

Capítulo 7

Alcanzar la excelencia

La búsqueda de la excelencia comienza con el conocimiento de tus propios esquemas. Esto es simplemente un proceso de toma de conciencia de tus propias capacidades, fortalezas y debilidades. También significa ser más consciente de lo que quieres realmente, en contraposición a lo que los demás quieren de ti. Con esta toma de conciencia, puedes establecer mejor tus prioridades y, por lo tanto, perseguir las cosas que son realmente importantes para ti y evitar las que no lo son.

Te conoces a ti mismo mejor que cualquier otra persona en este mundo. Tú ya estás dentro de ti. Sólo tienes que comenzar a sintonizar con la forma que tienes habitualmente de pensar, sentir y reaccionar cuando haces las cosas lo mejor que puedes; cómo interactúas con los diferentes tipos de personas y sucesos de tu vida;

El cambio y el crecimiento tienen lugar cuando una persona se ha arriesgado y se atreve a implicarse en la experimentación con su propia vida.

Herbert Otto

cuándo te encuentras en tus mejores condiciones, y cómo controlas los diferentes tipos de demandas cuando lo haces mejor. Los contextos de actuación deportiva proporcionan maravillosas oportunidades para conocerte a ti mismo. Puedes escuchar tu cuerpo y tus sentimientos. Puedes descubrir lo que funciona a tu favor y lo que funciona en tu contra. Puedes encontrar tu mejor condición para afrontar los diferentes desafíos. ¿Cómo piensas, te concentras y actúas cuando tu situación mejora? ¿Qué es lo que cambia cuando ésta empeora? ¿Cómo haces que las cosas negativas se conviertan en positivas, las malas en buenas, las buenas en mejores? Tómate tu tiempo para conocerte. Te será muy útil, ahora y en el futuro.

El conocer tus propios esquemas o modelos también implica que te des cuenta de la dirección de tus errores e imperfecciones. ¿Habitualmente fallas por reaccionar exageradamente o por hacerlo menos de lo debido, por dar demasiado o demasiado poco? ¿Habitualmente trabajas demasiado duro o no lo suficientemente? ¿Empiezas demasiado tarde o demasiado pronto? ¿Habitualmente fallas cuando estás fresco o fatigado, activo o pasivo? ¿Te desvías del objetivo hacia la derecha o hacia la izquierda, hacia arriba o hacia abajo? ¿Te pasas o te quedas corto? ¿Eres demasiado emocional o no lo suficiente, muy relajado o poco relajado, demasiado serio o no lo suficiente? ¿Cuáles son los esquemas relacionados con tus mejores actuaciones y con tus imperfecciones en las actuaciones? El averiguar cuáles son éstos supone el primer paso hacia un progreso consistente.

Capacidad de concentración y compromiso

Las siguientes dos escalas de autoevaluación están basadas en las cualidades que utilizan los deportistas y entrenadores destacados del mundo para describir el tipo de compromiso y concentración que separa a los grandes deportistas del resto en una gran variedad de campos de actuación. Una puntuación de 10 significa que el enunciado es completamente cierto para ti, una puntuación

¿Qué puedes hacer para mejorar tu capacidad de concentración o tu grado de compromiso? Para mejorar tu capacidad de concentración, comienza echando mano de tus propias experiencias y de las diferentes estrategias que presenta este libro. Desarrolla un plan de focalización de la concentración para mejorar la calidad y la duración de ésta y practica concentrándote plenamente cada día.

Revisa también tu nivel de compromiso. Teniendo en cuenta tu nivel actual de rendimiento, tu grado de compromiso ¿es lo suficientemente fuerte como para llevarte adonde quieres ir? Si no lo es, súbelo un grado. Puedes elegir el elevar tu nivel de compromiso para ajustarlo a tus objetivos si realmente quieres alcanzar éstos. La otra opción es ajustar o reducir tus objetivos de actuación de forma que sean más realistas de acuerdo con tu nivel actual de compromiso; de otra forma, puedes experimentar una frustración continua.

Objetivo: alcanzar la excelencia. Pasos a seguir

Cuando yo asesoro a los deportistas o a otras personas sobre la forma de mejorar sus actuaciones, a menudo les planteo una serie de preguntas relacionadas con la ejecución. Juntos discutimos varias opciones para el crecimiento personal, y ellos llevan a cabo algunas de ellas. A lo largo de mi vida he descubierto que, con algunas pautas básicas de referencia, la mayoría de los estudiantes y deportistas que se guían a sí mismos son completamente capaces de hacerse estas preguntas y pueden llevar a cabo de forma satisfactoria sus propias estrategias para mejorar el rendimiento.

Los pasos siguientes están diseñados para ayudarte a explorar y llevar a cabo tus propias alternativas con el fin de alcanzar la excelencia personal:

1. Selecciona un área diana para mejorar en tu deporte, campo de actuación o en tu vida, o una situación en la que te gustaría tener mayor control personal, o una habilidad mental esencial de la

rueda de la excelencia que te gustaría fortalecer. Tu objetivo específico puede ser mejorar tu compromiso, tu concentración, confianza, visualización positiva, preparación mental, proceso de aprendizaje o cualquier otra cosa que pueda aumentar el nivel y consistencia de tu actuación o acercarte a tu potencial real. Asegúrate de que eliges un área diana significativa en la cual fijar tu mirada para conseguir un cambio positivo.

2. Completa la entrevista para alcanzar el objetivo de la excelencia (págs. 104-105), manteniendo en mente el área diana. Esto te ayudará a identificar las circunstancias dentro de tu área escogida que están relacionadas con tus mejores actuaciones o con tu mayor control, así como con las actuaciones no tan buenas o con menor control. Refleja fielmente lo que ha funcionado bien para ti en algunas situaciones.
3. Revisa las estrategias para la excelencia que aparecen en este libro. Elige algunas opciones que consideres apropiadas para tu superación utilizando cualquier cosa que consideres útil para alcanzar la excelencia. (Si quieres otros ejemplos prácticos de cómo los atletas de elite y otros grandes deportistas han fortalecido su funcionamiento mental, junto con sus métodos de planificación, puedes leer también *Psyching for Sport, Embracing Your Potencial, Psyched*, y el CD-ROM *Visions of Excellence*.) (Ver sección de bibliografía y fuentes, págs. 291-292).
4. Escribe tu plan de acción para mejorar tu rendimiento o tu crecimiento personal en el área diana que hayas elegido. ¿Qué vas a hacer para iniciar el cambio que estás buscando? ¿Cuándo vas a hacerlo, con qué frecuencia y en qué circunstancias?
5. Experimenta con tu plan practicando con él y aplicando las diferentes estrategias que has seleccionado para las distintas situaciones con el fin de acercarte a tus objetivos. Después de perfeccionar una estrategia cuando practicas o en una actuación, tómate unos minutos para pensar en lo que ha funcionado bien y en lo que no ha funcionado y necesita ser pulido o cambiado para mejorar tu plan y tu actuación. Con vistas a continuar acercándote a tus objetivos, sigue evaluando y refinando tu plan,

asimilando y actuando según las lecciones de tus experiencias en curso.

6. Cuando sea posible, reúnete con otros que estén, como tú, persiguiendo la excelencia (por ejemplo, compañeros de equipo, compañeros de clase, colegas, amigos o miembros de tu familia). Comparte puntos de vista sobre los caminos eficaces para conseguir tus objetivos, para entrar y mantener la zona de total concentración, o las formas de hacerte mentalmente más fuerte, más positivo, más equilibrado o más alegre en tu búsqueda.

Este camino hacia la excelencia supone para ti la gran oportunidad de aplicar un entrenamiento en habilidades mentales apropiadas sobre algo que sientes que es importante en tu vida. Si abordas



La búsqueda de la excelencia requiere que te concentres en lo que esperas alcanzar.

este proceso de seis pasos con el compromiso de realizar un cambio positivo, será una experiencia de aprendizaje extremadamente valiosa –y las posibilidades de llevar a cabo tu misión o de realizar realmente los cambios positivos que estás buscando serán muy grandes–. Puedes utilizar este mismo proceso para efectuar cambios positivos en cualquier área de tu vida.

Miles de estudiantes, deportistas y personas que actúan en diversos ámbitos se han beneficiado de este viaje hacia la excelencia, así que confío en que también funcione para ti. La primera y última elección para tu crecimiento personal y para mejorar tu situación está siempre en tus manos. Tú decides.

Entrevista para alcanzar la excelencia

El propósito de esta entrevista consiste en clarificar las áreas en las que se desea mejorar y determinar las vías específicas para realizar dichas mejoras. Tu proyecto de excelencia puede centrarse en algo que estás haciendo y que preferirías no hacer, o en algo que no haces y que preferirías hacer, o en hacer algo mejor, de forma más consistente o con más alegría. Las circunstancias precisas que rodean tus mejores, y tus no tan buenas, experiencias o actuaciones en esta situación concreta deben ser examinadas detalladamente, porque este conocimiento te ayudará a alcanzar tus logros deseados. Es muy importante entender qué cosas de las que haces te posibilitan una buena actuación algunas veces, o en algunas situaciones. Es una buena idea mantener un registro o un diario personal que contenga tus reflexiones sobre cómo tu actitud, tu concentración o pensamiento han influido positiva o negativamente en tu actuación. Esto puede ayudarte a comprender con más claridad qué es lo que mejor funciona para ti.

A lo largo de mi trabajo con atletas y otros deportistas he visto claro que son hechos concretos en el entorno y en el pensamiento de la propia persona los que llevan a actuaciones consistentes o inconsistentes. Sólo en ciertos momentos es difícil mantener la concentra-

ción. Para una figura olímpica del patinaje sobre hielo, esto sólo sucedía en las competiciones importantes: «Cuando veo a los jueces con los ojos clavados en mí en el momento en que voy a comenzar y pienso más en que me van a juzgar que en concentrarme en los movimientos». Para un campeón mundial de esquí acuático, esto sucedía «cuando me acerco a la primera boya de mi recorrido y pienso, *Uff, es probable que me lleve esto por delante*». Para un jugador de baloncesto de la selección nacional, sucedía «cuando el entrenador me gritaba durante el partido y comenzaba a preocuparme por él en vez de concentrarme en el juego».

Es importante que evalúes con precisión cuándo surge el problema y que seas consciente de lo que estás pensando o en qué estás concentrado en ese momento. También es importante que seas consciente de lo que haces o en qué te concentras cuando la situación, o tu ejecución, mejoran. Las siguientes preguntas de una entrevista autoaplicada están diseñadas para ayudarte en esta autoevaluación y para encontrar tu mejor concentración en un cambio positivo. Las preguntas de este cuestionario se han utilizado de manera eficaz como guía para fortalecer la concentración y mejorar el rendimiento en el deporte, las artes escénicas, la escuela, la salud, el lugar de trabajo y las relaciones, y para llevar una vida equilibrada, de manera que deben ser también apropiadas para tu situación.

Preguntas

Aquí están algunas preguntas que puedes hacerte.

