

MINDFULNESS PER L'ESPORT

1 febrer, 2023

Practicar futbol o qualsevol esport involucra de manera natural al cos, però quan s'observa a un esportista d'alt rendiment enfrontar un de tants moments de competència, immediatament es fa evident que més que poder al seu cos posa en ment al servei de tal activitat.

Definitivament, l'esport requereix que tot l'organisme estigui en funció de la tasca corresponent i la ment juga un paper valuós, ja que no només possibilita enfocar l'atenció en el

que s'està fent, sinó que també juga un paper protagonista en el processament de les emocions. D'aquesta manera, els arduos entrenaments sortiran l'efecte esperat en el moment de la presentació o la competència, perquè un esportista dominat per l'ansietat podria no reflectir tota la preparació prèvia i pel contrari, el seu resultat alimentaria l'ansietat per futures ocasions, convertint-se com una bola de neu, una sensació més gran i difícil de controlar.

La ment també requereix entrenament a l'esport

Des de la psicologia de l'esport s'han realitzat múltiples aportacions en enfront de l'acompanyament esportiu i l'entrenament mental. Investigacions recents han assenyalat que el mindfulness contribueix favorablement a la pràctica esportiva i s'ha convertit en una eina molt útil per esportistes d'alt rendiment, com també per incorporar aquesta pràctica en la vida diària com un hàbit saludable.

Alguns dels beneficis d'involucrar mindfulness (atenció plena) en la pràctica esportiva

INCREMENTA EL RENDIMENT

Tant l'esport com qualsevol altra activitat, requereixen atenció enfocada per assolir millor desenvolupament, això no obstant, la ment s'ocupa de moltíssimes coses en un mateix moment, i mentre dormim nadem, per exemple, podem estar pensant en una discussió que acabem de tenir, i fins arribem a experimentar emocions, però igual continuem nedant.

Gràcies a la pràctica de l'atenció plena, s'augmenta la concentració en l'activitat esportiva, fent que es disminueixen els errors, si milloren els temps de resposta i s'aconsegueixin els objectius esportius, doncs s'entrena una nova forma de relació mental amb els pensaments i les seves emocions.

DISMINUEIX L'ANSIETAT

Quan l'activitat esportiva ha de veure amb moments de competició, és inevitable que aparegui l'estrès com a resposta a la pressió que genera l'expectativa d'obtenir un bon resultat.

Aquesta reacció fins a cert punt és necessària per activar a l'organisme i posar tot l'esforç en aconseguir la meta; però quan aquesta condició es torna excessiva, pot transformar-se en ansietat i inevitablement pot entorpir el seu rendiment i propiciar errades en el resultat, pels quals l'entrenament físic no seria suficient.

El mindfulness o atenció plena a l'esport permet el reconeixement i la gestió de l'ansietat, enforteix la ment per reduir aquesta resposta psicològica i aconseguir així millors rendiments en els escenaris que de manera natural susciten estrès.

Augmenta el plaer generat per la pràctica d'un esport específic

Algunes persones practiquen algun esport perquè el necessiten, com una recomanació per millorar la salut, disminuir el pes, millorar l'estat físic o l'estat d'ànim, etcètera; altres persones ho fan perquè compten amb grans habilitats físiques i això possibilita marcar un projecte de vida ancorat a la realització d'algun esport i en alguns altres casos s'associa al plaer generat per l'activitat.

Cada persona té la seva pròpia motivació per practicar un esport; quan s'inclou mindfulness a les rutines d'entrenament es potencia l'experiència de plaer, ja que es veu amb major intensitat cada segon de la pràctica i es possibilita una relació propera entre les sensacions corporals i les respostes mentals.

¿Com el mindfulness pot ser una eina per entrenar la ment d'un esportista?

ATENCIÓ PLENA

Entrenar amb atenció plena estimula al cervell per estar atent al moment present, generant una connexió amb el cos i detectant els moments precisos en els quals el pensament o l'emoció entren en escena.

Incorporar l'atenció plena en l'esport fa que l'activitat sigui més conscient i regulada per l'esportista, perquè permet que els pensaments flueixin, sense enganxar-se amb ells i a més ajuda al fet que s'identifiquin les emocions i s'acceptin,

en lloc de rebutjar-les.

PILOT AUTOMÀTIC

La naturalesa afanada de rutines diàries promouen el pilot automàtic mental, fent que moltes activitats quotidianes es converteixin en processos "automàtics", en els quals la consciència s'ocupa de suposades tasques, però realment no està enfocada en cap aspecte puntual.

Per això, per un esportista, en atendre al moment present pot ajudar-lo a disminuir errades en el seu rendiment, com també a millorar els temps de resposta.

GESTIÓ D'EMOCIONS

És natural que les emocions acompanyen el dia a dia de tota persona, però a l'esport, enfront de l'experiència competitiva, és inevitable que l'estrès i l'ansietat ocupen importants llocs en l'àmbit psicològic.

Per afrontar una competició no és suficient amb entrenar el cos, fa falta que la ment rebi una atenció especial, perquè al moment més esperat, tot l'entrenament es posi en marxa i possibiliti assolir el millor resultat.

Una ment ansiosa pot fer que un esportista cometi alguna estupidesa en el moment de la competició, que paralitzi la seva acció i afecti el temps de resposta, pot també interpretar de manera errònia una situació i reaccionar de manera agressiva, entrant en conflicte amb els seus companys, d'equip o rivals.

Gestionar les emocions requereix tot un entrenament, perquè l'objectiu no és deixar de sentir, és deixar de sentir, és identificar que se sent, acceptar la presència de l'emoció i deixar-la anar.

COMPASSIÓ

A la vida i a l'esport, ve bé la compassió, quan la persona aconsegueix posar-la en funció de permetre's "la seva humanitat", vulnerabilitat i imperfecció.

Un esportista auto compassiu comprendrà que els errors també ho fan gran i que són naturals, canviant els pensaments, excessivament autoexigents, per interpretacions més compassives cap a un mateix.

Al seu torn, quan un esportista és compassiu amb si mateix per ser més compassiu amb l'altre , reconeixent-lo com a part d'una mateixa humanitat, sense jutjar i amb un desig genuí de benestar per ell, la qual cosa amb seguretat contribueix a una millor relació amb les persones que li rodegen i amb el món en general.