la psicología del deporte o la práctica de mindfulness. Citaremos brevemente en qué áreas trabaja cada disciplina, mejorando la performance del deportista:

- El coaching deportivo brinda herramientas para derribar aquellos obstáculos, sobre todo mentales, que no le permiten al deportista lograr sus metas y llegar a su máximo potencial.
- La práctica de mindfulness mejora el enfoque y la concentración, además de mejorar la gestión del stress y las emociones durante el juego
- La psicología del deporte estudia todos los aspectos psicológicos que intervienen en la práctica deportiva, tanto a nivel individual como grupal, aplicando este conocimiento para optimizar la performance deportiva.

El modelo del ICEBERG, sirve para comprender la influencia y el impacto que tienen el pensamiento y las emociones en la performance y la toma de decisiones. El 90% del resultado en la competencia, está condicionado por el factor mental. Vemos entonces, que es fundamental trabajar el aspecto mental;

A continuación, citamos algunas de las habilidades que podemos desarrollar con el entrenamiento en mindfulness, vamos a ir explicando durante el curso la forma de lograrlo.

1. CONCENTRACION
2. SERENIDAD MENTAL
3. EQUILIBRIO EMOCIONAL
4. CONCIENCIA CORPORAL
5. GESTION DEL STRESS
6. TOMA DE DECISIONES ASERTIVA
7. ESTADO DE FLUJO



El entrenamiento mental nos brinda flexibilidad, fuerza y capacidad de adaptación a las condiciones variables del juego. Los mecanismos de plasticidad cerebral o neuroplasticidad, descubiertos hace más de 10 años por los neurocientíficos, explican los resultados que podemos obtener entrenando nuestra mente a cualquier edad.

MAYOR FLEXIBILIDAD COGNITIVA EQUIVALE A MAYOR CAPACIDAD DE ADAPTACION A LAS CONDICIONES DEL JUEGO

El cerebro dirige y organiza muchas funciones fundamentales en la práctica deportiva:

- El movimiento
- Coordinación y velocidad
- El procesamiento de la información
- La toma de decisiones
- Atención
- Liderazgo y trabajo en equipo
- Memoria
- Experiencia previa
- Control emocional



Entonces, una meta será desarrollar y optimizar todas estas habilidades, a través del entrenamiento cognitivo.

Dentro de estas habilidades, una meta es mantener la concentración y lograr un estado de flujo. Respiración, enfoque y concentración son tres aspectos fundamentales antes, durante y después de la competencia, para:

- Aprender nuevas destrezas
- Reforzar el aprendizaje
- Coordinar la actividad en el juego
- Prevenir lesiones

LA RESPIRACION COMO ANCLA AL PRESENTE

1. La respiración es la función fisiológica más importante y controlable, dado que puede ser modificada a voluntad.
2. Es la función que se altera con más facilidad frente a situaciones de estrés.
3. La atención a la respiración es un ancla al momento presente, que mejora la autoconciencia y la autorregulación.
4. La atención a la respiración es altamente efectiva para gestionar el estrés y la ansiedad, calmar la mente y las emociones y manejar el dolor.
5. Los ejercicios de respiración inducen una respuesta de relajación, a través de la activación del sistema parasimpático.
6. En las situaciones de ansiedad y stress durante el juego, la conciencia en la respiración es una herramienta fundamental de todos los deportistas.

“UNA RESPIRACION, UNA SOLA MENTE”

LA CONCENTRACION

Durante el juego en la red de circuitos neuronales involucrados, hay neuronas apagadas, encendidas, potenciadas y limitantes. No solo es importante generar nuevos circuitos neuronales, sino también potenciar algunos y eliminar otros, encender aquellos necesarios para el juego y apagar aquellos innecesarios. Cuando no hay enfoque y concentración hay una dispersión en el encendido de los circuitos neuronales, una actividad desordenada.

