



UTILIZACIÓN DE LA HIPNOSIS EN EL DEPORTE

D E P O R T E S

EL SUR - Concepción, lunes 5 de marzo de 2001

Tenis



Dennis Bestwick aprovechó en la final de tercera que Enrique Salcedo venía bastante agotado de semis, instancia donde debió luchar arduamente durante tres sets para acceder al partido por el título.

Zona Sur 2001 coronó a primeros campeones

Inspirándose en esa ingeniosa publicidad bancaria con la que muchos bromean por estos días, se puede decir que al Club de Tenis Concepción "se le apareció marzo", pues su llegada dio inicio a una intensa y cargada programación con motivo del tradicional Torneo Abierto Zona Sur.

El primer turno del evento correspondió entre viernes y domingo últimos a las categorías tercera y cuarta para singlistas varones, donde casi un centenar de tenistas de Concepción, Tomé, Chillán y Los Angeles se dieron cita sobre la arcilla del Parque Ecuador.

Ayer, durante la jornada dominical, se jugaron desde las 10.30 horas las semifinales y finales de ambas series.

En tercera, Dennis Bestwick se alzó con el título, luego de derrotar a Enrique Salcedo por un ajustado 6-4 y 7-5. Por las semis, Bestwick le ganó 7-5 y 6-4 a Fernando Rojas, mientras que Salcedo eliminó a Cristián Viveros por 1-6, 7-5 y 7-5.

La cuarta categoría fue para Felipe Riquelme, quien se impuso en la final a Hidéguki Kawagushi por 6-1 y 7-5. En semifinales, Riquelme venció a Héctor Venegas 6-2 y 7-5 y Kawagushi hizo lo propio ante José Estrada por su retiro a raíz de una lesión. El Zona Sur 2001 continúa el próximo fin de semana en la serie senior para mayores de 35 años en individuales de damas y varones.



UTILIZACIÓN DE LA HIPNOSIS EN EL DEPORTE

INTRODUCCIÓN

La Hipnosis es una técnica que permite alcanzar un estado alterado de consciencia, de tal forma de poder dirigir la atención a determinadas metas que una persona quiere alcanzar. Sin lugar a dudas el deportista tiene muy claro cuáles son las metas que quiere alcanzar, pero a veces aunque ha entrenado bajo un riguroso plan para desarrollar el acondicionamiento físico de tal forma de lograr resistencia, fuerza, velocidad, coordinación y un plan para desarrollar la técnica requerida en el deporte elegido para triunfar, no se logran los resultados esperados.

Muchos deportistas de alto nivel han comprobado que rinden mejor cuando están físicamente bien entrenados, cuando tienen un firme plan de juego en mente, cuando están totalmente concentrados en el encuentro y mantienen un control de sus emociones.

Actualmente se reconoce que el éxito logrado por diferentes deportistas como nadadores, atletas, futbolistas, se debe a métodos de entrenamiento científicos, donde la preparación psicológica es preponderante.

APLICACIÓN DE LA HIPNOSIS EN UN CASO REAL.

ANTECEDENTES.

El día 27 de febrero del año 2001, concurrió a mi domicilio, Felipe, un joven deportista, destacado en los Campeonatos de Tenis de un Club en San Pedro de la Paz. Su sueño había sido emigrar a otro club de nivel superior en Concepción y lo logró por su destacada trayectoria deportiva.

Ilusionado con todos los triunfos obtenidos en su primer club, se dio cuenta que al llegar al club más grande no podía triunfar, todo le salía mal a pesar de su buena preparación física y buena técnica.

Ahora él quería llegar a ser **Campeón de Tenis en 4° Categoría en el Torneo Zona Sur** que se jugaba los **días 2,3 y 4 de marzo del 2001 en Concepción, Chile.**

El describe así su juego: “Esto fue para el Torneo Inter-escolar de Tenis. Yo tenía buen juego, había llegado a las Semifinales y me encontraba con un compañero del Club como oponente. Antes del partido estaba tranquilo, con ganas de jugar y pasar a la final. Íbamos a un set



iguales, cuando luego de estar 5 – 1 arriba yo, sirviendo para ganar, comencé a relajarme demás y al perder ese juego comencé a enojarme, no podía concentrarme y volver nuevamente a recuperarme. Comencé nuevamente a enojarme con mi oponente que estaba súper tranquilo. Al final perdí el partido y me sentía súper mal, llegué a llorar de tanta rabia que sentía, ya que tuve el partido en mis manos”.

El relato anterior se repite una y otra vez con un sinnúmero de deportista que cree que para triunfar, sólo basta un buen **Plan de Preparación Física y Técnica**. La experiencia ha demostrado que esto debe complementarse con preparación psicológica.

De acuerdo a los antecedentes anteriores se procede a aplicar la siguiente estrategia:

UTILIZACIÓN DE HIPNOSIS PARA LA OBTENCIÓN DE UN MEJOR RENDIMIENTO DEPORTIVO.

Luego de planificar el trabajo de apoyo psicológico utilizando la hipnosis, continuamos con:

1. Aplicación del Test de Oscilación Postural.
2. Monitoreo de su Rendimiento Deportivo.
3. Inducción del Trance Hipnótico.
4. Sugestiones de acuerdo a las necesidades requeridas en el Tenis.
5. Salida del Trance.

Posterior a esto Felipe obtuvo los siguientes resultados, que el mismo relata:

Después de tres días de dura Competencia mis resultados fueron los siguientes:

Primer día: Primera Ronda:.... 6/1 - 6/0. Tiempo de juego: 45 minutos.

Segundo día: Segunda Ronda: 6/4 – 6/3. Tiempo de juego: 1 hora 15 minutos.

Octavos:..... 6/2 – 6/1. Tiempo de juego: 1 hora.

Cuarto Final: 6/1 – 6/1 Tiempo de juego: 1 hora 5 minutos.

Tercer día:..... Semi Final:... 6/1 – 7/5 Tiempo de juego: 1 hora 30 minutos.

Final:.....7/5 – 6/4 Tiempo de juego: 1 hora 15 minutos.

CAMPEÓN DE TENIS 4° CATEGORÍA TORNEO DE ZONA SUR CONCEPCIÓN.

CHILE.



Al final de este exitoso trabajo podemos decir:

1. Se destaca la importancia de la actitud mental dentro de los factores psicológicos que inciden en la práctica del Tenis o cualquier otro deporte o Arte Marcial.
2. Muchos deportistas amateur y profesionales se han beneficiado y continuarán beneficiándose de la hipnosis para aumentar su rendimiento deportivo.
3. Todos llevamos dentro de nosotros recursos para producir los cambios que necesitamos, para lograr el éxito no sólo en el deporte, sino en cualquier actividad que desarrollemos.
4. La hipnosis se puede aplicar además en:
 - Control del estrés en el aula, en la empresa, en el hogar.
 - Liberarse de miedos, fobias, ansiedad.
 - Relajar las mandíbulas y dejar de hacer rechinar los dientes.
 - Dejar de fumar.
 - Alivio de alergias.
 - Control del dolor.
 - Control de peso.
 - Lograr Prosperidad.

Mensaje: Lo único constante es el cambio.

San Pedro de la Paz, 25 de septiembre de 2014

Esberto Maza Lagos

www.radiestesiaintegral.cl