

Ser mejor en el momento decisivo

"wingwave" e hipnosis deportiva - alcanzar el máximo rendimiento mediante la preparación mental

El control corporal, la capacidad de concentración y la resiliencia son aptitudes indispensables para rendir al máximo en competición. Hoy en día, ya no basta con un entrenamiento centrado únicamente en el cuerpo; el estado mental y emocional del deportista también tiene una importancia decisiva. En esta entrevista con Cornelia Heinzle, aprenderá más sobre el "wingwave" y la hipnosis deportiva como métodos nuevos y eficaces para ello.

Von Wolfgang Altheide

Es inmensamente importante que el deportista disponga de todos los recursos necesarios y pueda recurrir a ellos durante los duros periodos de entrenamiento y competición. En el entrenamiento, sin embargo, un bloqueo puede impedir la integración de un nuevo nivel de rendimiento o retrasar el desarrollo del deportista. En competición, los bloqueos pueden incluso costar la victoria, deshaciendo así en un solo momento todos los esfuerzos del intenso y elaborado periodo de preparación.

Por lo tanto, es de suma importancia desconectar y relajarse entre competiciones y durante los periodos de inactividad para poder recuperar y regenerar fuerzas. Pero sólo cuando se encuentra el equilibrio entre tensión y relajación, cuando se disuelven específicamente los factores de estrés y los bloqueos, se pueden alcanzar los mejores rendimientos en el momento decisivo, "en el punto".

"wingwave" y la hipnosis deportiva tienen como objetivo llevar al deportista exactamente hasta ahí.



En el proceso de coaching, Cornelia Heinzle identifica los factores de estrés mediante la prueba de la junta tórica

Esto se debe a que los factores de estrés que realmente sobrecargan y, por tanto, obstaculizan al deportista pueden identificarse a través de la prueba kinesiológica O-ring, y pueden tratarse con el método wingwave.

Sra. Heinzle, ¿puede explicar brevemente el método wingwave y su aplicación?

Seguro que muchos deportistas han experimentado que la capacidad de reacción tras las lesiones físicas ya no es la misma.

Aunque las lesiones

Personas por un lado a menudo Por otro lado, esos recuerdos, esos miedos, pueden provocar bloqueos que a menudo impiden, sobre todo a los deportistas, rendir con precisión milimétrica.

¿Y wingwave contrarresta los bloqueos naturales?

Sí, exactamente. Ya que sería fundamentalmente demasiado para una persona adaptarse a todas las amenazantes

Cuando los músculos se han curado de forma óptima y nada se opone a seguir entrenando, en el momento decisivo reaccionan, sin saberlo, de forma diferente a lo que están acostumbrados o desean. El motivo es una protección natural. Nuestro cerebro es una red neuronal, todas nuestras experiencias, patrones de comportamiento y sentimientos se almacenan en diferentes partes del cerebro, tanto positivas como negativas. Como protección en determinados movimientos y situaciones similares, el cerebro hace sonar inconscientemente la alarma y evita así un rendimiento óptimo. Este mecanismo tiene la

La inteligencia de la naturaleza ha resuelto este problema de la siguiente manera: Durante el sueño nocturno, nuestro cerebro procesa recuerdos que han dejado huellas emocionales en el subconsciente. En esos momentos, el hemisferio derecho del cerebro, en el que se almacenan las imágenes y los sentimientos asociados, está neuronalmente muy activo. El hemisferio izquierdo de la razón está en reposo. Durante este procesamiento, nuestros ojos se mueven repentinamente de un lado a otro. Esta fase, que se denomina fase REM (Rapid Eye Movement) (Rapid Eye Movement), garantiza que ambos

El método wingwave aprovecha este proceso natural. Esto conduce, por un lado, a una revitalización de la parte racional y, por otro, a un apaciguamiento de la parte emocional: las experiencias negativas se borran del cerebro. El método wingwave aprovecha este proceso de procesamiento natural de nuestro cerebro y lo utiliza de forma selectiva. El método wingwave aprovecha este proceso de procesamiento natural de nuestro cerebro y lo utiliza de forma selectiva. Durante la intervención wingwave, el entrenador mueve su mano delante de los ojos del deportista para que sus ojos se muevan rápidamente hacia delante y hacia atrás, como si estuviera dormido. Esto crea una fase REM en el estado de vigilia. El efecto es el mismo. Desagradable me y los recuerdos y sentimientos perturbadores se desvanecen, de modo que los bloqueos personales del cliente se disuelven.

