

# Indice

<b>Dedicatoria</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>Prefacio</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>1. Pensar con nuestros músculos: la integración mente/cuerpo</b> . . . . .	<b>15</b>
<b>2. Preocupación y ansiedad respecto al nivel de rendimiento</b> .	<b>29</b>
He visto al enemigo y éste soy yo . . . . .	30
Comprender la terminología . . . . .	36
Relación entre ansiedad y nivel de rendimiento . . . . .	39
Nuestro nivel óptimo de ansiedad o estímulo para llegar a un nivel superior de rendimiento . . . . .	41
Fuentes de preocupación y ansiedad . . . . .	47
Tomar en consideración las diferencias individuales . . . . .	48
Qué es lo que podemos esperar cuando conseguimos identificar nuestro nivel óptimo de estímulo . . . . .	51
<b>3. Aprender a relajarse</b> . . . . .	<b>53</b>
¿Qué es el relajamiento? . . . . .	56
Relajamiento progresivo: del músculo a la mente . . . . .	60
Cómo desarrollar el relajamiento progresivo . . . . .	63
Manos y brazos (lección 1) . . . . .	65
Instrucciones para un relajamiento progresivo . . . . .	70
Técnicas adicionales de relajamiento de la mente al músculo	72

Meditación . . . . .	72
Reacciones del relajamiento . . . . .	73
Adiestramiento autogénico . . . . .	75
Centrémonos en la respiración . . . . .	79
Visualización . . . . .	79
Música . . . . .	79
Cuándo utilizar el relajamiento . . . . .	81
<b>4. Concentración: la dirección de nuestro centro de atención .</b>	<b>85</b>
Atención . . . . .	86
Dónde y cuándo centrar la atención . . . . .	89
Atención y maximización del nivel de rendimiento . . . . .	90
Tipos de concentración de la atención . . . . .	93
Variaciones en la concentración . . . . .	95
Errores mentales . . . . .	96
Cómo aprender a concentrarse . . . . .	98
La práctica con yantras . . . . .	100
Ejercicios adicionales de concentración . . . . .	101
<b>5. Creación de nuestras propias repeticiones instantáneas de la actuación . . . . .</b>	<b>105</b>
¿Qué es la imaginación? . . . . .	106
Ventajas de la imaginación . . . . .	110
Utilización de la imaginación mental . . . . .	114
Adquirir y practicar conocimientos . . . . .	114
Imaginación para y durante la competición . . . . .	118
Recuperación de una lesión . . . . .	121
Etapas para llegar a ser experto en la imaginación mental . . . . .	124
Ejercicio 1. Relajamiento y control de nuestra imaginación . . . . .	124
Ejercicio 2. Percepción de colores; control y cambio de los mismos . . . . .	124
Ejercicio 3. Control de una imagen; aprender a mantener la mente atenta a ella . . . . .	125
Ejercicio 4. Experimentación a través del tacto, el gusto y el olfato mediante la imaginación . . . . .	125

Ejercicio 5. Experimentación detallada del entorno . . . . .	125
Ejercicio 6. Mejora de un conocimiento . . . . .	126
Ejercicio 7. Imaginación dinámica; forma de llevarla a la práctica . . . . .	126
Ejercicio 8. Eliminación de errores . . . . .	127
Ejercicio 9. Llevar un diario de actuaciones . . . . .	127
<b>6. Meditación, reflexión y actitudes . . . . .</b>	<b>131</b>
Meditación . . . . .	131
Reflexiones y actitudes . . . . .	134
Detención del pensamiento . . . . .	137
Guía para la promoción de pensamientos positivos . . . . .	138
Barreras psicológicas o pensamientos de autolimitación . . . . .	139
Percepción del dolor y control del mismo . . . . .	140
Experiencia colectiva 1 . . . . .	143
Experiencia colectiva 2 . . . . .	144
Autohipnosis . . . . .	145
Amnesia deportiva . . . . .	147
Pensamientos de los ganadores en contraposición a los de los perdedores . . . . .	148
La experiencia dirigida hacia el tener percepción de los pen- samientos . . . . .	150
<b>7. Fijación de objetivos: Regulación de la motivación . . . . .</b>	<b>151</b>
El concepto de fijación de objetivos . . . . .	151
Exposición razonada para la fijación de objetivos . . . . .	152
Identificación de objetivos . . . . .	154
Criterios para la selección de objetivos . . . . .	156
Tipos de objetivos . . . . .	159
Cómo planear la dedicación . . . . .	161
En qué forma los objetivos afectan el nivel de rendimiento . . . . .	162
Dificultades que cabe hallar en la consecución de objetivos . . . . .	164
Sugerencias específicas para la formalización de objetivos . . . . .	165

<b>8. Comunicación: cómo aprender a decir lo que realmente pensamos o pensar realmente lo que decimos . . . . .</b>	<b>169</b>
Proceso de comunicación . . . . .	171
Componentes de la comunicación . . . . .	173
Tipos de conductas en la comunicación . . . . .	174
Interrupción de la comunicación . . . . .	175
La comunicación durante la competición . . . . .	181
Etapas para mejorar las estructuras de comunicación . . . . .	182
<b>9. Mantenerse en pista: evitar obstáculos . . . . .</b>	<b>189</b>
Compromiso . . . . .	189
Conflicto de intereses . . . . .	191
Exceso de información . . . . .	193
Actitudes mentales . . . . .	193
Actitudes exculpatorias . . . . .	194
Límites sectoriales en la actuación . . . . .	194
Períodos de baja forma . . . . .	195
Envejecimiento de las prácticas deportivas . . . . .	196
Agotamiento . . . . .	196
Rituales . . . . .	197
La derrota . . . . .	200
Cuándo el deporte deja de ser la prioridad número uno . . . . .	202
<b>10. Verificación y control de nuestros progresos . . . . .</b>	<b>205</b>
Cuestionario de conducta competitiva . . . . .	206
Lista de verificación de los indicadores de tensión y ansiedad . . . . .	211
Vigilancia y control de la tensión muscular y del relajamiento durante la práctica deportiva . . . . .	212
Vigilancia y control de la tensión muscular y del relajamiento . . . . .	213
Imaginación, visualización o repeticiones instantáneas . . . . .	214
Yantra para la concentración y la imaginación . . . . .	216
Concentración "pensando con nuestros músculos" . . . . .	218
Cuadrícula: ejercicio de concentración . . . . .	219
Reflexiones: cambio desde negativo a positivo . . . . .	220

Etapas de acción en la fijación de objetivos . . . . .	222
Evaluación del progreso en la consecución de objetivos . . .	225
Llevar unas anotaciones diarias respecto al adiestramiento, las prácticas deportivas y los niveles de actuación . . . .	226
<b>Las autoras . . . . .</b>	<b>229</b>