1. ¿En qué área quieres mejorar?
2. ¿Qué haces que no quisieras hacer, o qué no haces que te gustaría hacer? ¿Qué te gustaría cambiar, hacer mejor o realizar de forma más consistente?
3. ¿Dónde, cuándo y en qué circunstancias se presenta la mayor necesidad o desafío para cambiar o mejorar? ¿En qué situaciones aparece generalmente un problema? ¿Qué tipo de demandas o expectativas consideras en este momento? ¿Qué piensas, qué sientes, en qué te concentras?

4. ¿Qué importancia tiene para ti el mejorar tu reacción o tu actuación en esta área escogida?
5. Piensa en las veces en que has estado en esta situación y tu concentración, respuesta o actuación han sido óptimas. ¿Qué ocurría entonces? ¿Qué hacías o te decías a ti mismo? ¿En qué estaba centrada tu atención?
6. ¿Qué pasó cuando tu reacción o actuación fueron pésimas? ¿Qué ocurría entonces? ¿Qué hacías o te decías a ti mismo? ¿Dónde estaba centrada tu atención?
7. ¿Cuáles parecen ser las diferencias más importantes entre tus mejores y peores respuestas, experiencias, o actuaciones con respecto a:
 - a) hacerte cargo de tus propias necesidades de descanso, nutrición, espacio personal y diversión?
 - b) lo que piensas antes de la experiencia o la actuación (por ejemplo, tu actitud, concentración o sentimiento de estar medido en ello)?
 - c) en qué estás concentrado durante la experiencia o la actuación?
 - d) qué pasa a tu alrededor o qué hacen o dejan de hacer las personas que te rodean?
8. ¿Qué piensas que puedes hacer para mejorar la situación, tu reacción ante ella o tu actuación en esa situación?
9. ¿Has establecido un compromiso lo suficientemente fuerte como para realizar un cambio en esta área diana *practicando* o trabajando regularmente para mejorar tu concentración, tu reacción o tu actuación en esta área? ¿Estás preparado para establecer ese compromiso ahora?

Selección de una estrategia para mejorar

Una vez completado el cuestionario, te enfrentas con la grata tarea de seleccionar estrategias eficaces para realizar estos cambios que pretendes. «¿Cómo elegir la mejor?» te estarás preguntando, ¿no es así?

A lo largo de este libro expongo las estrategias para alcanzar la excelencia que utilizo más a menudo en mi trabajo individual con deportistas y otras personas que persiguen la excelencia personal. Para otras alternativas y ejemplos, véase *Embracing Your Potencial*, *Psyching for Sport*, *Psyched*, y el CD-rom *Visions of Excellence*.

Antes de elegir una estrategia para tu área de desarrollo escogida, examina varias alternativas, además de los ejemplos que muestran cómo las han utilizado diferentes deportistas. Considera hasta dónde quieres llegar. Algunos planteamientos te resultarán de inmediato más atractivos que otros, o simplemente te parecerá que se ajustan mejor a ti en esa situación. Puedes leer una estrategia y pensar, «*Esto a mi nunca me funcionará...*» y es probable que tengas razón. Al leer otra estrategia, tal vez pienses, «*Hmm, ésta puede funcionar*». Prueba alguna estrategia que tenga sentido para ti intuitivamente. Si te parece bien mientras la lees, pruébala.

A lo largo de mi trabajo con miles de atletas y otros deportistas, una cosa me ha quedado clara: la singularidad de la preparación mental, la motivación y el enfrentamiento. Una forma de trabajo que funcione maravillosamente para ti puede tener el efecto opuesto para otra persona. Por ejemplo, en la misma situación de precompetición, un deportista puede prepararse mejor si piensa en algo relajante o divertido sin relación con el deporte (para despejar la mente), mientras que otro prefiere concentrarse en la tarea que tiene ante sí (para dirigir la mente), y un tercero acepta las tensiones y canaliza la energía emocional en direcciones positivas. Cada estrategia funciona, pero lo hace para individuos singulares.

Tu creencia en la eficacia potencial de una estrategia en particular influye en tu compromiso para trabajar con ella y, en consecuencia, en cómo ésta funcionará para ti. Habitualmente tus creencias sobre lo que podría ser eficaz para ti no surgen del vacío; son el resultado de muchos años de vivir contigo mismo. Resultaría difícil haber vivido tanto tiempo sin conocer algo de cómo funcionas. De modo que tus creencias sobre lo que funcionará o no funcionará para ti se asientan a menudo en sólidos fundamentos. Están basadas en todos los años que has vivido y en el grado en que las has experimentado con tu propia vida. Intenta leer las diferentes opcio-

nes con mente abierta. Luego sigue lo que dicten tus sentimientos en la selección de las estrategias.

A menudo es mejor seleccionar varios enfoques o estrategias que parezcan apropiados para tu situación particular. Experimenta luego con esas estrategias hasta que aísles la que mejor funciona para ti. Puede ser una sola, una combinación de varias, o bien una personal que hayas descubierto por ti mismo. El hecho de que algo no haya funcionado todavía no quiere decir que no funcione. Algunas veces lo que sucede es que no te has comprometido lo suficiente como para darle una oportunidad. Con frecuencia todo lo que necesitas es persistir más en la práctica y mejorar las estrategias que, de algún modo, hayan tenido éxito en el pasado. Si te ha funcionado algo, entonces utilízalo, porque ésa es la línea de partida.

Capítulo 8

Búsqueda de la excelencia

Quienes actúan de forma consecuente con su potencial máximo han aprendido a controlar su concentración, canalizar sus emociones y recuperarse de los reveses de una forma constructiva. Han perfeccionado la capacidad para virar rápidamente de un pensamiento negativo a un enfoque positivo, particularmente en respuesta a las dudas sobre uno mismo, ansiedad, errores y contrariedades. Si no aprendes a hacer esto, tus posibilidades de obtener los mayores beneficios de tus sesiones de preparación y lo mejor de ti mismo cuando más falta te haga se verán enormemente reducidas. Las habilidades mentales que se requieren para que consigas tu mejor actuación se desarrollan mucho antes del día de la prueba, a lo largo de horas de preparación de calidad y a través de las experiencias que te enseñan a mantener o recuperar el control sobre tu estado mental.

Controla tus emociones o ellas te controlarán a ti.

Reacción ante las imperfecciones o los errores

La reacción constructiva ante los errores o imperfecciones es una habilidad que puedes aprender. La mayoría de las personas reaccionan ante las pérdidas o las contrariedades enfadándose consigo mismas y con los demás o deprimiéndose. Si se quedan atrás o se enfrentan a un obstáculo, pierden la concentración, estropean su actuación o sienten deseos de abandonar. Cuanto antes aprendas a reaccionar de una forma positiva o constructiva, mejor.

Un revés en un partido o en una actuación (por ejemplo, cometer un error) puede hundirte; también puede servir como un recordatorio para que te concentres mejor en el próximo paso, para reconducir tu energía de una forma más positiva o para analizar errores en un momento apropiado. Después de los partidos o de las pruebas, los mejores deportistas repasan mentalmente los movimientos clave y los puntos decisivos, y siempre intentan aprender lecciones que les ayuden la próxima vez. Revisan cuidadosamente lo que fue bien y lo que puede ser mejorado. Tal vez estén decepcionados o frustrados, pero han aprendido a sobreponerse, extrayendo y poniendo en práctica las lecciones constructivas que les ayudarán en el futuro. Uno de los mejores deportistas del mundo lo expresaba así: «Cuando tenía menos experiencia, reaccionaba de forma más emocional; me enfadaba conmigo mismo. Ahora me concentro más en el partido, analizo los errores o las derrotas en el momento adecuado, repaso los disparos clave y los puntos decisivos y extraigo importantes lecciones».

Un jugador experimentaba problemas reales con las explosiones emocionales durante las competiciones: «Si perdía un juego, odiaba a mi contrincante... Me enfadaba tanto, que podía perder ocho puntos seguidos a cuenta del enfado. Tenía problemas para controlar mi rabia hasta el punto de gritar y romper raquetas». Este jugador realizó un gran esfuerzo para aprender a controlar su ira y mantener la concentración. Cuando jugaba controlando su centro de atención, lo hacía tan bien como cualquiera. Una estrategia que utilizaba cuando se enfadaba era intentar sacar provecho de su enfado dirigiendo constructivamente su explosión de energía hacia el siguien-

te juego, para «atacar con más energía», «estar totalmente preparado», «moverse más rápido» o «golpear más fuerte». Esto desplazaba su centro de atención de la rabia (hacia él o su oponente) y lo conectaba de nuevo para jugar el partido con renovada fuerza.



Encuentra una manera de sacar algo positivo de cada experiencia.

¿Qué tiene de malo enfadarse o molestarse? Lo más importante es que interfiere con tu razón para estar allí, sea ésta el buscar diversión, consistencia o una actuación de alta calidad. Sus efectos son probablemente más perjudiciales si empiezas a condenarte a ti o a otros durante el programa, el acontecimiento o la interacción, porque retiras tu concentración de las tareas que faltan. Si estás castigándote mentalmente por el último disparo, movimiento o contingencia, no puedes concentrarte al mismo tiempo en la habilidad requerida en ese momento o prepararte para tu próximo movimiento. No puedes lamentarte de cómo fallaste tu último ejercicio y al mismo tiempo tener una buena actuación en ese momento. Tienes que despejar tu mente de pensamientos negativos sobre lo que ha pasado y de preocupaciones sobre lo que puede pasar con el fin de liberar tu cuerpo y tu mente para actuar en el presente.

Alguien que pierde los estribos o se queda anclado en los pensamientos negativos podría decir, «Bah, pero eso no tiene mayor importancia si lo hago durante los entrenamientos o en mi vida diaria». Ya, pero lo hace. Si te acostumbras a permitir los pensamientos negativos durante los entrenamientos o la vida diaria, es muy posible que los lledes a las competiciones y a las relaciones personales. Además, te roban la diversión del deporte y de la vida. Ya existen suficientes obstáculos a lo largo del camino hacia la excelencia personal; el humillarte o añadir pensamientos negativos no supone ninguna ventaja. El mantenerte positivo, relajado y concentrado es particularmente importante para recuperar la marcha de una actuación o de una relación, sobre todo después de cometer un error, discutir o sufrir un contratiempo. Es esencial para triunfar. Si no aprendes a pasar rápidamente de unas emociones negativas a una visión constructiva, entonces lo que realmente quieres se evaporará.

Para aligerar este proceso de aprendizaje, piensa en cómo preferirías responder en estas situaciones, establece objetivos personales para mejorar tu capacidad de concentración y trabaja para conseguir estos objetivos. La próxima vez que algo te salga mal en un partido, un entrenamiento o una relación, utilízalo como una señal para concentrarte en hacer lo que tú sabes que mejorará el resto de tu actuación o de tu interacción. Por ejemplo, durante unos ejer-

cicios gimnásticos, un programa de patinaje o un juego de equipo, deja que los pensamientos sobre un error se alejen mediante la completa concentración en el próximo movimiento o quizás en la visualización de un buen final. En un deporte donde se interrumpa el estado de intensa concentración, como en los deportes de raqueta, analiza rápidamente la razón de tu error (por ejemplo, mientras caminas hacia atrás para recibir el servicio), respira profunda y relajadamente y concéntrate en lo que vas a hacer a continuación.

