

La atención plena: Sus aplicaciones en el tenis

Merlin Van de Braam (GBR) y Cian Aherne (IRL)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 3-4

RESUMEN

Este artículo proporciona una introducción a la atención plena, una forma de “ser” que ha demostrado tener un impacto significativo en el rendimiento cuando se aplica al deporte. Su aplicación al tenis es conocida por lo manifestado por el tenista número uno, Novak Djokovic. Este artículo investiga cómo los entrenadores y jugadores pueden comenzar a integrar la atención plena en sus vidas diarias y luego en sus actividades en cancha.

Palabras clave: Atención plena, psicología, meditación, fluir, rendimiento

Recibido: 27 Mayo 2016

Aceptado: 20 Septiembre 2016

Autor correspondiente:

Merlin Van de Braam

Correo electrónico:

merlin.van-de-braam@lta.org.uk

INTRODUCCIÓN

La práctica de la atención plena se utiliza en Oriente y desde hace siglos, como forma de meditación, y se incorporó a la cultura occidental durante las últimas décadas como parte de los tratamientos para problemas clínicos como el dolor crónico, la ansiedad y la depresión. La atención plena se define como una conciencia de mente abierta y sin juicio sobre uno mismo y su entorno (Aherne, Moran y Lonsdale, 2009). La práctica individual de la atención plena se centra en la aceptación de los pensamientos, sentimientos y conductas de cada día como eventos que ocurren naturalmente. La práctica de la atención plena ayuda a liberar tales eventos para focalizarse en el interior de su campo de acción- aquí y ahora.

En términos tenísticos, puede equivaler a aceptar la frustración que sentimos cuando cometemos un error o una doble falta, por ejemplo, en un punto clave. Aceptando el sentimiento como normal y siguiendo sin juzgarse, el error (y la reacción subsiguiente) se dejan atrás y el jugador tiene una mejor habilidad para concentrarse en el próximo tiro o punto. Otro ejemplo puede ser la aceptación de pensamientos positivos/negativos sobre el resultado final del partido (victoria o derrota, pero sin quedar bloqueado por ellos). En cambio, uno puede pensar en estos pensamientos como un aspecto natural de la competición, respirar y refocalizarse en qué hacer para mejorar (que es lo único que está bajo el control propio en ese momento).

En los años recientes, la atención plena se ha utilizado también en el contexto deportivo como método para ayudar a los deportistas a alcanzar un estado de fluidez y estar más a tono con su rendimiento físico. Phil ‘Zen Master’ Jackson, entrenador ganador del Campeonato de la NBA once veces, se ha explayado en los beneficios de la práctica de la atención plena para el alto rendimiento. Los actuales ganadores de la Copa Premiership y de Europa, el Club de Rugby Saracens también incorporaron la atención plena como una práctica que vale la pena utilizar con sus jugadores. A nivel individual, se dice que los jugadores de elite como Lionel Messi (fútbol), LeBron James (básquetbol) y Derek Jeter (béisbol) llevan a cabo extensas prácticas de meditación como parte de sus rutinas diarias.

Con relación específicamente al tenis, el número uno del mundo, Novak Djokovic, comenta abiertamente en su libro

“Sacar para ganar” que la implementación de la atención plena “es tan importante para mí como mi entrenamiento físico” (Djokovic, 2013).



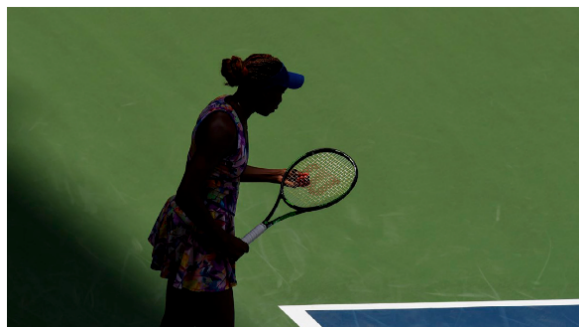
Aunque la atención plena es esencialmente un modo de vida, se puede mejorar y entrenar para aplicarla durante el entrenamiento. Específicamente, la atención plena puede ser útil para controlar pensamientos inadecuados, concentrándose en la tarea y siendo consciente de las diferentes acciones que se están llevando a cabo en cada momento. Para lograr la atención plena se requiere práctica. Las meditaciones que implican estar sentado o acostado y tomar conciencia del propio cuerpo se recomiendan para aprender los niveles individuales de conciencia del momento presente. Otros ejercicios útiles pueden incorporar la respiración, el caminar o el yoga con atención plena.

La película “El guerrero pacífico” proporciona, tanto a entrenadores como a jugadores, una idea útil de cómo se puede aplicar la atención plena al rendimiento deportivo. Es un ejemplo particularmente adecuado que presenta la esencia de la atención plena y la conciencia del momento presente.