Si hay DESENFUQUE, hay MIEDO, ANSIEDAD, TENSION y STRESS. Esto genera MAS LESIONES y MENOR PERFORMANCE en el deportista.

LA CONCENTRACION TIENE TRES PLANOS:

1. ZONA 1: enfoque más intenso (100%) Efectuando la jugada
2. ZONA 2: enfoque moderado (90%) Cerca de la jugada
3. ZONA 3: enfoque menor (10%) Lejos de la jugada

ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR LA DESATENCION:

- Respirar
- Concentrarme en el proceso, no en el resultado
- Enfocarme en lo que puedo controlar, no en lo que no puedo
- Visualizar la jugada sin interferencias
- Diálogo interno positivo
- Utilizar una señal o gatillo
- Anclajes
- Rutina post error automatizada



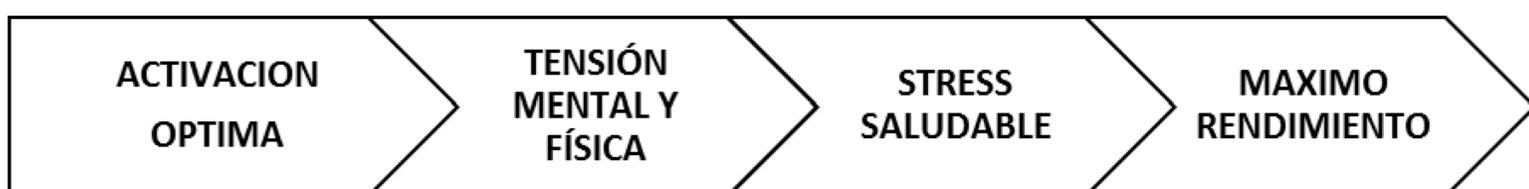
“DONDE ESTE TU ATENCION, ALLI ESTARAS”

GESTION DEL STRESS DURANTE EL JUEGO

El stress es una respuesta fisiológica y adaptativa del organismo, que se dispara frente a una situación de mayor demanda para la persona. La respuesta fisiológica implica la activación del eje neuroendócrino, con liberación de las hormonas de stress: adrenalina, noradrenalina y cortisol. Como toda respuesta adaptativa del organismo, genera cambios a nivel físico, mental, emocional y de conducta. El ESTADO DE ACTIVACION que logramos durante el juego, sucede gracias a esta respuesta fisiológica de stress:

- Aumenta la FC, la TA y FR
- El corazón bombea más rápido
- Se dilatan las pupilas
- Se activa el sistema músculo esquelético
- Se activa la actividad cerebral

Este nivel de stress es **NECESARIO** y **SALUDABLE** y produce todas las sensaciones emocionantes y motivadoras que nos genera el juego. Estos cambios, nos permiten responder a las condiciones físicas y psicológicas que nos exige el juego: velocidad, fuerza, resistencia, potencia, reflejos, enfoque y concentración.



Este nivel de activación es saludable y necesario en el deporte, es lo que hace al deporte tan divertido, tanto para el que juega como para los que miran.

“EN LA VIDA COMO EN EL DEPORTE, DISFRUTA DEL JUEGO”

Los **FACTORES ESTRESORES DURANTE EL JUEGO** son múltiples y simultáneos: la exigencia y aumento de las demandas es a nivel mental, físico y psicológico, **SON PARTE DEL STRESS SALUDABLE**,

Pero también pueden existir otros factores estresores físicos o psicológicos, que no podemos controlar y con los cuales la mente se relaciona negativamente:

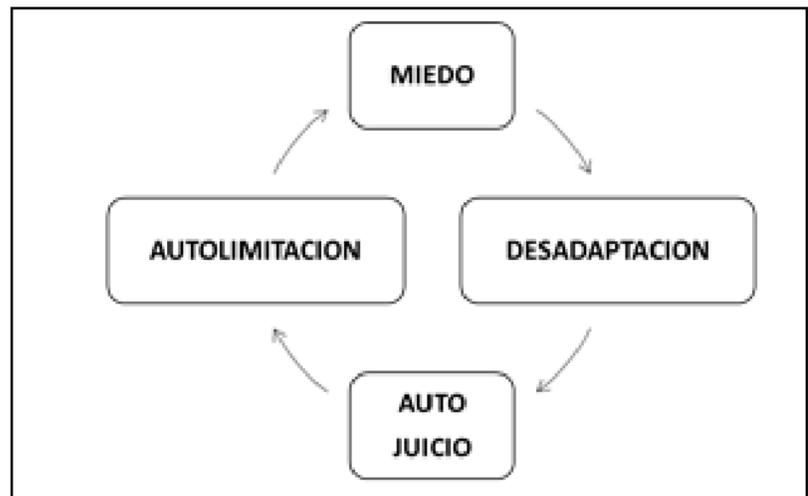
- DOLOR por LESIONES O AGOTAMIENTO
- PRESION DE GANAR O DISCUSIONES
- EL PUBLICO, EL RUIDO, LOS GRITOS
- ERROR PROPIO O DEL COMPAÑERO
- CLIMA Y LUGAR
- MAL ARBITRAJE



Entonces, ¿Se puede jugar un partido sin stress? **NO**. La exigencia psicofísica durante el partido genera stress en nuestro organismo. Pero si podemos aprender a **GESTIONAR EL STRESS**.

Es fundamental tener una mente enfocada en el juego. Si la mente no está en equilibrio con el cuerpo, los factores mentales y emocionales interfieren sobre el cuerpo, bajando el rendimiento deportivo. A esto se denomina **INTERFERENCIAS**

Cuando existen interferencias, hay una percepción de AMENAZA o PELIGRO, MIEDO Y ANSIEDAD. Frente a una situación que percibimos como amenazante, la respuesta fisiológica involucra cambios en nuestro sistema neuroendócrino y una respuesta de comportamiento, caracterizada por MIEDO y ANSIEDAD. En el deporte la principal situación amenazante es PERDER.

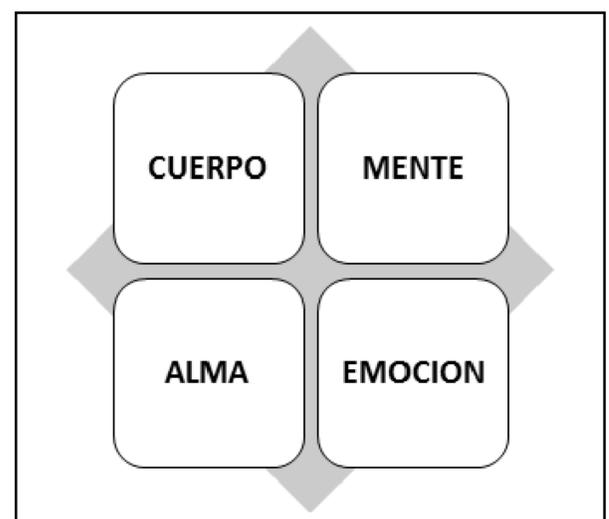


“OBSESIONARSE CON GANAR RESULTA CONTRAPRODUCENTE, SOBRE TODO SI TE LLEVA A PERDER EL CONTROL EMOCIONAL”

La mente se anticipa y genera expectativas, incluso antes de iniciado el juego. La contrapartida de la expectativa es la frustración. La mente queda rumiando en la jugada anterior cuando cometimos un error. La mente no puede transitar las situaciones desagradables en forma receptiva. Juzga, rechaza y se identifica con cada situación. La mente necesita controlarlo todo: el partido, el árbitro, los rivales, el público, el resultado. La mente busca controlar todo y necesita que las cosas sucedan a su manera para ganar el juego, la NECESIDAD DE CONTROL termina siendo EL PEOR ESTRESOR.