Tal vez tengas unas excelentes cualidades físicas y técnicas, pero nunca llegarás a tener una actuación acorde con toda tu capacidad a menos que adquieras control sobre tu estado mental. Canaliza tus emociones, controla tu concentración y actúa lo mejor que puedas.

Ésta fue una lección aprendida de la experiencia por un deportista sueco de elite. Cuando era un novato, descubrió rápidamente que tan pronto como se enfadaba, dejaba de jugar bien. Como resultado de este conocimiento, se volvió veterano con un planteamiento diferente: «Yo entrenaba reaccionando de la forma en que quería reaccionar, lo cual cambiaba mis sentimientos también dentro del partido. Podía entrar con más confianza... Intentaba pensar en cuál había sido la causa de mi error y corregirla. Pensaba sobre lo que me había hecho perder y lo analizaba. Estaba decepcionado, pero intentaba aprender de ello.» El reconocimiento temprano por este deportista de la importancia crítica de mantener la capacidad de concentración, junto con su compromiso de mejorar continuamente, le permitieron convertirse en uno de los mejores del mundo.

Estudio de casos de autocontrol

Pat Messner, música profesional y antigua campeona mundial de esquí acuático, nos mostraba cómo llegó a obtener un mayor autocontrol en los entrenamientos y en las competiciones.

- I Comencé a competir cuando tenía 10 años. En aquella época pensaba que el tener días en los que nada sale bien y todo va mal, días en los que sentía que era la peor competidora de la

tierra y días en los que me desesperaba por cualquier cosa era algo que formaba parte de la vida de competición.

Estaba equivocada y averiguarlo no fue tarea fácil. Sucedió gracias a una experiencia que tuve en el Campeonato del Hemisferio Oeste en México. Estábamos en marzo, y fue durante nuestra temporada de descanso. Durante la sesión de entrenamiento no podía hacer nada a derechas. Nunca había esquiado tan mal. Esta sesión de entrenamiento me hizo creer que no había forma de que obtuviera una plaza... ¡y mucho menos de que ganara! Decidí que también podía relajarme y disfrutar un poco.

Antes del campeonato, comencé mi calentamiento y mis estiramientos habituales. La única diferencia era que no pensaba en lo que iba a pasar. Me senté en la hierba, me puse a escuchar música y esperé mi turno. Esto no es nada habitual en mí, porque generalmente me pongo muy nerviosa. Pero parecía que no me importaba. Escuché música y me relajé.

Lo crean o no, nunca tuve un torneo mejor. Esquíé mejor de lo que lo había hecho nunca. No sólo eso, sino que me convertí en campeona del Hemisferio Oeste.

¿Qué probó esto? Me demostró que si yo era capaz de mantenerme relajada y en calma en todos mis torneos, quizá siempre esquiaría mejor.

Desde entonces he aprendido muchas cosas que pueden ser tan útiles a ti como me lo fueron a mí. He intentado varios métodos de relajación. El método que me parece mejor es algo muy simple que cualquiera puede hacer, a cualquier hora, en cualquier lugar. Siéntate o échate y escucha música relajante. Yo llevo mi casete portátil y escucho música hasta que me llegue el turno de esquiar. Dejo mi mente en libertad. No me hago responsable de mis pensamientos. Sólo los dejo vagar. Si no te gusta la música, entonces intenta leer un libro. También lo encuentro de gran ayuda.

Otra cosa importante para mí es la práctica mental. Repaso mis actuaciones mentalmente como si fueran reales. Intento sentirme como si realmente estuviera haciendo el recorrido. Si te resulta difícil «sentirte» a ti mismo o no puedes visualizarte,

observa un vídeo tuyo o de alguien a quien admires. Algunas veces ayuda el darte a ti mismo claves auditivas a medida que sales. Yo también intento simular tantas condiciones de los torneos como me sea posible al entrenar, de manera que si tienen lugar condiciones inusuales, no me vea afectada por ellas.

Algunas veces parece que cuanto mejor eres más fácil es que te enfades por «pequeñas cosas». He comprobado que si aparto mi atención de lo que me enfada y pienso en otra cosa, me siento mejor. Algunas veces establezco un objetivo para mí misma, por ejemplo, las próximas dos o tres veces que tenga posibilidad de enfadarme no lo haré. La mayoría de los días me funciona bastante bien. Otros días, cuanto más intento no enfadarme o molestarme, más me altero. Es en días como éstos en los que probablemente estaría mejor descansando. El continuar practicando cuando estoy disgustada no merece la pena.

Para intentar mejorar su capacidad de concentración durante los entrenamientos, Pat realizó un proyecto para alcanzar la excelencia siguiendo los procedimientos que aparecen en este libro. Su objetivo era intentar hacer lo mejor posible la mayoría de las sesiones de entrenamiento para la preparación de los campeonatos del mundo. Aquí están tres estrategias de autocontrol que ella escogió para mejorar:

- I **Relájate.** Intenta relajarte físicamente... cálmate. Respira profundamente y siente cómo tu cuerpo se va soltando mientras exhalas. Pat y su preparador intentaron un pequeño experimento. «Cada vez que yo frunciera el ceño él me lo diría, y yo intentaría corregir la situación. Me di cuenta de que cuando lo hacía, todo mi cuerpo se sentía más relajado y podía hacer el ejercicio con más facilidad.»
- I **Concéntrate en la corrección.** Centra tu atención en cómo corregir los errores, en lugar de salirte de tus casillas. Si cometes algún error, repite el movimiento mentalmente, corrigiendo los errores, antes de intentarlo de nuevo. Cuando la práctica vaya bien, anota las razones que creas que influye en ello. Consulta esta lista para mejorar situaciones en el futuro.

I Date ánimo. Evita frases como: *Inútil; no eres capaz de hacer nada bien; nunca llegarás a los campeonatos; déjalo.* Recuerda los hechos. No es que tu no puedas hacer nada bien, simplemente estás haciendo mal una cosa. Felicítate por todas las cosas que haces bien.

Pat experimentó con cada una de estas estrategias, algunas veces deteniendo el entrenamiento durante 5 minutos para intentar cambiar su estado de ánimo. Como ella decía, «Si no cambias tu estado de ánimo, el resto del entrenamiento será una pérdida de tiempo.» Todas estas estrategias le resultaron eficaces, pero ninguna de ellas fue perfecta. Funcionaron bien la mayoría de las veces; pero ella todavía se alteraba de vez en cuando, no importa lo que hiciera. En esas circunstancias, Pat encontró útil algunas veces que su preparador le recordara lo que había conseguido, o que le dijera que se estaba comportando como una idiota. «O bien yo conseguía corregirme o bien el me convencía para que me tomara el día de descanso.» Para ella fue de gran ayuda el tener un preparador «que me hiciera darme cuenta de que sólo soy un ser humano».

Si, después de múltiples intentos, no resolvía el problema, Pat todavía podía dejar de practicar sabiendo que había hecho lo que había podido, pero que ese día no funcionaba. Aunque el problema ocurra cada vez con menos frecuencia, todavía sucede de vez en cuando. Todos tenemos alguna vez un mal día o incluso una mala semana. No tiene sentido enfadarse por ello. Tómate el resto del día libre. Aprende de ello. Vuelve mañana más fresco.

Me viene a la memoria una joven deportista con buenas cualidades que podría haber sacado provecho de las estrategias de Pat para controlar su estado de ánimo. A los 11 años tenía un potencial olímpico. Podía aprender en unos pocos intentos lo que otros tardaban meses en aprender. Pero si fallaba o cometía un error, lloraba, pateaba y permanecía malhumorada el resto del día. En palabras de su preparador, «Si ella comete un error en uno de sus ejercicios durante un entrenamiento o en una competición, pierde completamente la concentración. Entonces claudica y o bien se niega a terminar el ejercicio o, si lo termina, lo hace mal. Si el entrenamiento no va como ella quiere, llorará y se estropeará el resto del entrenamiento».

Esta joven tenía pretensiones de convertirse en campeona olímpica, pero en vez de ello se retiró después de 2 años infelices a cuenta de la incapacidad para controlar sus emociones. Quizá si ella hubiera seguido algunas de las estrategias mostradas aquí, su camino habría tomado una dirección diferente.

Sandy, una gimnasta con mucho talento, acababa de entrar a formar parte del equipo para competir en Europa. Después de eso, tuvo 2 semanas seguidas de malos ejercicios. Ella y su entrenadora habían estado discutiendo regularmente, y ésta estuvo sin dirigirle la palabra los dos últimos días. Faltaban 2 semanas para viajar a su primera competición internacional.

Su entrenadora me llamó para preguntar si les podía ayudar. Sandy y yo nos tiramos en una colchoneta azul, en la esquina del gimnasio, y tuvimos una bonita charla. Ella confirmó sus malos ejercicios y las discusiones, y expresó una preocupación sincera sobre si estaba o no preparada para su encuentro en Europa. Me dijo que los ejercicios generalmente comenzaban bien, pero que ella se alteraba cuando su preparadora decía algo negativo, como «Eso es horrible», «No escuchas» o «No lo intentas». A partir de ese momento el ejercicio comenzaba a salir mal. Esto llevaba a más comentarios negativos o al final de la interacción, malos sentimientos y algunas lágrimas, en conjunto, un ejercicio desastroso.

«Sandy –le dije–, sabemos que tu preparadora no es perfecta, pero ninguno de nosotros lo es. Te dice cosas muy negativas, y ya he hablado con ella para que haga más comentarios positivos. Ella está mejorando, pero le resulta difícil hacerlo. Algo importante que tienes que meterte en la cabeza es que ésa es su manera de intentar ayudarte. Ella se preocupa por ti y quiere que mejores –para que estés lista para el encuentro– y tú quieres lo mismo. En este momento creo que es mejor que tú controles tus reacciones que el que confíes en que ella cambie. Tú puedes, de hecho, controlar tus propias emociones si realmente quieres hacerlo.»

Sandy dijo que ella realmente quería salir de su desesperanza con respecto a los ejercicios y estuvo de acuerdo en darle una oportunidad a la propuesta de autocontrol. «¿Qué piensas cuando comienzas a ponerte de mal humor?» –le pregunté.

«Pienso, *La entrenadora me odia; piensa que no soy buena; es mezquina conmigo; nunca voy a hacer esto bien.*»

«¿Qué sientes cuando comienza el mal humor? ¿Eres consciente de alguna sensación física? ¿Aparece alguna emoción? ¿Sabes cuándo empieza a ocurrir?»

Sandy tenía pensamientos específicos y señales personales de un cambio de ánimo inminente, aunque ella nunca había pensado en ello. Me contó algunos de ellos, y le di el siguiente consejo: «Está bien. Cuando comiences a tener esos pensamientos o sentimientos –esas señales personales– haz una inspiración profunda. Dite a ti misma, *Relájate*. Entonces piensa, *Míralo de otra manera... quieres realizar un buen ejercicio... ella está aquí para ayudar... no vas a perder la noche sintiéndote miserable... tú puedes controlar esto*. Entonces, inmediatamente, te concentras en la figura que estás intentando hacer o en el ejercicio que intentas mejorar. Deja que recorra tu mente. Entonces, adelante. *Hazlo.*»

«Tu reto para la próxima semana consiste en buscar señales de que se aproxima el mal humor y entonces darle la vuelta antes de que llegue a la fase destructiva. No dejes que arruine tu trabajo y no dejes que te lleve a las lágrimas. Puede que no tengas éxito en invertir cada estado de ánimo desagradable en el momento, pero, si puedes hacerlo incluso la mitad de las veces, será un gran adelanto. Un éxito. Incluso hacerlo una vez es mejor que lo que pasa ahora. Tu objetivo final es ser capaz de convertir siempre unas situaciones potencialmente malas en otras buenas. Tienes capacidad para hacer esto y eres la única que puede hacerlo porque eres la persona que controla tus propios pensamientos y tu concentración.»

