



Guía para lograr una nueva mentalidad: “Mindset” en pocas palabras.

Jackie Reardon y Hans Dekkers.

Federación Internacional de Tenis.

RESUMEN

Este artículo comenta el ‘encuadre mental/modo de pensar’ para el juego mental de tenis e introduce el concepto de “mindset” (modo de pensar); con él, ayuda a lograr el mejoramiento propio dentro y fuera de la cancha.

Palabras clave: “Mindset”, Filosofía, Psicología.

Recibido: 25 de Agosto de 2010.

Aceptado: 2 de Octubre de 2010.

Autor correspondiente: Jackie Reardon, Federación Internacional de Tenis.

Email: info@themindset.eu

INTRODUCCIÓN

Nuestra filosofía

A nuestro alrededor abundan señales de un movimiento que se aleja del estilo de vida y manera de pensar asociados con la competitividad de la vida moderna hacia una manera más consciente de vivir y de pensar. Las expresiones como tomar consciencia, reducir el ritmo de vida y manejar el estrés han dejado de sonar como algo vago o esotérico.

Llamamos ‘pensamiento histórico’ a la mentalidad tradicional de juzgar, racionalizar y mantener un apego con el pasado y el futuro. El nuevo modo de pensar que “Mindset” defiende está gobernado por la observación sin juzgar, visualizando y concentrándose en el aquí y ahora. A este modo de pensar equilibrado lo llamamos ‘pensamiento activo’.

Al cambiar el modo de pensar, extraerás lo mejor de ti mismo y verás que puedes hacer mucho más que antes, con el mismo nivel de habilidad. Todos podemos lograr fluir si sabemos en qué concentrar nuestra atención. “Mindset” es una guía mental que te enseñará a pasar del pensamiento histórico al pensamiento activo. Aprenderás a estar en el aquí y ahora y a vencer la interferencia del ego. Ganarte a ti mismo será más importante que ganarle al adversario. Una vez que dominas este modo de pensar, siempre podrás entregar tu mejor rendimiento.

Un buen modelo de rol para todos en este aspecto es Roger Federer. Cuenta que en el curso de su carrera ha ido aprendiendo a relajarse y a ganar un punto por vez. Afirma, casi

literalmente, que le resulta más importante superarse a sí mismo que a su adversario. Otros deportistas en quienes reconoce la misma mentalidad son el increíble icono tenístico Pete Sampras y el corredor de Fórmula Uno Michael Schumacher. En los tres casos, sus éxitos se deben a un constante impulso hacia el rendimiento más elevado y no tanto a vencer al adversario. Han aprendido a mejorar su propia concentración hasta un nivel en el cual sus logros parten casi enteramente de su pensamiento activo en vez de su pensamiento histórico. Obviamente, no hay necesidad de decirlo, también están sus talentos naturales, auto-disciplina y determinación que han contribuido para que sean mejor que el resto.

Desarrollo del “Mindset”

En general, tendemos a resistir el cambio, nuestros patrones habituales nos hacen sentir cómodos; para cambiarlos hace falta energía y esfuerzo y puede ser difícil. Siempre buscamos excusas para evitar el cambio. El único modo de abandonar viejos patrones y adquirir nuevos es por medio de la práctica y la repetición. Cada día de práctica significa progreso. Este es un elemento esencial de la filosofía de “Mindset”. Cambiar del pensamiento histórico al activo no significa desconectar totalmente los pensamientos, significa encontrar nuevos patrones para poder desconectar el ‘ruido’ del pensamiento histórico. Recién en ese momento podremos enfocarnos lo mejor que podamos. En el pensamiento histórico, hay una gran diferencia entre ganar y perder; el resultado es bastante obvio, uno u otro. Gracias al pensamiento activo es posible ganar siempre. Si estás empantanado en el pensamiento histórico, habrás ganado o perdido, en términos deportivos, según el

marcador. Con el pensamiento activo puedes ganar dos veces: a ti mismo, y a veces, también a tu adversario. Te ganas a ti mismo si fijas metas realistas para ti mismo con antelación, tanto en el partido como en la sesión de entrenamiento y las logras cumpliendo tu plan con regularidad y disciplina. Aprenderás a experimentar esto como una victoria. Finalmente, comenzarás a comprender que es más importante ganarte a ti mismo que a tu adversario. Y con esta actitud llegará un nuevo sentido de autoconfianza.

'Mi única meta es ganar este partido.' Esto lo escucharás frecuentemente entre los deportistas de todos los niveles. Y lo curioso de esta declaración es que, esencialmente, no posee ningún contenido. Este tipo de victoria no cumple con ninguna meta, no indica la existencia de ningún plan específico, no aporta ninguna pauta sobre lo que deseas lograr y lo único que agrega es tensión.

EL MÉTODO - UNA PERSPECTIVA GENERAL

El objetivo de "Mindset" es proveer un método que permita desarrollar la resiliencia mental tanto en los partidos como en otras situaciones. El método apunta hacia una mayor toma de consciencia, con el objetivo fundamental de actuar inconscientemente. Finalmente, aprenderás a actuar sobre la base del sentimiento y la intuición.

El "Mindset" equilibrado del pensamiento activo se logra trabajando el control de la atención – las cuatro concentraciones (acercamiento, escaneo, sentimiento y pensamiento) y los seis pilares. Las concentraciones y los pilares son como las alas de un pájaro; si una no funciona, el pájaro no puede volar. En este trabajo sólo trataremos los seis pilares los cuales son universalmente aplicables.