Entonces, durante el juego, nos vamos a enfocar solamente en aquello que podemos controlar:

- MI CUERPO: superando mi juego a nivel físico y técnico
- MI MENTE: atención, enfoque y concentración. Táctica.
- MI EMOCION: transformarla en el motor del juego. Motivación
- MI ALMA: sostener mi propósito y dejar todo en la cancha

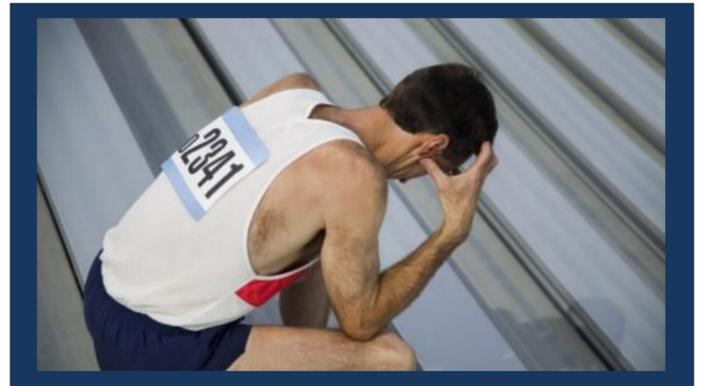


El éxito no es lo mismo que ganar. Las personas exitosas ganan y pierden también. El éxito es un ESTADO MENTAL. Cuando comprendemos que no hay una meta por alcanzar o un lugar adonde llegar, desaparecen las expectativas, la ansiedad, el miedo y el sufrimiento. ESTAR PRESENTE durante el juego, siendo la mejor versión de nosotros mismos. En el

presente, no solo disfrutaremos del juego, sino que siempre encontraremos recursos para el triunfo.

CLAVES PARA GESTIONAR EL ESTRES DURANTE EL JUEGO:

1. Mantener el estado de atención plena, para recibir cada situación del juego con aceptación, un estado receptivo, con neutralidad y sin juicios. Una mente mindful transita lo agradable y lo desagradable con neutralidad, sin identificarse, con un estado receptivo y de aceptación.
2. Involucrarnos en el juego sin identificarnos. Cuando nos identificamos, sufrimos y nos invaden emociones limitantes. Las emociones limitantes cierran el campo de conciencia y nos mantienen en el círculo del stress.
3. Una mente abierta, un corazón compasivo. Un corazón compasivo significa ser pacientes, flexibles, tolerantes y compasivos con nuestro equipo, pero sobre todo con nosotros mismos.
4. Discernimiento para explorar emociones y pensamientos que nos puedan limitar durante el juego y disminuir nuestro rendimiento deportivo.
5. Conciencia situacional, para ir haciendo los ajustes necesarios en el juego. Gestionar nuestras emociones y también las de los otros miembros del equipo es transformar la emoción en una oportunidad.
6. Poner todo de nosotros para jugar con un gran sentido de la responsabilidad. Ser responsables no implica ganar. Responsabilidad es poner toda nuestra intención y compromiso en responder con habilidad, asumir un rol activo, PROTAGONISTA, durante todo el juego, poner todo lo que esté a nuestro alcance individualmente y como equipo.
7. Conciencia corporal, percibir nuestro cuerpo durante el juego es fundamental. Las emociones primero se sienten en el cuerpo, hay que escuchar al cuerpo. Sentir nuestro cuerpo nos da mejor gobierno de movimientos y mayor coordinación. También para conocer nuestros límites y evitar lesiones.
8. Mantener silencio mental, una mente clara y serena, para que pueda surgir la inspiración y la intuición. Los mejores momentos del juego, son los momentos de inspiración.