Diseñamos una pequeña gráfica del estado de ánimo para ayudar a Sandy a evaluar sus sentimientos y a registrar sus progresos durante las 2 semanas siguientes. Al principio de cada práctica ella registraba su estado de ánimo previo en la gráfica del estado de ánimo. Para cada sesión, ella también registraba su estado de ánimo al inicio de la sesión, los cambios de ánimo durante la misma, y su estado al terminar ésta. Si su ánimo había cambiado durante la sesión, ella lo indicaba marcando la cara hacia donde había cambiado. Si había cambiado más de una vez durante el en-

trenamiento, dibujaba una flecha desde una cara hasta la siguiente, indicando los cambios que habían tenido lugar. Al terminar de practicar, Sandy registraba su ánimo tras la sesión.

Tú puedes modificar esta gráfica para adaptarla a tus propias necesidades tanto en el deporte como en otros aspectos de la vida. La sección de comentarios en la gráfica sirve fundamentalmente para ayudarte a descubrir qué es lo que influye en tu estado de ánimo. Si tu ánimo comienza a decaer y eres capaz de detener la caída o de mejorar tu disposición, entonces anota lo que has hecho o te has dicho para invertir la situación. Esto te ayudará a descubrir lo que funciona mejor para ti, y lo que no funciona. Estarás entonces en mejor posición para utilizar cosas que funcionen (por ejemplo, palabras clave, imágenes o pensamientos o acciones positivos) cada vez que las necesites.

Echemos un vistazo a lo que pasó en la primera semana de control del estado de ánimo de Sandy:

- I **Día 1.** Hablamos sobre las preocupaciones de Sandy y la utilización del método de la gráfica del estado de ánimo.
- I **Día 2.** Ella comenzó a practicar sintiéndose alegre y terminó sintiéndose así-así. Su patrón de la semana anterior había sido comenzar sintiéndose alegre y terminar sintiéndose triste.
- I **Día 3.** Comenzó a practicar sintiéndose así-así y terminó sintiéndose muy alegre. Se demostró a sí misma que podía mejorar su estado de ánimo.
- I **Día 4.** Comenzó a practicar sintiéndose triste, en realidad se sentía enferma. Pudo superarlo y terminar sintiéndose alegre después de una jornada productiva.
- I **Día 5.** Comenzó sintiéndose alegre y terminó sintiéndose muy alegre. Estaba empezando a controlar las cosas.

Al final de la semana, Sandy y yo revisamos sus gráficas del estado de ánimo. Ambos estábamos satisfechos con sus progresos. Le pregunté que pensara sobre unas pocas cosas:

- I ¿Cuáles son tus principales pensamientos o señales premonitorias del mal humor?

- ¿Qué ha funcionado mejor para prevenir o sobreponerte al mal humor?
- ¿Qué es lo que no ha funcionado en absoluto?
- ¿En qué puedes centrar tu atención durante la próxima semana para seguir mejorando en el control del estado de ánimo?

En las gráficas del estado de ánimo de Sandy se apreció una mejoría durante la semana siguiente, y ella partió hacia Europa sintiéndose emocionada y con mayor control. A medida que su concienciación y sus estrategias para controlar el estado de ánimo continuaban mejorando, disminuyó la necesidad de intentar controlar de manera consciente y de registrar sus estados de ánimo. Aprendió a mantener el control la mayor parte del tiempo y a resolver muchos problemas antes de que aparecieran. Si su estado de ánimo comenzaba a decaer en alguna ocasión, ella sabía por experiencia que podría controlarlo (casi siempre).

Karin, una gimnasta adolescente, era muy poco consistente en los entrenamientos y en los encuentros deportivos. Un día lo hacía todo bien y al día siguiente lo tiraba todo por la borda. Karin me dijo que ella sabía si el día iba a ser bueno o malo antes de entrar en el gimnasio. Si había tenido un día largo o se sentía decaída, llevaría esos pensamientos y ese ánimo a los ejercicios.

«Karin –comencé– a menos que estés seriamente agobiada o enferma, no importa cómo te sientas en el camino hacia el gimnasio, tú puedes cambiar las cosas para tener un entrenamiento productivo. ¿Nunca te has sentido decaída antes de practicar, pero aún así hiciste un buen trabajo?» Le había pasado. «¿Cómo es eso posible? Es posible porque tu tienes el mismo cuerpo y las mismas habilidades que tenías ayer, cuando tuviste un buen día. En tu día de decaimiento, si tu vida dependiera de ello, tú no sólo podrías subir por una viga, sino que podrías saltar por encima y todavía tendrías suficiente energía de reserva como para arrojarla al otro lado del gimnasio.»

«La próxima vez que “sepas que vas a tener un mal día”, sorpréndete. Deja tus pensamientos negativos en la taquilla. Cuando atraveses la puerta del gimnasio, decide que vas a tener un gran

día. Desafíate a sentirte fuerte, energética, radiante. Recuérdate por qué estás aquí. Si estás aquí, también podrás sacar el mayor provecho de ello. ¿Por qué perder 2 ó 3 horas? Concéntrate completamente en al menos un ejercicio de manera que te vayas habiendo hecho un buen trabajo con algo. Si lo puedes hacer una vez, incluso en un ejercicio, sabes que lo puedes hacer otra vez. Cuando te devuelves la energía a ti misma en un día de aletargamiento, o transformas un pensamiento negativo en uno positivo, intenta darte cuenta de cómo lo has hecho para que puedas hacerlo una y otra vez. Puede que no siempre realices un trabajo soberbio, pero la mayoría de los días pueden ser buenos y tú puedes hacer esos días no-tan-buenos mejores de lo que hubieran sido de otro modo.»

El patrón de Karin de estar «hoy arriba, mañana abajo» no se limitaba a las sesiones de entrenamiento. En su última competición falló en todos los ejercicios a pesar de haber practicado esos mismos ejercicios en los entrenamientos. ¿Por qué? Con sus propias palabras, «Sabía que tendría un mal día porque realicé un mal calentamiento».

¿Tiene algo que ver un calentamiento bueno o malo con tu capacidad para realizar tus ejercicios en la competición? ¿No sirve el calentamiento para preparar tu cuerpo para la acción mediante estiramientos y movimientos? ¿No has visto alguna vez a alguien que ha hecho un pésimo calentamiento (por ejemplo, saltándose algunos movimientos) y una buena competición? Eso pasa muchas veces y también te puede pasar a ti.

Tus capacidades van mucho más allá de tu calentamiento. Si necesitas alguna prueba, espera a que tengas un día en el que no te sientas muy bien en el entrenamiento y desafíate a tener una buena actuación. Si lo puedes hacer una vez, al ensayar, puedes ir a competir sabiendo y creyendo que, incluso después de un mal calentamiento, las cosas no tienen por qué estropearse. Todavía puedes hacer bien tus ejercicios siempre que te centres completamente en la ejecución de los movimientos. Katarina Witt, la figura del patinaje sobre hielo, se saltó importantes movimientos en su calentamiento sobre hielo en los Juegos Olímpicos, pero los reincorporó a su ejercicio y ganó la medalla de oro.

De la misma manera que tu calentamiento se encuentra separado de tu actuación, el primer ejercicio o el primer giro está separado del segundo y el segundo del tercero. Una exhibición mediocre en un ejercicio, en una habilidad o en una serie no quiere decir, de ninguna manera, que debas hacerlo mal en el siguiente. Los pensamientos negativos que tienes después de estropear una cosa son los que te programan para estropear la siguiente. Si estás convencido de que, debido a que estropeaste la última, probablemente estropearás ésta, seguramente lo harás. Tu cuerpo se encogerá de hombros y dirá, «¿Quién soy yo para discutir los pensamientos y mensajes que me envías? Si tú, que eres el experto, dices que lo voy a hacer mal, supongo que seguiré las órdenes y lo haré mal».

Por otro lado, si tú sabes, como yo sé, que la próxima actuación, movimiento o serie nada tienen que ver con el último, que si te centras completamente eres capaz de actuar al menos tan bien como la vez que mejor lo hiciste, sin tener en cuenta lo que hiciste la última vez, entonces liberarás tu cuerpo para explorar su potencial real.

Si piensas en tus posibilidades reales, en por qué puedes hacer esto, quizá algo haga clic y te digas a ti mismo, «Vale, está bien, ¿por qué tiene aquello que afectar esto? En realidad no tiene por qué ser así. Si me concentro en lo que estoy haciendo, puedo realmente hacerlo». Esto parece un paso pequeño, pero su impacto puede ser enorme. Puedes encontrarte pensando negativamente de vez en cuando (por ejemplo, *ya estropeé eso, así que probablemente estropearé esto también*). Pero si ya has pensado en lo poco productivo que es ese tipo de pensamiento y has planeado concentrarte en algo constructivo, podrás a menudo darle la vuelta a las cosas en ese mismo instante. Por ejemplo, puedes decirte a ti mismo, *Para...puedes hacerlo mejor que nunca...ahora concéntrate y hazlo*.

Deja que tus pensamientos te animen y te recuerden lo que eres capaz de hacer; entonces concéntrate completamente en hacerlo.

Control del estado de ánimo

Casi todas las dificultades las creamos nosotros y son resultado de pensamientos confusos o equivocados.

Nellie Melba, legendaria cantante de ópera, 1903

¡Es *tu* estado de ánimo! Tú puedes cambiarlo si te concentras en pensamientos positivos, alegres o centrados en un objetivo, casi en cualquier momento o en cualquier lugar, por la mañana, de camino al entrenamiento, en tus relaciones o al pisar el suelo de la competición.

Recuerdo una mañana lluviosa y gris en la que me desperté, miré a través de la ventana y pensé, *Puaj, que asco de día*. Pero después le di la vuelta a mi pensamiento y me dije, *Sal y disfruta de la lluvia. Encuentra la belleza y la diversión del día de hoy*. Le di la vuelta a aquel día gris con ese pensamiento y terminé riéndome, sonriendo y disfrutando de la lluvia. Lo que de otra forma hubiera sido un día pardo y gris, se convirtió en un hermoso día de gozo y diversión.

Cuando respires el aire de la mañana, busca lo bueno en el día y en ti. La mayoría de las mañanas son hermosas, y la belleza existe en cada día —el cielo, el amanecer, las flores, el sol, incluso la lluvia—. Encuentra la parte positiva, *es un gran día para ir a correr. Es un día excelente para jugar un partido. Es un gran día para estar vivo*.