¿Así que el wingwave es un método muy individual?

Sí, absolutamente. wingwave utiliza los tres métodos componentes de la Nueva Programación Lingüística (PNL), el kinesiológico miostático y el tratamiento psicotraumatológico método de tratamiento traumatológico EMDR. El efecto rápido es siempre sorprendente. Se trata de un método de coaching a corto plazo desarrollado por la pareja de psicólogos de Hamburgo Cora y Harry Besser-Siegmund, que tiene un efecto específico e individual sobre la situación del individuo y con el que profesionales y deportistas pueden alcanzar el máximo rendimiento.

atleta. La idea que subyace a este método es centrarse en los puntos débiles para incluso convertirlos en puntos fuertes. Los deportistas que se enfrentan repetidamente a los retos de una competición conocen muy bien los estados de trance hipnótico, cuando toda la concentración se dirige hacia la competición y se deja de percibir el mundo que nos rodea. En esos momentos, una milésima de segundo puede marcar a menudo la diferencia entre la victoria y la derrota.

Hipnosis deportiva: otro método mental para alcanzar objetivos deportivos

Además del método wingwave, la hipnosis deportiva también está cobrando cada vez más importancia en el ámbito del trabajo de entrenamiento de un



En el coaching de equipos, Cornelia Heinzle trata a cada deportista individualmente y también utiliza elementos probados del coaching empresarial.

se dirige hacia un objetivo. La hipnosis deportiva aplicada permite ahora influir mediante sugerencias, por ejemplo, en los puntos débiles del atleta al comienzo de una carrera: La situación se vive mentalmente de forma más intensa y se pide al cuerpo que reaccione con mayor rapidez.

Sra. Heinzle, cuando habla del método de hipnosis, se refiere deliberadamente a él como hipnosis deportiva, ¿por qué?

Porque muchas personas asocian la hipnosis con la hipnosis escénica y quieren evitar hacer el ridículo en una situación similar, lo cual es bastante comprensible. Sin embargo, la hipnosis deportiva no tiene nada que ver con la generalmente conocida hipnosis escénica. Como entrenador, puedo ayudar a los deportistas a guiar el trance o a entrar en trance, pero el cliente tiene siempre y en todo momento el

control de sí mismo.

¿Qué puede conseguir el deportista con la hipnosis deportiva?

Pocos deportistas son conscientes de las posibilidades que ofrece la relajación. Ya se trate de la

Ya se trate del sentimiento por el balón en un individuo o del espíritu de equipo en su conjunto, casi cualquier contenido puede abordarse y modificarse mediante la comunicación con el subconsciente. Por lo tanto, el trabajo relajado sobre la realización de objetivos deportivos y la confianza en uno mismo para alcanzarlos ya no son principios aleatorios, sino un entrenamiento exacto. Con este método, los deportistas pueden aprender a entrar en la zona de funcionamiento óptimo y optimizar así los procesos. La hipnosis deportiva recurre a todo el tesoro de recursos y experiencias individuales, porque no se trata sólo del entrenamiento de las capacidades mentales, sino sobre todo de la puesta en práctica o la incorporación de los conocimientos y lo aprendido al entrenamiento físico y las competiciones. La forma de afrontar la experiencia y los pensamientos sobre ella influye directamente en la capacidad de concentración y, por tanto, de influencia.

Wingwave y la hipnosis deportiva, ambos métodos para mejorar las capacidades mentales del

fortalecer al deportista. Pero, ¿qué método debe utilizar el deportista y cuándo?

En ambos métodos, se puede alcanzar el máximo rendimiento con ambos métodos, individualmente o combinados. Dado que los primeros éxitos son rápidamente visibles, la propia experiencia del deportista le ayuda pronto a decidir qué tipo de elección, qué combinación es la mejor para él, aquella con la que personalmente puede lograr más éxitos.

Pero decida lo que decida, es importante saberlo: Tanto si se trata de wingwave como de hipnosis deportiva, la salud siempre permanece en el punto de mira y a menudo puede incluso mejorarse mediante el entrenamiento mental. Lo hemos aprendido desde la antigüedad: "Mens sana in corpore sano", incluso los antiguos romanos sabían que sólo una mente sana en un cuerpo sano puede alcanzar el máximo rendimiento.

Cornelia Heinzle es coach wingwave e hipno coach certificada, formadora en PNL así como supervisora y coach BSO, Heico Vision Est., Pflugstrasse 34, 9490 Vaduz, www.heicovision.li