

Fortalece tu mente, corre mejor

Estrategias mentales avaladas por diversos estudios y utilizadas por la élite en sus entrenamientos.



07/07/2017 - runners.es

Piensa en tus héroes del running, incluidos los olímpicos, o los líderes de tu zona. Por supuesto, la mayoría de la gente está embelesada con los fogonazos de las fibras rápidas de la musculatura de Usain Bolt o con la destreza de sus vecinos de pódium. Algunos de los rasgos que tú admiras de ellos, su confianza, concentración y compromiso, están dentro de ti también. Sólo tienes que aprovechar tu potencial interior escondido. Las estrategias mentales a seguir están basadas en estudios clásicos de los últimos análisis hechos sobre rendimiento psicológico que muchos profesionales aplican con sus atletas. Esos consejos te ayudarán a aprender cómo pensar, sentir y actuar como un campeón, con lo que podrás desarrollar una mentalidad impenetrable para tus habilidades atléticas.

VISUALIZA EL ÉXITO

Imaginar un rendimiento óptimo se logra mediante la creación de imágenes mentales claras y de la poderosa sensación física de lo que quieres lograr en una carrera. Cuando visualices el escenario de tu carrera ideal, incluye las vistas, los sonidos, los olores y las emociones que acompañan la experiencia total. Esfuérzate por vivir la acción desde tu propio punto de vista, lo que se siente al estar en el cajón de partida, escuchando la música, la sensación de calma y sosiego, lo que se siente al cruzar la línea de meta sintiéndose fuerte y feliz o mirando tu nueva marca personal en tu reloj.

MANTENTE POSITIVO

Identifica tus pensamientos derrotistas, “vaya asco”, “no soy lo suficientemente rápido”, y desafíalos con alentadoras declaraciones. Cuando te golpea una emoción negativa, páralo en sus pistas. Por ejemplo: “mis tiempos de paso son lentos. Me siento estresado”. Para. Respira y piensa, “voy a presionar el botón de reinicio y adoptar un enfoque nuevo, confiando en mi siguiente kilómetro”.

VIVE EL PRESENTE

Haz un esfuerzo para concentrarte y sentir el momento. Los corredores tienden a tener un diálogo interior acerca de lo bien que está yendo todo. Puedes analizar exageradamente tu técnica o tu paso, de forma continua y compararte con los demás, y constantemente proyectando tu tiempo final. Tal comentario te mantiene fuera de tu rendimiento real. Centra toda tu energía en correr, no en el auto-análisis. No escribas la revisión de tu carrera hasta después de que haya terminado. Dave Scott, seis veces campeón del mundo triatlón Ironman, se repetiría a sí mismo durante la carrera: “haz lo que puedas hacer en este momento”. Es decir, haz lo mejor aquí y ahora, y resiste la tentación de criticar el pasado o el estrés del futuro. No hagas caso de nada que consideres una distracción, tal como otros corredores, las inclemencias del tiempo, la fatiga, los pensamientos negativos o el aburrimiento.

APRIETA

La fortaleza mental se construye haciendo algo duro y repitiendo una y otra vez, especialmente cuando sientes que no lo estás haciendo bien. Nuestra sociedad nos ha condicionado a creer que no debe haber ninguna molestia, y parar cuando estamos incómodos. Pero la molestia que sentimos cuando estamos en un entrenamiento desafiante es una importante parte de la estrategia del proceso de fortalecimiento. Fuéstrate en los días de bajón, cuando no tienes las mejores sensaciones (por supuesto, si no estás lesionado o enfermo). Una tenaz determinación requiere mantener tus pies en movimiento a pesar de los inconvenientes, molestias e inseguridades que alcanzan tus objetivos.

NO ENTRES EN PÁNICO

La mayoría de los atletas de élite sienten ansiedad antes y durante la competición. Aceptan la ansiedad en la competición como algo perfectamente normal y dejan agudizar su centro de atención. Esas mariposas son la prueba de que se preocupan por su rendimiento. Si te sientes nervioso y tenso, recuerda que una moderada cantidad de ansiedad es necesaria para un óptimo rendimiento, e interpreta las sensaciones que sientes como signos de que estás preparado y listo para una carrera exitosa.

TU PROPIA ZONA

Existe una relación entre rendimiento de calidad y nivel intenso: tu rendimiento puede ser peor cuando tu nivel de intensidad es demasiado bajo (puede estar causado por cansancio o falta de motivación) o demasiado alto (causado por excitación o el agobio). Al estar en la zona, debes aprender a activarte o desactivarte para conseguir la intensidad apropiada. La mayoría de los atletas están con baja actividad para los entrenamientos (“esto no importa”) y sobre activados para la competición (“esto significa todo”). La próxima vez que estés corriendo o compitiendo, pregúntate a ti mismo si tu intensidad es demasiado baja, demasiado alta o la correcta. Ajusta en consecuencia: la música activa puede ayudar a impulsarte, mientras que la suave puede calmarte. Los estiramientos dinámicos y algo de técnica te pueden ayudar a activarte; sentarte en calma y revisar tu estrategia de carrera te ayudará a calmarte.

PROYECTA CONFIANZA

El día de carrera, ¿qué dice tu lenguaje corporal? ¿Estás sonriendo? ¿Llevas la cabeza alta, hombros retrasados y el pecho hacia afuera. Los estudios demuestran que con una simple postura de tu cuerpo en actitud de confianza mantenida durante unos minutos se pueden producir magnificas subidas de testosterona, bajadas de cortisol y un incremento de la sensación de poder y tolerancia al riesgo cuando es necesario. Adopta la pose de un corredor altamente confiado.

MANEJA LAS MOLESTIAS

Es siempre mejor estar centrado en el deleite del movimiento, manteniendo una correcta técnica, una buena respiración más allá de la sensación de quemazón de piernas, especialmente al final de un duro entrenamiento o competición. La estrategia de un atleta de élite, que ha compartido con nosotros, es centrarse en los párpados mientras hace repeticiones de 400m. ¿Por qué? “Porque los párpados son la única parte de todo el cuerpo que no sufren cuando hago los 400”. Otro fondista afirmaba que sonreía en la peor parte de la carrera porque eso le ayudaba a minimizar el dolor y continuar.

EVALUA EL PROGRESO

Escudriña tus entrenamientos más importantes y carreras regularmente. Específicamente, pregúntate tres cuestiones: (1) ¿Qué hice bien? (2) ¿Qué necesito para mejorar? (3) ¿Qué debo cambiar para conseguir mi mejor rendimiento? Este proceso te otorgará un crédito que es necesario para aprender de los errores y no volver a cometerlos.

CREA AMNESIA SELECTIVA

Los mejores corredores de élite tienen una memoria a largo plazo para el éxito y una memoria a corto plazo para el fracaso. Cada atleta falla, pero el éxito es que no se detienen por los fracasos. En su lugar, se centran en un entrenamiento positivo, en todo el trabajo bien hecho, en la experiencia en las carreras y en tener confianza para seguir adelante.