



*Impulsando el Desarrollo
del Recurso Humano*

Creencias en el deporte: El arte de conquistarte



*Impulsando el Desarrollo
del Recurso Humano*



Las creencias son líneas de pensamiento que funcionan como motor para el individuo. Las personas perciben, piensan, juzgan, sienten y actúan a través de estas. En situaciones donde surge tensión por lograr un determinado resultado, el temor, miedo, auto exigencia, desesperación, frustración, poca tolerancia y caos aparecen, es cuando la capacidad de atención y concentración es indispensable. Es muy común que ante situaciones desafiantes broten creencias o se generen pensamientos negativos o hasta catastróficos. En cualquier nivel deportivo ya sea amateur o profesional, individual o grupal donde cualquiera que sea el nivel, las creencias juegan un papel fundamental en el rendimiento.



*Impulsando el Desarrollo
del Recurso Humano*

¿Qué son las creencias y qué específicamente lo lleva a un deportista a alterar su rendimiento?

Las creencias son juicios de valor, estas las posee todo individuo y aún más el sujeto que tiene constante relación con el deporte al estar constantemente retado por diversas causas y sobre todo al estar ya inmerso en una competición dentro de algún torneo cualquiera que este sea. El individuo es estimulado desde muchos ángulos, desde su propia persona, familia, entrenador, compañeros, patrocinadores, medios de comunicación, pronósticos, apuestas, competidores, y marcadores, propiciando un continuo diálogo interno lleno de pensamientos, parte de cómo cree que va a ser su respuesta en el duelo, con qué posibilidades cuenta para alcanzar el objetivo y en qué se basa para alcanzar la victoria. Por otro lado, el rendimiento va depender exclusivamente de cómo sean esas creencias, ya que intervienen en todo el sistema a través de pensamientos. Un ejemplo puede ser un atleta que necesita llegar a la meta en determinado tiempo y se dice a sí mismo "No lo voy a lograr, soy lento", o "El equipo contrario es muy poderoso" o "Me van a ganar, no soy tan alta".



Impulsando el Desarrollo
del Recurso Humano



Esta es una línea que obstaculiza el rendimiento y que pudo aparecer de cualquier experiencia del pasado, sin tener una clara idea a qué sistema de creencias está asociado tal o cual pensamiento. La intervención de coaching facilita el descubrimiento de estas creencias y muchas otras de diversa índole, se les cuestiona qué tan reales o falsas importantes o superfluas, fundamentadas o falsas, hacerlas conscientes y defundamentarlas e implantar nuevas creencias que potencialicen al deportista, para así eliminar las barreras y propiciar el fortalecimiento físico y mental para un óptimo desempeño. El deportista por lo general tiene un objetivo claro, sin embargo, dentro de éste, genera o construye un marco mental de acción, es decir, una dirección específica de lo que va a realizar y es justo dentro de este proceso de fijarse el objetivo y la construcción estratégica para lograrlo, es cuando empiezan a surgir las “dudas e inseguridades”, que le lleva a titubear en lograrlo.



*Impulsando el Desarrollo
del Recurso Humano*

Es importante mencionar que dentro del entrenamiento el individuo construye una serie de creencias que lo van a preparar para la competición., tanto en lo técnico, en lo físico, en la estrategia, en los avances y en el resultado final. Ellas sirven de gran ayuda para enfrentar lo desconocido. Sin embargo, dentro del evento o en la competencia su foco de atención cambia o tiende a modificar de acuerdo al entorno, las condiciones de la competencia, los contrarios, las posiciones, los marcadores, el estado anímico y físico del deportista mismo, equipo y entrenador. Desde un principio se trata de ir adelante en el marcador, mejorar marcas, ser el mejor del equipo, etc. por lo que él mismo estado estado de competencia genera presión, ansiedad, angustia, temor, coraje, alegría, alterando todo el dialogo. En segundo lugar, altera su visión y su estrategia de juego dejando de ver la realidad de la situación modificando su percepción, propiciando juicios en función de su necesidad. Por ejemplo, en la natación la creencia de “tengo que salir muy rápido para que no me saquen distancia mis rivales” Esta creencia desenfoca completamente a la persona. Lo importante ya no está en mí ni en lo que voy a hacer sino que está en el exterior “en los demás” provocando ir al ritmo del otro. En primer plano están los otros y en segundo esta la persona, fuerza, técnica, nado, etc.



*Impulsando el Desarrollo
del Recurso Humano*

La mente está ocupada en creencias que limitan su concentración y su rendimiento y a la vez aumenta la auto exigencia y perfeccionamiento.

¿Conoces el verdadero potencial de ti y de tu equipo? ¿Crees que has llegado a tu máximo nivel?