¿CÓMO PUEDO COMENZAR A INTEGRAR LA ATENCIÓN PLENA A MI VIDA DIARIA?

Estos son algunos componentes clave de la práctica de la atención plena que han sido identificados por los practicantes en el contexto del tenis.

- En los cambios de lado: Presta mucha atención a tu respiración, especialmente cuando sientas emociones intensas, nervios o frustración. Usa la respiración como un ancla para salir de tu mente y entrar a tu cuerpo. Re-concéntrate en el presente. Decide aceptar los sentimientos que tengas, libéralos, no te juzgues ni te reprendas. Una vez que lo hayas hecho podrás sonreír y disfrutar de la situación en la que te encuentres - acepta el desafío.
- Cuando vayas a sacar: Nota - realmente nota - lo que estés sintiendo en ese momento dado, la textura de la superficie que tienes debajo, el sonido de la pelota, y los olores que pasan a tu alrededor sin alcanzar tu conciencia consciente.
- Punto para ganar el partido: Reconoce que tus pensamientos y emociones son efímeros y no te definen. Acepta que van a ocurrir y libéralos. Ten este punto de vista, te puede liberar de los patrones de pensamientos negativos.
- Cuando estés practicando un ejercicio con tus jugadores: Entra en sintonía con las sensaciones físicas de tu cuerpo, desde la fresca brisa sobre tu piel hasta cómo se sienten tu pies sobre el suelo cuando lanzas la pelota.



SITUACIONES EN LAS CUALES LA ATENCIÓN PLENA PUEDE TENER UN IMPACTO POSITIVO

Para un entrenador - cuando debas tratar con un padre problemático.

Cuando te encuentres manteniendo una conversación con un padre y ésta se torne tensa y difícil, imagina una división entre la situación y tú mismo, date un espacio para ti. Este espacio proporcionado te dará lugar para focalizarte en tu cuerpo y relajar aquellas zonas tensas o reñidas. Házlo mientras te mantienes presente en la situación, es decir, no te apresures en responder, sencillamente respira y quédate en el momento. Sal de tu propia cabeza y escucha atentamente al padre, vigilando las reacciones de tu cuerpo. Acepta las emociones que sientes como normales. Toma el tiempo que necesites para responder y sé empático para evitar que la situación empeore. De hecho, se ha demostrado en estudios con población reclusa que la atención plena puede reducir el enojo, la hostilidad, y las perturbaciones del humor (Samuelson y cols, 2007) lo que puede suponer mejoras similares en el trabajo diario de los profesionales/ entrenadores de tenis que se enfrentan a situaciones de tensión.

Para un jugador - cuando estés nervioso antes del servicio para finalizar un partido

Focalízate en tu respiración (o cualquier parte de tu cuerpo en la que te parezca más natural concentrarte). Usa este foco para traerte nuevamente al presente. ¿Qué es controlable para ti? Tu respiración, este punto, y cómo lo vas a jugar tácticamente. Focalízate en lo que es controlable, y suavemente, guía tu atención nuevamente hasta allí.

REFERENCIAS ÚTILES PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES DE ATENCIÓN PLENA

Como ya se dijo, la atención plena es una práctica. Esto significa que para lograr verdaderamente una atención plena, se debe incorporar su práctica a la rutina diaria de entrenamiento. Hay en línea varios recursos informativos gratuitos disponibles donde puedes acceder a material de audio con ejercicios de respiración y yoga, todos con atención plena, El trabajo de Jon Kabat Zinn, en particular, se ha aplicado en una gran cantidad de campos diferentes y puede ayudarte para el desarrollo de tu práctica.

Hay aplicaciones útiles para los teléfonos que ofrecen tutoriales de atención plena, y material de audio accesible: "Espacios vacíos", "Alto, piensa y respira" y "Mente sonriente".

CONCLUSIÓN

La atención plena es una manera de "ser" que ha demostrado tener un impacto significativo en el rendimiento cuando se aplica al deporte. Es muy conocida por su aplicación en el tenis y en otros deportes. Este artículo resume los principios clave y proporciona algunas aplicaciones prácticas tanto para entrenadores como para jugadores.

REFERENCIAS

- Aherne C, Moran AP, & Lonsdale C. (2011). Mindfulness and flow in sport: An initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25, 177-189. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.2.177>
- Djokovic, N. (2013). *Serve to Win*. Transworld publisher, London.
- Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J., & Bratt, M. A. (2007). Mindfulness-based stress reduction in Massachusetts correctional facilities. *The Prison Journal*, 87, 254-268. <https://doi.org/10.1177/0032885507303753>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) Merlin Van de Braam 2016



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) - [Texto completo de la licencia](#)