



La atención plena y el rendimiento deportivo: Revisión de la investigación y la práctica

Shameema Yousuf (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 16-18

RESUMEN

La práctica de la atención plena ha crecido recientemente y de manera exponencial en dos escuelas de pensamiento: La práctica de meditación budista oriental, que popularizaron Kabat-Zinn y cols. (Kabat-Zinn, 2003), y el enfoque occidental desarrollado por Langer y cols. (Langer, 1989). Los psicólogos deportivos han utilizado adaptaciones de ambas prácticas como alternativa al entrenamiento de las habilidades psicológicas. Algunas prácticas combinan la atención plena con el entrenamiento de las habilidades psicológicas a la hora de ayudar a los jugadores a optimizar su rendimiento (Baltzell, McCarthy y Greenbaum, 2014). De hecho, la atención plena se asocia con la psicología positiva y el bienestar. Este trabajo comenta algunos artículos sobre prácticas orientales, la práctica de la atención plena en entornos deportivos y destaca algunas intervenciones relacionadas con el tenis.

Palabras clave: Meditación, atención plena, rendimiento, conscientización, auto-regulación

Recibido: 30 Abril 2016

Aceptado: 10 Junio 2016

Autor correspondiente:

Shameema Yousuf

Correo electrónico:

shameema@empower2perform.com

INTRODUCCIÓN

Muchos jugadores mejoran su rendimiento mediante distintas técnicas. Los entrenadores, padres y jugadores se concentran en la técnica, la mejor nutrición, los cambios de material, la fuerza y la preparación física. Este enfoque holístico también incluye el entrenamiento de habilidades psicológicas (PST, por sus siglas en inglés). Es también conocido como entrenamiento de habilidades mentales y es usado por los jugadores para lograr una ventaja mental y mejorar su rendimiento. Para los tenistas, poder concentrarse y enfocarse en una tarea sin sentirse abrumado o distraído, es sólo un ejemplo de cómo las destrezas mentales pueden marcar una diferencia.

Los psicólogos deportivos trabajan con jugadores para optimizar el rendimiento mediante la implementación de intervenciones que cambien las conductas y los procesos de pensamiento. A través de los años, el PST se ha concentrado en la modificación cognitiva, la preparación de la mente y del cuerpo para un mejor rendimiento. Pero, a pesar de ello, Thompson Arnkoff, y Glass (2011) descubrieron que tales métodos que reemplazan los pensamientos negativos o suprimen la ansiedad, pueden incrementar la frecuencia de los pensamientos negativos y las experiencias de ansiedad, mientras que la aceptación de la atención plena se asocia con un mayor ajuste psicológico. Así, la atención plena se utiliza enormemente en el ámbito del rendimiento deportivo. En lugar de suprimir pensamientos y experiencias corporales, los jugadores toman conciencia de sí mismos sin juzgarse. Algunos psicólogos, sin embargo, combinan el entrenamiento de las habilidades psicológicas con la atención plena. Baltzell, McCarthy y Greenbaum (2014), sugieren que quien utiliza la atención plena puede reconocer lo que está sucediendo sin juzgar y, de ese modo, seleccionar las habilidades mentales que más le convengan.

Algunas grabaciones de audio con guías y técnicas de respiración son una estrategia de atención plena que puede ayudar a que el jugador preste atención a la tarea en el momento presente, cambiando la relación y abandonando los pensamientos, las emociones, y las sensaciones físicas

debilitantes (Gardner y Moore, 2007). El proceso implica enfocarse en la respiración para anclarse en el presente, notando los pensamientos que distraen, y aceptándolos sin juicio, y luego volviendo a concentrarse en la respiración y en el presente nuevamente. Una mayor aceptación y concienciación del momento presente permiten a los jugadores cambiar su relación con la experiencia y avanzar sin la interferencia de pensamientos negativos o emociones abrumadoras que afecten el rendimiento. Así, el entrenamiento de la atención plena está fuertemente ligado al rendimiento máximo.