El control del estado de ánimo también significa no disgustarte innecesariamente por cosas que no tienen importancia, circunstancias ajenas o algo que no puedes controlar. Cuando nuestros deportistas compiten en países que difieren culturalmente de nosotros, está claro que los mejores competidores son los que no permiten que la comida, el alojamiento o el sistema repercutan de manera negativa en su actuación. Ellos ven estas cosas como algo relativamente insignificante (y es lo que son) y confían en la solidez de su preparación mental y física. Como dijo un joven, «Yo soy un atleta duro y puesto a punto». Después hizo sufrir a uno de los mejores luchadores rusos en Moscú.

El pensar de la forma correcta antes de levantarte de la cama por la mañana, particularmente en un día importante, puede encauzarte por el buen camino. Intenta concentrarte en pensamientos como éstos: *Hoy va a ser un gran día. Voy a llevar a cabo todo lo que me proponga. Me siento fuerte. Estoy lleno de energía. Estoy preparado y voy a hacerlo. Voy a vivir plenamente este día.*

Los pensamientos positivos, orientados a la acción, pueden ayudarte a situarte en la disposición mental correcta, sin importar lo que sientas cuando abras los ojos a la luz del día. Haz algo que te haga sentir de la forma en que te quieres sentir: conectado, capaz y productivo.

El control del estado del ánimo es un elemento positivo del control mental y está al alcance de tu mano. El asunto radica fundamentalmente en buscar la parte buena –en ti, en tu situación, en el mundo– y perseguir la suavidad en la tormenta.

Toma de control para evitar los estados de ánimo negativos

Si tienes tendencia a ser negativo, es importante que aprendas a controlar tus emociones negativas –o terminarán teniendo un efecto negativo sobre ti, tu rendimiento y tus relaciones–. Las emociones negativas descontroladas tienen la capacidad de prender la llama de tu propia destrucción. Cuanto antes aprendas a alejarte de los pensamientos negativos hacia algo más positivo, antes tomarás el control de tu actuación y de tu vida. Los deportistas de elite experimentan contrariedades, fatiga, temor, estrés y dudan de sí mismos como cualquier otra persona. Sin embargo, han desarrollado las habilidades necesarias para dejar que se vayan los pensamientos negativos y centrar de nuevo la atención en los positivos. Tan pronto como empieces a concentrarte en hacer las pequeñas cosas que te liberan para que te sientas mejor y estés en tus mejores condiciones, tomarás el control sobre tu estado de ánimo y sobre tu actuación.

Para recuperar una perspectiva positiva sólo hace falta un pequeño cambio en tu centro de atención. Un simple pensamiento

positivo o una acción positiva bastan. Cuanto antes hagas el cambio, mejor; así te evitarás a ti mismo, y a los demás, un sufrimiento innecesario. Llegará un momento en el que, de cualquier manera, harás ese cambio positivo en tu centro de atención, así que ¿por qué no empiezas a hacerlo ahora?

Las perspectivas positivas son vitales porque nos inspiran, nos dan energía, sentido y diversión en la búsqueda de nuestros objetivos. Generan emociones positivas que nos dan libertad para hacer todas las cosas buenas que queremos hacer, solos y en compañía. Las perspectivas negativas tienen el efecto contrario. Desperdician energía que podría haber sido canalizada en direcciones positivas. De manera que no merece la pena permanecer en las negativas. Si puedes cambiar el pensamiento, la perspectiva o la interpretación que te conduce hacia emociones negativas, casi siempre podrás moverte hacia una realidad más positiva. Tú adquieres control sobre las emociones negativas al tomar el control de tus pensamientos. Aquí tienes una elección. Los pensamientos y los cambios positivos empiezan contigo.

Si te encuentras deslizándote hacia un estado mental negativo y preferirías permanecer más positivo, considera los siguientes pasos:

Preparación para ser más positivo

Prueba las siguientes sugerencias para mejorar tu perspectiva.

- Descansa más. Es más fácil caer en los pensamientos negativos cuando se está cansado o fatigado, así que encuentra una manera de descansar lo suficiente, aunque sea durante espacios cortos por el día o por la noche.
- Encuentra la manera de reducir el estrés en tu vida. Cuando el estrés es alto, se es más susceptible a los giros negativos del estado de ánimo.
- Haz una cosa cada día que sea sólo para ti –algo con lo que realmente disfrutes–. Esto puede elevar tu espíritu.
- Registra las cosas buenas que te suceden cada día. Anota las cosas simples y alegres que te levantan el ánimo –dentro y fuera de tu terreno de actuación–. Cuantas más cosas positivas puedas

encontrar y apreciar, menos probable será que te veas invadido por los pensamientos negativos.

- Ábrete a experimentar realmente tu propio éxito y tus propias emociones positivas cuando tengan lugar. Empápate en ellas durante un rato. Recuérdalas. Vuelve a sentirlas.
- Permanece abierto a las emociones positivas de la gente que te rodea. Pueden proporcionarte energía, inspiración y unas perspectivas positivas.

Protección ante los pensamientos negativos

Si tienes pensamientos negativos, prueba una de las siguientes tácticas.

- Establece un compromiso contigo mismo para dejar de situarte en los pensamientos negativos. Planea un cambio de perspectiva para comenzar a acomodarte en los pensamientos positivos.
- Comprométete a dejar de volver una y otra vez a las cosas que fueron mal en el pasado, ya sea en una actuación o en una relación personal. Comienza a cambiar tu centro de atención hacia las cosas que te fueron bien.
- Si sorprendes a tu mente deslizándose de nuevo hacia los mismos recuerdos (o experiencias) negativos una y otra vez, dite a ti mismo: ¡Para! Entonces sintoniza un canal que te levante el ánimo.
- Si habitualmente buscas lo negativo en lo positivo, comienza a buscar lo positivo en lo negativo.
- Si una imagen o un pensamiento negativo aparecen en tu mente, deja que se vayan, libéralos, bórralos, deja que se alejen flotando en el aire. No dejes que te consuman.
- Si no puedes dejar que el pensamiento negativo se vaya, cambia tu centro de atención hacia algo positivo –un recuerdo positivo o una experiencia reconfortante que reflejen una realidad más positiva (por ejemplo, piensa en algo que demuestre claramente que tienes la capacidad de realizar una buena actuación, o que confirme que eres de verdad especial y querido, o piensa en hacer algo divertido y hazlo).

- Si retornan los pensamientos negativos, vuelve a cambiar hacia un recuerdo positivo, una visión positiva del futuro o una acción positiva en el presente. Sigue sintonizando los pensamientos positivos cada vez que los negativos se abran paso dentro de tu mente.

Plan para la acción positiva

Recuerda que puedes llevar a cabo casi todo si tienes un buen plan.

- Existen dos opciones para que se produzca un cambio positivo –cambiar tu mente o cambiar tu entorno–. Si cambias tu entorno y mantienes los mismos esquemas mentales, nada cambiará. Si cambias el programa de tu mente, todo cambiará.
- Desarrolla un plan personal para mantenerte positivo más a menudo y para volver a esta situación con mayor rapidez, con el menor daño autoinflingido posible.
- Fija un límite temporal para sentirte negativo y desanimado el menor tiempo posible. A continuación da un paso hacia delante y planifica la senda de lo positivo.
- Lleva a cabo tu plan.
- Si no te sientes como deseas, retrocede y tómate un respiro. Haz algo que realmente quieras hacer. Encuentra tu propio espacio. Despeja tu mente. Despeja tu camino.
- Detente el tiempo suficiente para respirar y relajarte. Deja que tu cuerpo y tu mente se relajen. Sumérgete en los pensamientos positivos, las imágenes positivas y las partes positivas de tus experiencias, actuaciones y futuro.
- Practica el permanecer positivo y cambiar el centro de atención de negativo a positivo cada vez que se presente la oportunidad.
- Sigue tu mejor camino.

Esta página dejada en blanco al propósito.

Capítulo 9

Visualizaciones positivas

Estoy seguro de que en algún momento han cruzado imágenes por tu mente. Detente un momento para pensar en ti mismo realizando tu actividad favorita, viendo a una persona que quieres, comiendo tu plato preferido o relajándote en cualquier lugar tranquilo. Adelante, cierra los ojos y hazlo ahora.

¿Ha cruzado alguna imagen o sentimiento por tu mente mientras pensabas alguna de estas cosas? Quizá no has hecho uso de tus imágenes de una manera refinada o sistematizada, pero lo has experimentado.

Antes de hacer una importante llamada de teléfono, ¿alguna vez has repasado mentalmente lo que querías decir? De la misma manera, a través de la visualización mental puedes prepararte para responder con mayor eficacia a cosas esperadas —o inesperadas— que puedan pasar.

Tus imágenes determinan tu realidad. Siempre lo han hecho y siempre lo harán.

La visualización mental te da la oportunidad de abordar eficazmente un problema o un acontecimiento dentro de tu cabeza antes de encontrarte con él en la vida real. Si surge un desafío, estás en mejores condiciones de manejarlo o de enfrentarte a él. Esto sucede principalmente porque ya te has encontrado con él, has practicado algunas formas de manejarlo y lo has superado en tu realidad mental, aunque no en la física. Mediante la visualización puedes acceder a diferentes situaciones reales, incluyendo competiciones, con sentimientos como: *Yo ya he estado aquí antes. No es ninguna sorpresa. No hay razón para alarmarse. Me he preparado para esto; puedo controlarlo.*

Yo he utilizado este sistema para responder con mayor eficacia a las peticiones inesperadas para dar una charla o un cursillo. En un día y en una vida hay un número limitado de horas. Si pretendo alcanzar ciertos objetivos, debo establecer prioridades. Así que, si alguien me pide que haga algo que signifique dedicar menos tiempo a estar con mi familia o a realizar otra valiosa actividad, escucho la petición educadamente, anoto la información y digo que revisaré mi agenda. Después de colgar el teléfono, cuando estoy solo y no me siento presionado, pienso en lo que significa la propuesta en relación con mi tiempo, mis prioridades y mis otros compromisos. ¿Realmente quiero hacer esto? A menudo dejo que la decisión aparezca por sí misma mientras corro o camino por el campo. Con frecuencia surgen dentro de mi cabeza imágenes de lo que significa la propuesta. Si al final de mi recorrido siento que me hace ilusión hacerlo, accedo; si no, muy probablemente declinaré la invitación. El dedicar un poco de tiempo para decidir si quiero hacer las cosas me da un mayor control sobre mi vida y, en este caso, me permite prepararme para comunicar mi decisión firmemente, amablemente y sin sentimientos de culpa. Cuando digo no, siempre intento recomendar a alguien que pueda hacerlo bien, alguien que tenga menos compromisos y que disfrute accediendo a la petición. El prepararte a ti mismo para hacer lo que deseas con la ayuda de la visualización es una forma efectiva de liberarte y sentirte más cómodo, más relajado y con mayor control.

Visualizaciones positivas en el deporte

En el deporte, la visualización se utiliza principalmente para ayudarte a sacar lo mejor de ti en los entrenamientos y en la competición. Los deportistas que progresan más rápido y los que alcanzan su mayor rendimiento hacen un gran uso de esta técnica. La utilizan diariamente como un medio para dirigir lo que pasará en el entrenamiento y como una forma de preexperimentar sus mejores actuaciones en una competición. La imaginación mental a menudo empieza sencillamente pensando en tus objetivos, tus movimientos y tus actuaciones deseadas en las competiciones. Con la práctica podrás llegar finalmente a utilizar varios sentidos para experimentar en tu mente la perfecta ejecución de tus objetivos, movimientos, actuaciones y estrategias de afrontamiento.