Los seis pilares

1. Ojos amigables
2. Buenos errores
3. Curiosidad
4. Auto-conocimiento
5. Auto-disciplina
6. Aceptación

Ojos amigables

Los ojos amigables y los buenos errores son los dos 'pilares' más importantes sobre los cuales debes basar tu desarrollo como pensador activo. Son los cimientos para lograr una mente equilibrada. Si miras con ojos amigables, de manera

objetiva y sin juzgar – no sólo a ti mismo sino al mundo que te rodea – las emociones perderán su poder sobre ti. Esto te hará menos vulnerable pues no tomarás todo como personal. Aquí tienes un ejemplo: 'Si mi adversario trata de perturbar mi juego con comentarios o conductas intimidantes, no me irritaré ni lo tomaré como un ataque personal. No permitiré que me afecte. De hecho, puedo comprender porqué está actuando de esa manera.' Otro ejemplo: 'Si me enfurezco conmigo mismo por jugar muy por debajo de mi nivel, comprenderé que estoy haciendo lo mejor posible en este momento determinado.'

'Ojos amigables' es un estado de la mente que todo deportista debe perseguir.



Buenos errores

Si persigues vigorosamente una meta específica, quizás no triunfes inmediatamente. En verdad, sería extraño que si no cometes algunos errores a lo largo del camino, antes de lograr un cambio exitoso y permanente. Si alguien sale de la cancha o campo de juego desilusionado por haber perdido un partido, puede abordar la derrota de dos maneras diferentes. Puede aprender de lo ocurrido, viendo el partido como un 'buen error', puede recordar que el progreso no es siempre inmediatamente visible y continuar con optimismo por el sendero del desarrollo personal; o, podrá considerar la derrota como un desastre personal que le cerrará las posibilidades de aprender de esa experiencia, imposibilitando así el progreso. Los 'buenos errores' son un modo de razonar que hace de cada situación una experiencia de aprendizaje.

Curiosidad

Si sientes curiosidad con respecto a tu conducta dentro y fuera de la cancha, compilarás información que te ayudará a mejorar tu rendimiento. Esta curiosidad puede tener que ver con cómo estás jugando, y cómo está jugando tu adversario, pero también con las emociones que llegan a la superficie. La auto-gestión comienza con la curiosidad, e incluye las preguntas abiertas. Por ejemplo, preguntar a tu entrenador: '¿Cuál consideras que es la mejor manera para que yo mejore

mentalmente?'. El cerebro se entrena como un músculo. Entonces, la curiosidad es muy valiosa pues conduce a descubrimientos que te ayudarán a realizar los cambios. Una vez que lo has comprendido, no existe tal fracaso. 'Bien' y 'mal' se tornan conceptos sin sentido: sólo queda lugar para el crecimiento. La curiosidad conduce al auto- conocimiento.

Auto- conocimiento

El auto-conocimiento crece a través del conocimiento compartido. El auto-conocimiento no parte solamente de la reflexión solitaria; más importante aún, se origina pidiendo retroalimentación abierta, honesta, por ejemplo, a tu entrenador o compañeros de equipo. El auto-conocimiento se mantendrá siempre limitado si no te abres a las opiniones de los demás.

El auto-conocimiento es una parte esencial del establecimiento de metas, pues necesitas saber qué existe dentro de tus propias capacidades. Cualquiera que esté involucrado en el deporte necesita fijar una meta mental, de la misma manera que fija metas técnicas, tácticas y físicas. Es clave que la meta elegida sea específica y posible de lograr. ¿Exactamente qué te estás exigiendo, por qué, y cómo lo vas a hacer? A partir de esta situación, podrás realmente comenzar a cambiar las cosas a tu favor.

Auto- disciplina

Liberarse de los viejos patrones crea un espacio para el cambio. La implementación de nuevos patrones requiere auto-disciplina, y para ello, la paciencia es absolutamente fundamental. Todos lo sabemos, pero ¿cómo reunimos la energía para continuar disciplinados cuando las cosas se complican? Reflexionar a diario sobre lo que deseas cambiar y sobre cuáles son tus metas a corto y a largo plazo te motivará para continuar. Comprender el valor de este cambio hará que la auto- disciplina sea placentera. Sentimos necesario enfatizar que la auto- disciplina es la única disciplina real. El deportista necesita encontrar su fuego interno y es recién entonces cuando tendrá lugar el cambio real. El hecho de estar haciendo todo lo que tienes en tus manos te da el combustible para continuar y produce el comienzo de la aceptación.

Aceptación

Una vez que tomas consciencia de que necesitas seguir trabajando y lo aceptas, te resultará más sencillo focalizarte en tus fortalezas. Puedes utilizar tu energía para concentrarte en

lo positivo, en lugar de luchar contra lo negativo. Esto genera una sensación de calma, como resultado del crecimiento de tu auto-confianza. Podrás apreciar mejor tus esfuerzos, disminuirás tu frustración y tus temores e incrementarás tu disfrute. También se potenciará tu auto-respeto mejorando tu rendimiento y serás un jugador más equilibrado.

CONCLUSIÓN

"Mindset" utiliza un vocabulario concreto, simple, moderno y accesible. La terminología es neutral y objetiva y no polémica. Esto permite que los cambios de mentalidad sean bienvenidos y motivadores en lugar de ser resistidos por los alumnos y los jugadores. "Mindset" proporciona a los entrenadores deportivos un encuadre general para la comunicación con sus alumnos utilizando una o dos palabras en vez de frases complejas. Su filosofía trata una cantidad de temas específicamente tenísticos, incluyendo el manejo de los errores de los jueces de línea, la elección del entrenador correcto, las tácticas y la auto-disciplina, que mejorarán tanto al jugador como a la persona dentro y fuera de la cancha.

REFERENCIAS

Reardon, J., & Dekkers, H. (2007). Mindset. Baarn: Tirion Sport.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2010 Jackie Reardon y Hans Dekkers.



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 licenciente o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumendelicencia](#) - [Textocompletodelalicencia](#)