LIMITES. “EL LIMITE ESTA EN TU MENTE”

“EL MUSCULO MAS IMPORTANTE EN DEPORTE ES LA MENTE”
“NO ES LO QUE PUEDES HACER, SINO LO QUE CREES QUE PUEDES
HACER”

En el deporte, desafiamos constantemente nuestros límites internos y externos, pero sabemos que nuestro mayor límite es MENTAL. El límite real está dado desde lo externo, es el límite externo. Si bien puede existir, la mayoría de los límites son ilusorios. El principal límite interno es el MENTAL, y realmente NO EXISTE, es una ILUSION. YO me lo estoy poniendo, entonces lo puedo trabajar.

“EL LIMITE INTERNO SE PUEDE CORRER”

Los límites internos mentales, son las cosas limitantes que DECLARO y ME DIGO A MI MISMO antes, durante y después del juego. Es la BASURA MENTAL. Puede estar dado por mis creencias, traumas, emociones limitantes, como el miedo, la incomodidad, la resistencia, la no aceptación, la impotencia y frustración por lo que no puedo controlar, el SUFRIMIENTO.

La mente entonces, para evadirse del desafío, para no salirse de su zona de confort, se AUTOLIMITA y dice “NO PUEDO”.

“DETRÁS DEL “NO PUEDO” HAY MIEDO,
ANSIEDAD, IMPOTENCIA, FRUSTRACION,
FLOJERA, COBARDÍA Y COMODIDAD”

“DETRÁS DEL “NO PUEDO HAY MUCHA BASURA
MENTAL, MAL MANEJO DE LAS EMOCIONES Y
FALTA DE RECURSOS”



Cuando puedo adaptarme al desafío, utilizo los RECURSOS, ESTRATEGIAS y necesarios para afrontarlo y superarme. Los recursos están dentro de mí, en mi círculo de influencia y me voy a enfocar en aquello que yo puedo cambiar.

La otra vertiente es la EXTRALIMITACION. La extralimitación nos lleva a lesiones, agotamiento psico físico y a no poder sostener psicológica, emocional y mentalmente una disciplina de entrenamiento. Desconocer nuestros límites puede también ser peligroso en muchos deportes.

Tanto en la extralimitación, como en la autolimitación hay una conducta desadaptativa, una desconexión a nivel físico, mental y emocional.

TOMA DE DECISIONES ASERTIVA

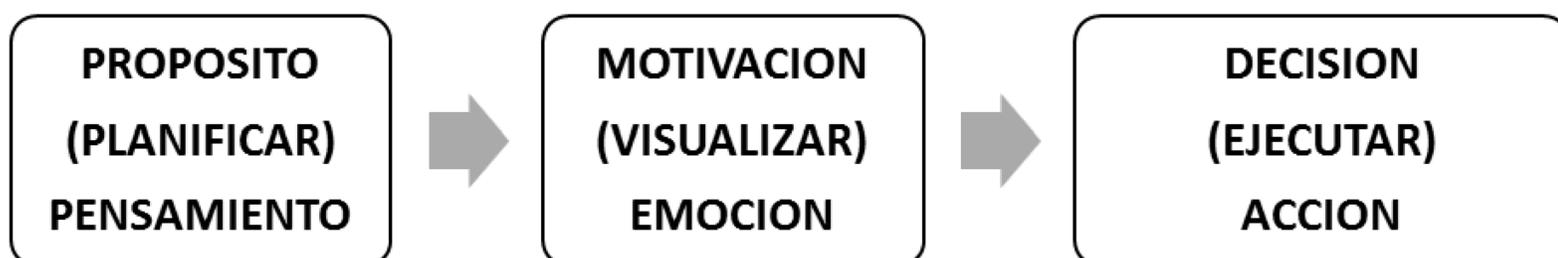
En el proceso de la toma de decisiones existen tres pasos:

- El pensamiento: es todo lo que me digo a mí mismo y está condicionado por mi propósito.
- La emoción: es la energía que me conducirá a la acción y está condicionada mi motivación.
- La acción: es la ejecución de un movimiento o jugada y está condicionado por la decisión

Este modelo de aprendizaje motriz, considera los elementos que entran en juego para la ejecución de un movimiento efectivo o con resultados favorables, dentro de los cuales está implicada la toma de decisiones. El conocimiento de la ejecución abarca mecanismos de percepción, de decisión y de ejecución.