Durante muchos años, una figura olímpica del patinaje artístico había mostrado poca consistencia con un ejercicio en particular. Le pedí que intentara visualizarse haciéndolo mientras yo estaba sentado a su lado. Fue incapaz de visualizar que podía terminarlo satisfactoriamente. O bien se veía cometiendo un error (el mismo que solía cometer en el mundo real) y paraba en ese momento, o bien la imagen desaparecía. Le pedía que practicara mentalmente ese ejercicio durante aproximadamente 10 minutos cada noche durante una semana. Lo realizamos en varios pasos: primero, ella intentó pasar el punto en el que cometía el error o desaparecía la imagen, sin preocuparse por la forma.

El atravesar ese punto le llevó varias noches de práctica mental. Una vez que lo consiguió, comenzó a trabajar concienzudamente para completar el ejercicio visualizándolo. Finalmente, se centró en sentir cómo llevaba a cabo el ejercicio con la mayor fluidez y perfección posible varias veces seguidas. Tan pronto como ella empezó a sentir que realizaba el ejercicio de patinaje correctamente en la imaginación, también comenzó a hacerlo en situaciones reales de práctica. Dos semanas después de nuestra sesión inicial, era capaz de realizar el ejercicio con mejor calidad y consistencia de lo que lo había hecho nunca.

Esta patinadora generalmente realizaba la visualización por las noches, justo antes de irse a dormir. Se tendía en la cama, cerraba los

ojos e intentaba recrear el sentimiento deseado tan claramente como le fuera posible. Después comenzó a realizar la figura en la imaginación justo antes de hacerla sobre el hielo. Finalmente, mientras se encontraba en la pista durante una competición, era capaz de mirar hacia el hielo, trazar su programa y sentir cómo lo realizaba a la perfección; esto significaba la preparación para una buena actuación.

Muchos deportistas encuentran útil el imaginar y sentir que realizan los ejercicios perfectamente justo antes de sus actuaciones en las competiciones. Los saltadores de altura visualizan sus saltos ideales; los de trampolín, sus perfectas piruetas antes de la inmersión; los esquiadores, sus mejores carreras; los gimnastas, sus secuencias perfectas; los arqueros siguen sus flechas hasta el centro de la diana. Los deportistas de deportes de equipo repasan movimientos clave de ataque, transiciones rápidas y sólidos movimientos defensivos. Este proceso fortalece la confianza al evocar el sentimiento de una mejor actuación y centra toda la atención en la tarea que se tiene entre manos. Sirve como un recordatorio de último minuto del centro de atención y del sentimiento que quieres llevar al partido o a la actuación. Lleva tu mente lejos de las preocupaciones o dudas sobre ti mismo, aumenta de forma positiva tu confianza y libera tu cuerpo para actuar.

La visualización es también valiosa después de una actuación particularmente exitosa, cuando todavía está fresca la imagen de la actuación. Te permite reexperimentar y retener los mejores aspectos de la actuación, los cuales te pueden ayudar a prepararte para mejorar tus futuras actuaciones. El llevar a cabo la visualización es asimismo muy efectivo cuando tienes un tiempo limitado de práctica, vuelves a la competición o te recuperas de una lesión.

Las mejores imágenes

Los mejores deportistas del mundo han desarrollado extremadamente bien sus habilidades de visualización. Utilizan a diario la visualización como preparación para obtener lo que quieren de los entrenamientos, para perfeccionar sus habilidades dentro de las sesiones de entrenamiento, para realizar correcciones técnicas, para superar obstáculos, para imaginarse a sí mismos triunfando en la

competición y para fortalecer la creencia en su capacidad para alcanzar sus objetivos definitivos. La refinada capacidad de visualización que han desarrollado los atletas con gran éxito les hace sentir como si realmente estuvieran realizando el ejercicio y teniendo las sensaciones. Sin embargo, incluso para los mejores atletas, lo normal es que al principio no tengan un buen control sobre su visualización. Ellos perfeccionan esta habilidad mental mediante la práctica diaria persistente.

I Imaginar el salto de trampolín perfecto

Yo realizaba los saltos dentro de mi cabeza todo el tiempo. Por la noche, antes de ir a dormir, siempre realizaba mis saltos de trampolín. Diez saltos. Comencé con un salto frontal, el primero que tenía que hacer en los Juegos Olímpicos, e hice todo como si realmente estuviera allí. Me veía en la piscina, en los Juegos Olímpicos, realizando mis saltos. Si el salto no estaba bien, volvía atrás y empezaba de nuevo. Para mí era mejor que un entrenamiento. Me sentía como si estuviera en el trampolín. Algunas veces me tomaba el fin de semana libre y practicaba la visualización cinco veces al día. Me llevó mucho tiempo controlar mis imágenes y perfeccionar mi visualización, quizás un año, haciéndolo todos los días. Al principio no podía verme, siempre veía a cualquier otra persona, o veía mis saltos mal hechos todo el tiempo. Aparecía una imagen en la que me hacía daño, o me tropezaba en el trampolín, o «veía» que hacía algo realmente mal. A medida que continuaba trabajando con ello, llegó un momento en el que podía verme en el trampolín realizando un salto perfecto y escuchaba a la multitud gritar en los Juegos Olímpicos. Insistí tanto, que llegó un momento en el que podía realizar todos los saltos fácilmente. Algunas veces incluso podía estar en medio de una conversación con alguien y pensar en uno de mis saltos y «hacerlo» (en mi mente).

Sylvie Bernier, una antigua campeona olímpica de salto de trampolín, nos mostraba cómo llegó a desarrollar unas increíbles habilidades de visualización para la preparación de sus brillantes actuaciones en los Juegos Olímpicos.

I Escuchar tus sentimientos

Mi imaginación mental es más un asunto de sentir. No creo en absoluto que sea visual. Yo tengo esta sensación interna. Cuando estoy haciendo realmente los ejercicios sobre el hielo, tengo la misma sensación interna. Es un sentimiento difícil de explicar. Tienes que experimentarlo, y una vez que lo haces, entonces ya sabes lo que estás persiguiendo. Puedo llegar a hacerlo incluso para un programa completo. Algunas veces, durante los entrenamientos me mentalizo para abordar un programa ganador. Entro en la pista de hielo y voy hacia la posición de salida con la sensación de *Estoy en los Juegos Olímpicos*, y tengo la sensación interna de cómo va a ser el programa, y generalmente estoy fresco y generalmente será un programa perfecto. Yo no salto a la pista en el entrenamiento y digo simplemente, *Ahí va, otro programa*.

Brian Orser, antiguo campeón del mundo de patinaje artístico masculino, reflejaba el componente de «sentimiento» de la buena visualización.

I Corregir las habilidades mentalmente

Algunas veces yo pensaba, «¿Por qué fallé ese movimiento? Vale, ya sé lo que pasó. Acerqué mi cuerpo demasiado a los aparatos. Ya, ¿y ahora cómo evito hacer eso?» Intenté verme haciéndolo correctamente en mi imaginación. Puedo ver realmente el aparato descendiendo; puedo ver las líneas de la maza según gira, lo mismo que se ve cuando haces el ejercicio; ésa es la mejor forma. La mayor parte del tiempo lo veo desde dentro, porque así lo voy a ver en la competición. Es natural porque yo hago los ejercicios tantas veces que están grabados dentro de mi cabeza, lo que veo y cómo lo hago. Así que si pienso en una determinada parte de mi ejercicio de maza, o en mi ejercicio de cinta, pienso en ello como lo he hecho muchas veces, siempre desde dentro de mi cuerpo.

Lori Fung, antigua campeona olímpica de gimnasia rítmica, utilizaba la visualización eficazmente para corregir sus ejercicios.

Con la visualización de las actuaciones, tu objetivo final es utilizar todos los sentidos para sentir cómo realizas perfectamente los ejercicios. Ello estimula una ligera descarga de actividad cerebral y de las vías neuronales que están realmente implicadas en la ejecución de esos ejercicios. Puede considerarse como una manera de programar tu mente y tu cuerpo para ejecutar dichos ejercicios a la perfección. Lo que estás intentando hacer es programar una actuación de alta calidad en tu cerebro y sistema nervioso, y entonces liberar tu cuerpo para que la siga. Una imaginación de calidad ayuda a establecer un patrón de actuación positivo. También puede fortalecer tu confianza en tu habilidad para realizar esos ejercicios. La imaginación mental de calidad, combinada con la práctica física de calidad, aumenta tu eficacia global y te acerca a tu capacidad real.

Cuanto antes comiences tu entrenamiento, mejor. Recuerdo a una gimnasta de 8 años, con mucho talento, que era capaz de conseguir una visualización increíblemente clara. Comenzó con la imaginación mental cuando estaba completamente sola, sin saber que la practicaban muchos grandes deportistas. Se tendía en la cama por la noche repasando todos sus ejercicios. Para ella hacer eso era algo natural. Era capaz de ver a la gente a su alrededor, sentir los movimientos y experimentar las emociones.

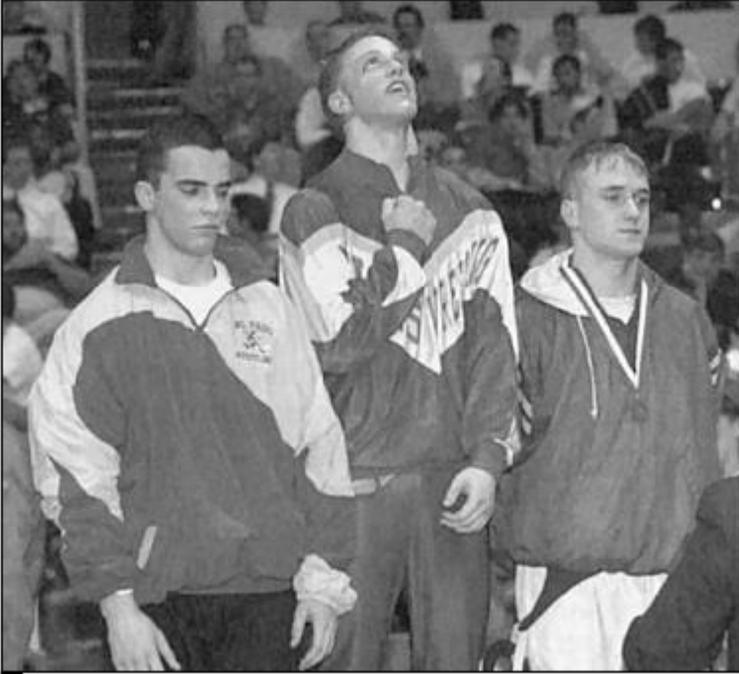
Me acuerdo de una jugadora de baloncesto universitaria de 19 años que había tenido dificultades con una jugada particular en los partidos. Le pedí que intentara imaginarse a sí misma llevando a cabo la jugada correctamente y finalizando con una canasta. Cerró sus ojos y se sentó tranquilamente durante un par de minutos. Cuando le pregunté qué había pasado en la escena imaginada, dijo que había visto un puñado de X y O en la pizarra que mostraban la secuencia de la jugada.