CONCEPTUALIZACIÓN DE LA ATENCIÓN PLENA

Gran parte de las investigaciones sobre atención plena proviene del enfoque budista divulgado por Jon Kabat-Zinn. Define la atención plena así: "prestar atención a propósito, particularmente, en el momento presente, y sin crear juicios" (Kabat, Zinn, 1994). Implica:

- 1) Auto regulación de la atención propia.
- 2) Dirección de la atención propia a las experiencias internas y externas.

- 3) Conciencia meta-cognitiva y
- 4) Adopción de una actitud de aceptación (Ivtzan y Hart, 2016).

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN PLENA EN EL DEPORTE DE ELITE

Kabat-Zinn fue quien primero incorporó la atención plena al deporte con su enfoque conocido en todo el mundo: La Reducción del Estrés en base a la Atención Plena (MBSR, por sus siglas en inglés), (Kabat-Zinn, Bealle, y Rippe, 1985). La intervención llamada intervención de entrenamiento mental fue usada con remeros quienes comprobaron los beneficios del entrenamiento. Un tipo de entrenamiento de atención plena que también se utiliza en el deporte de elite es el enfoque de Aceptación y Compromiso con la Atención Plena (MAC, por sus siglas en inglés) en el cual los jugadores experimentan menor ansiedad y mejoran su rendimiento (Gardner y Moore, 2004) y el programa de Atención Plena para la Mejora del Rendimiento Deportivo (MPSE, por sus siglas en inglés) según el cual los deportistas expresaron haber experimentado mayor fluidez (Kaufman, Glass, y Arnkoff, 2009).

Más recientemente, el entrenamiento de la atención plena se ha incluido en el Entrenamiento de la Meditación con Atención Plena en el Deporte (MMTS, por sus siglas en inglés) en el cual los futbolistas manifestaron haber realizado un cambio (más productivo) en sus emociones negativas (Baltzell, Chipman, Caraballo, y Hayden, 2014) y una mejor regulación y foco en las señales pertinentes (Baltzell y Akhtar, 2014). Está también el programa mPEAK en el cual los jugadores de bicicleta de montaña experimentaron mayor conciencia corporal, control de la atención, menor dificultad para identificar los sentimientos, mayores niveles de auto regulación y confianza, y más adeptos a describir y clasificar sus experiencias (Hasse, y cols, 2015).

EL ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN PLENA EN EL TENIS

Stankovic y Baltzell (2015) realizaron un estudio sobre la meditación en los tenistas de alto nivel que utilizaron la meditación y la atención plena (MM, por sus siglas en inglés) y un grupo control que escuchó una grabación de consejos de entrenamiento. MM tuvo un efecto positivo en los participantes. Los participantes de MM ganaron más del doble de juegos y perdieron menos de la mitad de los juegos que el grupo control. Los participantes de MM aceptaron mejor el rendimiento relacionado con la ansiedad y experimentaron menos pensamientos negativos que el grupo control.

Stankovic y Milinkovic (2016) utilizaron el entrenamiento de la atención plena con una jugadora de la WTA. El programa incluía la meditación con conciencia de la respiración utilizando una grabación de audio. La jugadora meditó 30 minutos, una vez por semana, durante ocho semanas. Stankovic y Milinkovic (2016) informaron que antes de la intervención, la jugadora había elevado sus niveles de estrés durante los torneos debido a la presión familiar por las expectativas de triunfo. En lugar de focalizarse en su estrategia para el partido, la jugadora se auto criticaba y se concentraba en lo que estaba mal, generando una incapacidad para manejar el fracaso. Tras utilizar la auto charla y la visualización, se dio cuenta de que el entrenamiento de las habilidades psicológicas no le ayudaba. Su intención al comprometerse con el entrenamiento de la atención plena consistía en mejorar el rendimiento durante las situaciones de estrés durante los partidos mejorando la conciencia y la aceptación.

