

Entrenar la mente para ganar: así mejora el mindfulness el rendimiento deportivo.

Publicado el: 16-08-2021

La práctica de meditación contribuye a mejorar el rendimiento deportivo porque ayuda a focalizar la atención, mejora la concentración y aumenta la conciencia corporal.

A menudo la batalla más encarnizada que vive un deportista no es la que libra con su adversario o con el dolor y el cansancio de su cuerpo, sino con las voces que resuenan en su interior. Los pensamientos, las emociones y las sensaciones también entrenan, compiten y se lesionan, no se quedan en el banquillo o en el vestuario, tal como explica Yolanda Cuevas, psicóloga de la salud y el deporte e instructora de mindfulness. Por eso si el deportista es capaz de relacionarse con su experiencia interior de modo que no se sienta secuestrado por sus pensamientos logrará estar más atento y concentrado, se sentirá más creativo, se pondrá antes del error y, en el caso de sufrir alguna lesión, se recuperará mejor y más rápido. «El estrés, la motivación, el nivel de activación o la atención son variables que están relacionadas con el rendimiento deportivo», aclara Cuevas.

La **práctica de mindfulness** y, en concreto, los ejercicios de **meditación** son técnicas con aval científico que ayudan a los deportistas a controlar los pensamientos negativos y la ansiedad para centrar la atención en sus habilidades y así ser más eficientes. Pero además, como aclara la psicóloga Belén Colomina, creadora de las [meditaciones guiadas de ABC Bienestar](#), esta actividad contribuye a mejorar la concentración, la toma de decisiones y la claridad de metas.

Foco y acción

La atención es fundamental en el deporte, pues para realizar bien cualquier acción el deportista debe poner el foco en los estímulos relevantes que le acercan a su objetivo. Pero también existen otras variables sobre las que puede influir la meditación y que también intervienen de forma decisiva en el rendimiento deportivo. Estas son, como apunta la especialista en psicología del deporte Yolanda Moreno, la respuesta de activación, la regulación de las emociones y la mejora de la conciencia corporal.

La **respuesta de activación del cuerpo** se ajusta a las necesidades del ejercicio si la atención está centrada en los estímulos adecuados. Esto quiere decir, según la experta, que si en nuestra mente hay, por ejemplo, pensamientos de amenaza, inseguridad, rabia o miedo, el cuerpo responde sobreactivándose y eso tiene sus consecuencias. «El exceso de activación entorpecerá el rendimiento y a su vez dificultará que el atleta centre la atención», aclara Moreno. Por eso es fundamental saber romper ese círculo vicioso y llevar la atención a donde corresponde, es decir, tomar las riendas de la **atención**.

La meditación también ayuda a **regular las emociones** pues con ella se aprende a observar los pensamientos y a no dejarse arrastrar por ellos, creando así una distancia que permita decidir la mejor respuesta en cada momento. «¿Cuántas veces hemos dado por perdida una competición y eso ha hecho que nuestras acciones hayan sido descontroladas y que no respondamos de forma

adecuada porque no hemos focalizado la atención», plantea Moreno. Comparte esta opinión Belén Colomina, quien apunta que la meditación nos permite entrenar el equilibrio emocional para mantener al margen los 'pensamientos intrusivos' y las aflicciones más comunes en el deporte como el miedo, la anticipación o las fantasías catastróficas que son precisamente las emociones que pueden generar una presión añadida.

Por otra parte, la **mejora de la conciencia corporal** que se consigue a través de la meditación contribuye a que el atleta sea capaz de generar mejores representaciones mentales de lo que tiene que hacer y ayuda a que su cuerpo responda mejor a las imágenes mentales que a las instrucciones verbales.

Menos lesiones

La **mayor conciencia del cuerpo** que se consigue gracias a prácticas como el escaneo corporal no solo permite adaptar entrenamientos o niveles de competición, sino que también puede ser útil cuando se producen lesiones. «El mindfulness aporta una mayor sabiduría del cuerpo, explora límites, ayuda a no forzar, reduce la percepción del dolor y la ansiedad sobre él. Es una técnica que promueve actitudes más positivas en los deportistas que han sufrido algún tipo de lesión», afirma Cuevas.

En cuanto a la aplicación del mindfulness en la **prevención y rehabilitación de las lesiones deportivas**, Cuevas cita las conclusiones del artículo de Solé, Bruno, Serpa y Palmi publicado en la 'Revista de Psicología del Deporte' en el que se demuestra que su aportación puede ser útil para mejorar variables como el equilibrio de la acción deportiva, la ansiedad pre-competicional, la reactividad emocional post-lesión, el control del dolor, la mejora de la comunicación con su entorno y su equipo médico y la mejora de recursos de afrontamiento.

Asimismo, la recuperación física y mental tras los entrenamientos también puede ser más rápida gracias al mindfulness si se consigue mejorar la calidad del descanso y del sueño, según afirma Colomina.

Beneficios físicos

- Reduce la presión sanguínea, el dióxido de carbono en sangre y la concentración de lactato.
- Mejora la respiración.
- Equilibra los sistemas nerviosos y límbicos.
- Mejora la relajación, lo que favorece el sueño.
- Aporta vitalidad, optimismo y energía.
- Mayor resistencia al estrés y menos somatización.

Beneficios psicológicos

- Aumenta la actividad del hemisferio derecho, responsable de la orientación espacial, la creatividad y la intuición.
- Potencia la atención, la percepción y la concentración.
- Propicia un estado mental sereno y objetivo, menos reactivo.
- Aporta mayor seguridad y autoconfianza.
- Genera una mayor actitud de apertura mental.
- Aumenta la sensación del disfrute con el deporte.

En la élite marca diferencias

Recientemente el jugador del Borussia Dortmund, Erling Halaand, ha dado visibilidad a la práctica de la meditación celebrando con la postura tradicional destinada a esta práctica algunos de los triunfos de su equipo, aunque sin duda uno de los ejemplos más mediáticos fue el liderado por Phil Jackson, que durante su etapa como entrenador en la NBA, primero de los Bulls y después de los Lakers, introdujo la meditación en sus entrenamientos, no como una opción, sino como parte de la dinámica. Así, jugadores como Michael Jordan y Pau Gasol, así como el fallecido Kobe Bryant, aseguraron en su día haberse beneficiado tanto física como mentalmente de la práctica del mindfulness.

Fuente: <https://netsaluti.com>