Contrasta esto con la vívida visualización mental que Bill Russell realizaba cuando tenía 18 años. Russell se convirtió en uno de los mejores jugadores de baloncesto de todos los tiempos, ganando 11 campeonatos de la NBA como líder de los Boston Celtics. Él describe su utilización de la imaginación mental en su libro *Second Wind* (Russell, 1979, 73-74):

«Algo pasó esa noche que me hizo abrir los ojos y me estremeció. Estaba sentado en el banquillo mirando a Treu y McKelvey como hacía siempre. Cada vez que uno de ellos hacía uno de los movimientos que me gustaban, cerraba los ojos e intentaba ver la jugada en mi mente. En otras palabras, intentaba crear una repetición instantánea de la jugada por debajo de mis párpados. Habitualmente sólo captaba parte de un movimiento particular la primera vez que lo intentaba; me perdía el movimiento de cabeza o la forma de llevar el balón o quizá la secuencia de pasos. Pero la siguiente vez que veía el movimiento captaba un poco más, de forma que al poco tiempo podía reproducir el cuadro completo.

En esa precisa noche estaba trabajando con las repeticiones de muchas jugadas, incluida la forma en que McKelvey cogía un rebote ofensivo y se movía rápidamente hacia el aro. Esto es una jugada bastante sencilla en el baloncesto para cualquier hombre alto, pero yo no la ejecutaba bien y McKelvey sí lo hacía. Cuando tuve una visión precisa de su técnica en mi cabeza, comencé a jugar con la imagen desde el banquillo, pasando el cuadro varias veces y cada vez insertando una parte de mí en McKelvey. Finalmente me vi a mí mismo haciendo el movimiento completo y volví sobre él una y otra vez. Cuando me llegó el turno de jugar, cogí un rebote ofensivo y metí el balón en la cesta justo en la forma en que lo hacía McKelvey. Parecía natural, casi como si estuviera haciendo una película y siguiendo las señales. Cuando la imitación funcionó y la pelota entró, apenas podía contenerme. Estaba tan emocionado que pensaba que podría salir volando del gimnasio. Por primera vez había transferido algo de mi cabeza a mi cuerpo. Parecía muy fácil. Mi primera dosis de confianza deportiva me llegó cuando tenía 18 años.»

Russell se colocó a sí mismo en la vívida réplica mental de un deportista habilidoso ejecutando un rápido movimiento en la cancha y dirigiéndose a la canasta; después puso en práctica esa imagen. Más tarde empezó a crear muchos de sus propios movimientos en su mente y los realizó en la cancha.



El poder imaginarte a ti mismo alcanzando tus objetivos te ayudará a realizarlos.

Desarrollar tus habilidades con la imaginación

Si nunca has realizado un entrenamiento sistemático en visualización, empieza con imágenes o ejercicios simples, familiares. Durante 1 ó 2 semanas emplea 5 minutos al día, antes de ir a practicar o antes de irte a dormir, para trabajar con tu imaginación. Relájate. Cierra los ojos. (¡Todavía no! Lee primero las siguientes frases.) Intenta imaginar el lugar donde entrenas habitualmente..., cómo es, cómo huele, qué sientes cuando entras, la gente que hay allí, lo primero que haces habitualmente para calentar, el aspecto y la sensación que produce la superficie de entrenamiento y el equipamiento que utilizas para practicar. Intenta imaginarte y sentirte haciendo

algunos ejercicios básicos en tu deporte –por ejemplo, una carrera suave, esquí libre, regates, pases, lanzamientos, volteretas, cambios de ritmo, giros y movimientos libres–. A través de la imaginación mental, aumenta gradualmente la complejidad de los ejercicios. Como regla general, debes intentar acostumbrarte a dedicar de 10 a 15 minutos a la visualización cada día. La mayoría de los campeones olímpicos y mundiales le dedican al menos 15 minutos diarios y muchos la practican más cuando se preparan para competiciones importantes.

Además de ayudarte a perfeccionar las habilidades físicas, la imaginación mental es un buen ejercicio para mejorar la concentración. Debes crear y controlar las imágenes en tu mente. Es un ejercicio mental y puede ser agotador, especialmente al principio. Así que tómate tu tiempo y practica gradualmente. Es mejor abordar una visualización de calidad durante períodos cortos que una de calidad insuficiente durante períodos largos.

Recuerda que tu objetivo final es experimentar una actuación ideal con todos tus sentidos. Cuando estés perfeccionando las habilidades de actuación, intenta recrear el sentimiento, no sólo algo visual. Cuanto más vívida y precisa sea la sensación, y cuanto más eficaz tu actuación en esa imagen, mayor será la posibilidad de reproducir la imagen en la situación real. Con la práctica diaria, tus habilidades de visualización mejorarán inmensamente y tus actuaciones imaginadas las sentirás muy reales, como sientes reales tus sueños nocturnos.

Una buena forma de perfeccionar la imaginación orientada a las sensaciones, tan importante para la excelencia en el deporte, es integrar una parte de tu equipamiento de deporte o de actuación y mover tu cuerpo realmente mientras practicas. En lugar de tumbarte, colócate en tu posición normal de inicio para realizar el ejercicio.

Por ejemplo, un remero de kayak puede sentarse con las piernas flexionadas y los brazos arriba, bien cogiendo un remo o como si cogiera un remo, y entonces mover sus brazos realmente como si remara mientras se imagina y siente en el cuerpo y en la mente una perfecta ejecución. Un esquiador alpino puede adoptar una postura de pie (con las botas puestas), ligeramente inclinado hacia delante con las rodillas flexionadas y los brazos adelantados, como si estu-

viera en la puerta de salida con los bastones clavados en el suelo. En su imaginación siente como si estuviera esquiando, al tiempo que dobla sus rodillas y mueve el cuerpo ligeramente, como si estuviera realizando realmente su perfecta carrera. En la tranquilidad de su propio apartamento o el silencio de un campo vacío, un jugador de béisbol puede ponerse de pie, colocarse en la caja del bateador, ver el recorrido, batear de forma real o imaginaria y sentir el contacto de la pelota mientras imagina y siente su golpe perfecto. Un jugador de baloncesto puede mover su cuerpo (con o sin el balón) y sentir tiros perfectos a canasta, bellos pases y la ejecución perfecta de diferentes maniobras ofensivas y defensivas. Un portero de jockey puede coger el palo en su mano, sentarse o estar de pie en el extremo del campo, e imaginarse haciendo series de fantásticas paradas.

Cuando estás aprendiendo a visualizar, el movimiento a menudo te ayuda a traer la sensación total asociada a ese ejercicio. Una gimnasta puede llevar a cabo un ejercicio completo de suelo con las sensaciones correspondientes si se imagina los movimientos a medida que ella camina por el suelo haciendo ligeros movimientos de brazo, posturas corporales, giros y pausas. Si combinas la visualización con movimientos reales, puedes mejorar y acelerar el proceso de aprendizaje. A medida que te vuelvas más hábil en *sentir* la imagen, las sensaciones y emociones asociadas con los buenos movimientos aflorarán de forma más natural cuando visualices y realices tus ejercicios.

Mientras aprendes a visualizar para perfeccionar viejas habilidades o adquirir otras nuevas, te puede servir de ayuda el observar con atención a otros que hagan esos ejercicios excepcionalmente bien. Observa a un atleta experimentado realizando un ejercicio y, mientras lo hace, intenta sentirte a ti mismo haciendo el ejercicio con él. Hazlo varias veces seguidas; entonces intenta reproducir el ejercicio en tu mente, sintiendo que lo haces. Puedes utilizar esta técnica durante los entrenamientos o mientras veas vídeos o competiciones.

Una vez utilicé un vídeo de un corredor de velocidad campeón del mundo para ayudar a una joven atleta prometedora a percibir el sentimiento de despegar de los bloques de apoyo y correr hasta el final. Vio el vídeo, intentando sentir cómo ella misma iba con la

imagen, y después se imaginaba moviéndose de la misma forma sin el vídeo. Ella intentaba reproducir esa sensación de rapidez explosiva, y las acciones específicas, durante su propio entrenamiento en la pista.

La mayoría de los atletas utilizan la visualización principalmente como preparación mental para el entrenamiento y la competición, además de para la corrección de ejercicios. Antes de llegar al lugar de entrenamiento, recorren mentalmente lo que quieren hacer y cómo quieren hacerlo. Justo antes de comenzar a realizar ejercicios importantes, se visualizan a sí mismos realizando esos ejercicios perfectamente, y después de los errores se visualizan haciendo las correcciones adecuadas antes de repetir los ejercicios. En la preparación para las competiciones, repasan mentalmente actuaciones perfectas o partes clave de su actuación. A menudo se visualizan a sí mismos en el campo de competición –con las vistas, sonidos, temperatura, espectadores, competidores y entrenadores– y entonces se concentran en su propia actuación.

Algunos de nuestros mejores atletas han llegado a cuantificar el tiempo con su imaginación para asegurarse de que los registros y la velocidad son exactamente los que ellos quieren. Por ejemplo, en la preparación para los Juegos Olímpicos, Alwyn Morris, medalla de oro en canotaje, y Alex Baumann, doble medalla de oro y poseedor de un record del mundo en natación, practicaban la visualización con el tiempo medido. Alex Baumann comentaba:

«La mejor forma que he aprendido de prepararme mentalmente para las competiciones es visualizar la carrera en mi mente y poner un divisor de tiempo. Las particiones que utilizo están determinadas por mí y por mi entrenador para cada parte de la carrera. Por ejemplo, en los 200 metros estilos, la división se hace cada 50 metros porque después de 50 metros cambia el estilo. Estas divisiones están basadas en tiempos de entrenamiento y en lo que sentimos que soy capaz de hacer. En mi imaginación me concentro en cumplir con las divisiones que he establecido. Alrededor de 15 minutos antes de la carrera, siempre visualizo la carrera en mi mente y veo cómo irá. Veo dónde están todos los demás y entonces me concen-

tro realmente en mí. No me preocupo por nadie más. Estoy nadando realmente la carrera en mi mente. Voy arriba y abajo en la piscina, reproduciendo todas las partes de la carrera, visualizando cómo me siento realmente en el agua. Intento mantener esas divisiones en mi mente y después de eso ya estoy listo para salir. Eso es lo que realmente me hizo conseguir el record del mundo y las medallas olímpicas.»

Puedes utilizar la imaginación mental para aprender nuevos ejercicios, jugadas o secuencias y para familiarizarte con un lugar particular de competición, una pista o una cancha. En deportes como el esquí alpino, las carreras de autos, el esquí de fondo, las carreras de bicicleta de montaña y las competiciones de caballos, es muy importante internalizar el recorrido. Nuestros mejores esquiadores de descenso utilizan profusamente la visualización para aprenderse el recorrido y tener confianza en saber hacia qué lado torcer cuando descienden a velocidades de 120 kilómetros por hora. Durante la inspección del recorrido, ellos memorizan fundamentalmente el recorrido mediante su repetición mental una y otra vez. Después de aprenderse todas las señalizaciones decisivas, se visualizan esquiando por la pista, viendo y sintiendo lo que experimentarían realmente durante la carrera. Sin este proceso de familiarización, el factor de riesgo aumentaría considerablemente y carecerían de la confianza necesaria para «dejarse ir» realmente en la competición. Nuestros mejores esquiadores de fondo inspeccionan cuidadosamente el recorrido, tomando nota de las partes difíciles y de las zonas en las que pueden ganar terreno. Esto les ayuda a planear estrategias y anticipar lo que harán en determinados puntos de la carrera (por ejemplo, para subir las colinas, suavizar los giros abruptos del descenso y para forzar al máximo).