El establecimiento de objetivos comúnmente nos va a llevar a conocer cierto potencial, pero muchas veces los rivales y la misma competencia hacen que surja un mayor o máximo potencial al obligarse el atleta a dar todo. El alcance de metas concretas, claras y precisas es un indicador de sobre ponerte a cualquier situación. Estos objetivos a corto, mediano o largo plazo incrementan fuertemente la atención positiva así como la capacidad de rendir en entrenamiento y competencia.

Estos objetivos bien planteados benefician al deportista en eliminar creencias negativas, disminuir errores y romper límites. Cambian su atención provocando no estar aferrado en el error o en la falta, transportándolo a la forma a la ejecución y empoderándolo a un dialogo interno pro positivo y aún más, a entrenar su mente hacia el <no pensamiento>, o sea, educar la mente para mantenerla "en blanco" y sólo estar enfocada a la situación presente.



*Impulsando el Desarrollo
del Recurso Humano*

En definitiva, las creencias determinan si tomará una actitud proactiva que lo encamine a rendir en un nivel óptimo y sobreponerse a la posible adversidad y vencer, o tomar una actitud reactiva que lo debilite emocionalmente para luego afectar su desempeño, debilitarse a sí mismo para luego perder y finalmente asumir una postura derrotista o de víctima, confirmando creencias limitantes.

Con esto último, podemos concluir que de acuerdo a su sistema de creencias y a su preparación mental, para futuras competencias, el atleta se va a predisponer a ganar o a perder, a obtener resultados que lo favorezcan o perjudique y esto lo llevara a obtener el resultado deseado o esperado.

No es necesario que sufras una crisis o una pérdida para que empieces a entrenar la mente. Pero pareciera que dejamos este elemento hasta el final ya que nos abrumba o nos revasa lo que estamos enfrentando.



*Impulsando el Desarrollo
del Recurso Humano*

Hay factores mentales que influyen en tu rendimiento en tu disciplina deportiva. Cuáles son los componentes mentales del juego:

1. Pensamientos
2. Creencias
3. Estrés
4. Concentración
5. Autoconfianza
6. Manejo emocional
7. Planificación
8. Análisis
9. Motivación
10. Además de todo lo que ocurre...

Para fortalecer lo que ocurre internamente necesitas dos cosas: Consistencia y la habilidad que tienes de forma estable.



*Impulsando el Desarrollo
del Recurso Humano*

Desde mi punto de vista, el deportista tiene 3 metas claras:

1. Ser el mejor: Nadie compite ni entrena diario para ser promedio.
2. Ser reconocido por tu habilidad: Cuando llegas a cierto nivel la gente quiere verte más.
3. Alcanzar el máximo nivel de desarrollo: Ya que vas escalando diferentes niveles, te das cuenta que puedes más.

Cuando te das cuenta de los factores descritos anteriormente, que te llevan a otro nivel, reconoces

que la fortaleza mental es necesario para manejar elementos importantes e impredecibles que se

dan en el juego. Muchos son manejados emocionalmente y otros los controlas mediante pintar por

adelantado lo que sucedería para evitar presiones.

Si entiendes que tu resultado deportivo está influenciado

por tu entrenamiento mental estamos avanzando



*Impulsando el Desarrollo
del Recurso Humano*

El entrenamiento mental es...

El grado de percepción que tengo sobre mí y sobre el juego que voy a desempeñar. El grado de preparación que ejerzo sobre mi enfoque, confianza y manejo de estrés, que permitan dejar mi talento ocurra como lo he trabajado.

Aquellos que creen que el talento es lo único que necesitan están equivocados.

Te dejó un ejercicio, entendiendo que tu cerebro es un músculo y hay que ejercitarlo,

¿Qué creencia tienes sobre ti y qué creencia te impide defender esa creencia poderosa?

Quiero que apuntes las dos creencias y que imagines una balanza:

¿A cuál le vas a dar más peso y porqué?

Crees que solo con la creencias ya estás hecho... necesitas programarla.



*Impulsando el Desarrollo
del Recurso Humano*

Entrenamiento en Coaching Deportivo

Esto lo quiero hacer para darle vida al sentimiento que me enseñó el deporte de alcanzarlo todo y sentirte pleno. A ese momento en el que solo se alcanza trabajando día a día y que llega el momento en donde todo funciona y realmente contactas con tu espíritu a través de lo que estás experimentando.

He sido formado entre el deporte desde los 12 años y puedo decir que Coaching deportivo está relacionado con la conexión entre mente, cuerpo y emoción. La psicología de estos tres componentes es muy poderosa para liberar todo el potencial. Todos están orientados mediante estímulos, recursos y desarrollo del pensamiento e ideas de creación distinta, lo que hace que se complementen muy bien.

En esta “Másterclass” de 106 minutos aprenderás modelos de mental training, PNL (enfoque en hábitos cognitivos y conductuales), modelo del juego interno y modelo de alcance de metas que ayudan al deportista a poder calmar la mente para redefinir su productividad y rendimiento.