En base a los resultados obtenidos en los torneos y utilizando las escalas de mediciones de atención plena, los resultados después de ocho semanas evidenciaron un aumento significativo de la atención y la conciencia. Según Stankovic y

Milinkovic (2016) la jugadora expresó poder compartimentar sus emociones, sentimientos y pensamientos.. Ya no se sentía tan ansiosa ni sentía el peso de las expectativas de los otros. También informaron que la jugadora de la WTA había ganado más del doble de torneos tras el MM y comentaron que se sentía “tan confiada”.

La práctica de la atención plena no solamente se utiliza con los jugadores de elite o senior. La autora de este artículo llevó a cabo entrenamientos con tenistas junior de alto rendimiento, quienes manifestaron sentirse menos ansiosos y mejor equipados para completar una actividad; un tenista de la liga de clubes fue invitado a una intervención de respiración y atención plena durante su viaje a un partido de tenis (Yousuf, 2016). No obstante, es necesario continuar con las investigaciones para conocer la incidencia sobre el género, la edad y el nivel de juego.



RESUMEN

El entrenamiento de la atención plena aumenta la auto conciencia, cambia la relación de una experiencia y proporciona un mejor control emocional. Ha permitido que muchos jugadores optimicen su rendimiento en diferentes contextos deportivos. Los psicólogos deportivos que combinan el entrenamiento de habilidades psicológica (PST, por sus siglas en inglés) con la atención plena encuentran que tienen más herramientas a mano para ayudar a sus tenistas a lograr el bienestar y el disfrute en la competición. La atención plena se está integrando en todos los niveles con el objetivo de mejorar el bienestar y el rendimiento, y su práctica está creciendo en el juego de tenis, con Novak Djokovic, el mejor de todos, también comprometido con la práctica oriental.

REFERENCIAS

- Baltzell, A and Akhtar, V. L. (2014). Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS). *Intervention: Impact of MMTS with Division I female athletes. Journal of Happiness and Wellbeing*, 2(2), 160- 173.
- Baltzell, A.L., Caraballo, N. , Chipman, K. and Hayden, L. (2014). A qualitative study of the Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS): Division 1 female soccer players' experience. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8, 221-244. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0030>
- Baltzell, A., McCarthy, J. and Greenbaum, T. (2014). Mindfulness Strategies: Consulting with Coaches and Athletes: Background and Presentation of the 2013 AASP Annual Convention Workshop. *Journal of Sport Psychology in Action*, 5(3), 147-155. <https://doi.org/10.1080/21520704.2014.943916>
- Carson, S.H and Langer, E.J. (2006). Mindfulness and self acceptance. *Journal of Rational Emotive and*

- Cognitive-Behaviour Therapy, 24 (1), 29-43. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance (MAC) approach. New York, NY: Springer.
 <https://doi.org/10.1891/9780826103369>
- Hasse, L. May, A. Falahpour, M., Isakovic, S., Simmons, A., Hickman, S., Liu, T. and Paulus, M. (2015). A pilot study investigating changes in neural processing after mindfulness training in elite athletes. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 9, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2015.00229>
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of mindful sport performance enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 334-356. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.334>
- Ivtzan, I. and Hart, R. (2016). Mindfulness scholarship and interventions: A review. In A.L. Baltzell (Ed.), *Mindfulness and performance* (pp. 464-487). New York, NY: Cambridge University Press.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Full Catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J., Bealle, B., and Rippe, J. (1985, June). A systematic mental training program based on mindfulness meditation to optimize performance in collegiate and Olympic rowers. Poster session presented at the World Congress in Sport Psychology, Copenhagen, Denmark.
- Stankovic, D. and Baltzell, A.L. 2015. Mindfulness meditation in sport: Improved sport performance of master tennis players. Manuscript completed.
- Stankovic, D. and Milinkovic, N. (2016). Mindfulness training to optimize tennis performance, *TennisPro*, 24-26.
- Thompson, R., Kaufman, K., De Petrillo, L., Glass, C., & Arnkoff, D. (2011). On year up of mindful sport performance enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners. *Journal of Clinical Sports Psychological Sport*, 5, 99-116. <https://doi.org/10.1123/jcsp.5.2.99>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) Shameema Yousuf 2016



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 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](#)