

Psicología del Deporte: La técnica mental utilizada por los All Blacks

POR: JULIA ALVAREZ IGUÑA - MARTES 12 DE AGOSTO DE 2014

COMPARTIR

La Licenciada **Julia Alvarez Iguña** nos presenta un **artículo** donde nos muestra la **técnica de concentración** llamada **'Blue Head, Red head'**

Una de las **técnicas mentales** que han entrenado los **All Blacks**, está relacionada a la capacidad de **mantenerse enfocados** todo el partido, pudiendo **controlar presiones**. Para ello, han implementado una técnica que han llamado **'Blue Head, Red head'**, para evitar que sus cabezas caigan en **estados peligrosos**, aprendiendo a cerrar la mente a todo **estimulo irrelevante**, manteniéndose centrados en el proceso.

Esta **técnica**, está muy relacionada al **manejo de la ansiedad**, y el control de la activación. Recordemos que la **activación**, es un estado general y fisiológico del organismo, que **varía** en un continuo que va desde el **sueño profundo**, la desmotivación, hasta la excitación extrema y el **descontrol**, influyendo en la intensidad de la conducta, en relación a **respuestas correctas** o **incorrectas**, ante una situación determinante.

"*Keep your head blue*", sería el **estado ideal de juego**. Este pensamiento los ayuda a evitar el **pánico** ante circunstancias manejables, para no llegar a una situación de **total confusión**, al que contrariamente llaman "*Red head*".

Estos distintos **cambios de estados mentales**, enseña a reconocer en qué estado se encuentra el **jugador**, desarrollando la habilidad para realizar un **rápido cambio**, antes que la presión invada toda su **persona**.

Este **método** no tiene nada que ver con la **confianza** instaurada de por sí en cada **jugador**, sino una manera de manejar **posibles situaciones**, que pueden surgir en toda competencia. Funciona por medio de **mantras**, o palabras disparadoras, evaluando, centrándose en el **presente**, focalizándose en la respiración y las **sensaciones del cuerpo**, controlando los **pensamientos irrelevantes** o distractores.

Asimismo, el **deportista** se encuentra jugando en su presente, sin quedarse **preocupado** por lo que puede suceder. Por ejemplo, en estas evaluaciones de estado, **Richie MacCaw** se queda mirado sus pies fijos en la tierra, otros se centran en un punto **lejano del estadio**, o utilizan distintas palabras, "*basta*", "*vamos*", "*ahora*". **Jonny Wilkinson**, solía mirar fijamente sus **manos**, para entrar en ese **estado ideal de juego**.

BLUE HEAD

- Estado óptimo donde se encuentra totalmente situado en la tarea a realizar
- Suelto y relajado
- Concentrado, enfocado en la tarea
- Centrado en el presente
- Una mente calma, con capacidad de reflexión
- Conectado con la respiración y estados fisiológicos corporales

RED HEAD

- Desesperación e incoordinación

- Centrado en el resultado
- Sobre excitado
- Ansioso y agresivo
- Tensionado e inhibido
- Desconcentrado y distraído

Para ello como **técnica**, te aconsejo, chequeá continuamente cómo está tu cuerpo, pensá en que **número de activación** te encontrás, si estás por encima de 100, tu cuerpo está **acelerado, desconcentrado, nervioso**, en los **límites del rojo**. Si te sentís enfocado en la tarea, en la jugada del **presente**, donde tu **mente**, tu **cuerpo**, tu **respiración** y **atención** es una sola, tu estado está dentro de los límites del **100% de activación óptima**, o sea en estado azul.

Eliminá todo tipo de **pensamientos** no relacionados con el **juego**, lo que pasó o puede pasar, solamente dedícate a dar lo **mejor de vos**, jugada a jugada. **Motivéte** por demostrar tu mejor juego, y olvidate de la palabra **resultado**, es imprevisible y genera tensión.

Lic. Julia Alvarez Iguña Psicología aplicada al Alto Rendimiento juliasports@fibertel.com.ar www.psico-deportes.blogspot.com