De manera que, resulta fundamental el proceso de toma de decisiones durante el juego. A la hora de mejorar el proceso de toma de decisiones de un deportista durante el juego, podemos trabajar en 3 niveles



¿Ganar es un propósito? ¿Contra quién compito?

El éxito no es lo mismo que ganar. Las personas exitosas ganan y pierden también. El éxito es un ESTADO MENTAL.

La toma de decisiones está directamente relacionada con el manejo del stress.

El stress nos lleva a tener conductas y reacciones desadaptativas durante el juego, lo cual genera más tensión y desadaptación. Cuando percibimos algo incómodo o desagradable durante el juego, si no nos abrimos al momento presente y mantenemos un estado de atención plena (aceptar lo sucedido con neutralidad, no identificación y no juicio), la mente va a reaccionar dominada por las emociones.

La REACCION es siempre AUTOMATICA y viene del INCONCIENTE. En esos momentos ACTUAMOS POR INTERFERENCIAS EMOCIONALES o PENSAMOS LA ACCION, no podemos elegir como y desde que lugar responder. El desafío es responder concientemente, en vez de reaccionar de una forma automática o desadaptativa

Responder tiene que ver con esta posibilidad y capacidad que tenemos los seres humanos, de elegir como vamos a actuar. Darnos cuenta que podemos elegir de una forma diferente y tener esa libertad de actuar. Y nuestras elecciones determinan nuestra toma de decisiones, así como nuestras decisiones van a determinar el rendimiento de nuestro juego.

Para poder tomar buenas decisiones en cada momento del juego, es fundamental tener la flexibilidad necesaria para mantener enfoque y perspectiva a la vez.

Seis pasos para tomar decisiones asertivas:

1. Mantener un estado de atención plena, enfoque y concentración desde antes de iniciado el juego.
2. Abrirnos desde la atención plena, para jugar con flexibilidad y adaptándonos a cada momento del juego.
3. Aplicar estos recursos conscientemente para gestionar el stress del partido y no perder el equilibrio propio y del equipo.



4. Sostener este equilibrio para que durante las situaciones estresantes, no nos desbordemos y nos dominen emociones limitantes, como la ansiedad, el miedo, la culpa o el enojo.
5. Gobernando nuestras emociones y gestionando el stress, estaremos en condiciones de elegir como responder, decidir asertivamente y disfrutar del juego.
6. Logrando un estado de completa conexión con nosotros mismos y con nuestro equipo. Este estado, es un fluir con el juego, un estado de expansión, jugamos con la mente clara y el corazón abierto, logrando el máximo rendimiento, la mejor versión de nosotros mismos.

HERRAMIENTAS DESDE MINDFULNESS PARA ACTIVAR RECURSOS INTERNOS DURANTE EL JUEGO.

1. Percepción (PARO)
2. La respiración (RESPIRO, ME ANCLO)
3. Conciencia corporal (SIENTO)
4. Atención plena (ME ENFOCO)
5. Mente (ME OBSERVO, VISUALIZO)
6. Gestión emocional (INDAGO, TRANSITO)
7. Gestión del stress (DISFRUTO, CONECTO)
8. Toma de decisiones asertiva (DECIDO)
9. Desafiar límites (JUEGO CON EL ALMA)
10. Presencia (Flow) (FLUIR, SOLTAR)



EL MODELO DEL ICEBERG:

LO QUE SE VE (10%):

- Performance
- Comportamiento

LO QUE NO SE VE (90%):

- Equilibrio mental y emocional
- Estado psicológico

Copyright 2018 Escuela Internacional de Coaching Profesional - Este es un trabajo protegido por las leyes de derechos de propiedad intelectual. No puede ser reproducido, copiado, publicado o prestado a otras personas o entidades sin el permiso explícito, por escrito, del autor.