Muchos deportistas encuentran útil la visualización para evaluar minuciosamente sus actuaciones y resaltar las áreas en las que pueden mejorar. El proceso transcurre más o menos así: «Piensa en tu última actuación o partido. Repite mentalmente los momentos más importantes –lo que hiciste bien–. ¿En qué estabas concentrado cuando mejor lo hacías? Piensa luego en las partes de tu actuación que podrían mejorar. ¿En qué estabas concentrado cuando no lo

hacías tan bien? Selecciona las áreas en las que puedes mejorar e imagínate mejorándolas.»

Este proceso de evaluación te ayudará a mejorar con más rapidez. También te ayudará a ser más consciente de cómo tu pensamiento y tu concentración te afectan en diferentes momentos de la competición. Puede llevarte a una evaluación más acertada de lo que haces, o en qué te concentras, qué te hace sentir bien, actuar bien y llegar a tu tope. También puede alertarte de la forma en que tú podrías estar interfiriendo con tus propias actuaciones y señalarte cosas específicas en las que debes concentrarte para mejorar.

Piensa en lo que puedes hacer, o repítetelo a ti mismo para sentirte mejor, concentrarte mejor y actuar más cerca de tu capacidad real. Luego empieza a practicar concentrándote de esta forma en el entrenamiento, en las simulaciones y en tu visualización mental para las próximas competiciones.

Ensayo mental de las habilidades de afrontamiento

Es extremadamente importante que te prepares para manejar con eficacia las distracciones, la ansiedad o los pensamientos negativos, y sin embargo, esto se ha pasado muchas veces por alto en el proceso de preparación mental. Si en tu mente puedes verte, oírte y sentir cómo respondes de la forma en que te gustaría responder, estarás mejor preparado para responder en el mundo real de la misma forma. Puedes ensayar mentalmente la forma de responder de manera apropiada a prácticamente cualquier situación que pueda darse, o que te gustaría abordar de forma más positiva, lo que incluye a un entrenador que te grita o un estadio con 80.000 personas.

El entrenamiento mental te permite prepararte y practicar respuestas efectivas en tu mente antes de que te enfrentes realmente a un desafío, problema o distracción en la vida real. Es un tipo de aprendizaje amortiguado que puedes sentir como real *en tu mente* y, sin embargo no tiene las serias consecuencias que a veces suceden en la vida real. El proceso de entrenamiento mental hace posible

afrontar una situación sintiéndote mejor preparado, con menos temor y mayor confianza.

Cuando piensas en la actitud y en la concentración que quieres tener en un partido o en una actuación, te estás preparando mentalmente para hacer lo que deseas en la situación real. Esto en sí mismo ayuda a mejorar la actuación y a eliminar problemas que podrían de otro modo afectar negativamente tu actuación.

Puedes imaginarte en el lugar de actuación, sintiéndote positivo, diciéndote cosas positivas, relajándote, superando obstáculos, centrándote sólo en la tarea que tienes entre manos, estirando tus límites, alcanzando tus objetivos. Cualquier cosa que quieras hacer, en el deporte o fuera de él, puedes estar más cerca de convertirla en realidad si te imaginas haciéndola, paso a paso.

Una practicante de esquí acuático se ponía extremadamente nerviosa durante las competiciones importantes tan pronto como pasaba la primera boya y comenzaba la carrera. Cuando pasaba esta boya se decía a sí misma, «*Oh no, aquí está*», y sentía que todo su cuerpo se ponía tenso. Ella decidió utilizar la visualización practicando para que la boya se convirtiera en una señal de relajación. Se imaginaba esquiando a la altura de la boya, diciéndose «*Relájate*», en ese momento ella relajaba sus hombros y pensaba, «*Ya estás lista...deja que pase*». Este proceso le ayudó a aliviar el problema en la situación real.

Una patinadora artística se quejaba de ponerse muy nerviosa en las competiciones importantes. Su nerviosismo empeoraba justo antes de empezar. Intentaba imaginarse en el lugar de competición, desde el momento en que decían su nombre. Cuando la sensación de ansiedad comenzaba a emerger, se imaginaba relajándose, concentrándose en la respiración y se decía a sí misma, «*Suave y bonito...déjate llevar*». Entonces se imaginaba haciendo sus primeros movimientos de manera tranquila, controlada y concentrada. Practicaba mentalmente y con todo detalle sus estrategias de afrontamiento escogidas para sentir la eficacia de su estrategia y terminar concentrada y con el control de la situación.

Hay muchos ejemplos de deportistas que utilizan la visualización para disminuir la ansiedad, mejorar sus actuaciones y manejar con mayor eficacia una gran variedad de situaciones. Algunos usos creativos de esta técnica me los transmitieron los arqueros del equi-

po nacional que participaban en un campamento nacional de entrenamiento. Durante un cursillo que yo estaba dando sobre preparación mental para tirar con arco, les pregunté a los arqueros por algunas de las estrategias que habían utilizado. Una antigua campeona del mundo habló de cómo, mediante la visualización, era capaz de transportarse al campeonato del mundo desde su lugar de entrenamiento. En lugar de ver simplemente la diana que estaba enfrente de ella, veía dianas dispuestas a lo largo del campo. Era plenamente consciente de la presencia de sus competidores. A la derecha estaba la mejor arquera polaca, a la izquierda una alemana. Podía verlas, oír las y sentir las, y lanzaba su flecha en estas condiciones en la misma secuencia en que lo haría en la competición real. Se preparaba para la competición y para las distracciones recreando mediante la visualización los campeonatos del mundo y tirando realmente en las condiciones del campeonato del mundo creadas mentalmente.

Un miembro del equipo nacional masculino hacía justo lo contrario. En la competición real era capaz de simular mentalmente las condiciones del entrenamiento. A medida que tensaba su arco para disparar la primera flecha en los campeonatos del mundo, su corazón latía con fuerza. Echaba una mirada hacia la caja del arco (donde guardaba el equipo y los cachivaches) y veía las palabras «*Vamos, vamos, vamos*», que uno de sus amigos del barrio le había pintado en rojo. Esas letras disparaban otra realidad —el recuerdo de un terreno familiar—. Desde ese momento de la competición, él estaba en casa, en su lugar de práctica, con una pequeña diana destartada enfrente de él. Podía incluso escuchar a sus amigos en el campo de entrenamiento, hablando y riendo cerca de él, en lugar de las conversaciones de diferentes naciones que le rodeaban. Tiraba de una forma tranquila, concentrada y relajada, como si estuviera en casa.

En la mayoría de los casos, la imaginación mental supone el primer paso en el intento por mejorar algunas habilidades o sobrepone a problemas anticipados. Te pone en el camino. No consume mucho tiempo y la puedes hacer tú solo donde y cuando quieras. Algunas veces, por sí misma lleva a superar un problema particular o a mejorar una actuación. La secuencia habitual, sin embargo, es comenzar con visualización, luego practicar el ejercicio o la estrategia de afrontamiento imaginados en una situación real de entrena-

miento, seguido de una situación simulada, y finalmente el acontecimiento real. Los ejemplos de los dos arqueros que combinaban simulación y visualización indican simplemente cómo puedes ser muy creativo a la hora de unir estrategias de trabajo.

Perfeccionar la visualización

No importa que ahora sean buenas o limitadas tus habilidades de visualización; puedes mejorarlas mediante la práctica diaria tanto en casa como en tu lugar de entrenamiento. Cuanta más visualización de calidad hagas en tu entorno habitual de entrenamiento, más rápido mejorarás. Si puedes imaginarte la pasión y la concentración que quieres llevar a la práctica de hoy y sentir la ejecución perfecta de tus ejercicios antes de hacerlos en el entrenamiento y la competición, esto te ayudará:

- concéntrate en lo que quieres hacer,
- recuerda en qué necesitas concentrarte para hacerlo bien,
- mejora tus habilidades de visualización y
- establece el escenario para una mejor actuación.

Linda Thom, campeona olímpica de tiro con pistola, comentaba:

«Cuando llego a la línea en el entrenamiento o en la competición, repaso mentalmente mi lista para el plan de tiro antes de disparar. Esta estrategia me activa de manera mecánica con una lista física de palabras que tengo en la mesa de tiro y que leo textualmente. Estas palabras representan cada paso requerido para realizar un disparo. Luego reduzco los pasos a palabras clave de forma que puedo repasar la lista con más rapidez. Finalmente, ya no necesito la lista. Habitualmente escribía una palabra para enfatizar lo que quería, como *gatillo* o *suavidad*. Luego este entrenamiento de mi plan de tiro se vertía en una mezcla de simples recordatorios verbales e imágenes, que puedo repasar antes de cada disparo.»

Si quieres desarrollar al máximo tu visualización, escucha mi casete *La búsqueda de la excelencia personal* (v. bibliografía y fuentes al final del libro).

Esta página dejada en blanco al propósito.

Capítulo 10

Relajación e intensidad

Los deportistas a menudo no llegan a alcanzar su mejor actuación cuando están demasiado rígidos, ansiosos, tensos o estresados. El problema habitualmente es una consecuencia de perder la perspectiva, la concentración en la tarea o el control mental. Las mejores actuaciones personales tienen lugar a menudo cuando, a través de un flujo que circula libremente, la mente y los músculos se unen en armonía.

El experimentar niveles altos de tensión y actuar de forma relajada y fluida rara vez ocurre al mismo tiempo. El desarrollar la capacidad para relajar tu cuerpo y calmar tu mente es importante porque te permite controlar la intensidad de tu esfuerzo y canalizar tu concentración, lo cual mejorará tu actuación. La relajación disminuye el estrés antes y durante la actuación, y también alivia la ansiedad posterior y mejora los patrones de sueño.

Necesitas cierta tensión para salir. Por otro lado, si te pasas, se te va de las manos, pierdes el control. De forma que todo consiste en encontrar esa estrecha zona ideal.

Steve Podborski
Campeón absoluto de
la Copa Mundial
de esquí de
descenso alpino

Los individuos tienen diferentes respuestas corporales ante el estrés. Algunos sienten tensión en el cuello y la espalda. Otros experimentan temblor en las piernas, malestar en el estómago, un rápido aumento de la frecuencia cardíaca, palmas sudorosas, dolor de cabeza, etc. ¿Qué sientes *tú* cuando comienzas a ponerte tenso? Piensa sobre ello. Ése es el primer paso para controlar el estrés. A medida que te hagas más consciente de tus señales precoces de estrés, podrás utilizarlas como señales para relajarte o cambiar el centro de atención. La clave está en entender tus propios patrones y comenzar a identificarlos y a manejarlos antes de ponerte demasiado tenso.

Aprender a relajarte

Para alcanzar la relajación, algunos deportistas se concentran en relajar diferentes grupos de músculos (por ejemplo, de las piernas, hombros, brazos o cuello) o en respirar suave y lentamente, intentando relajarse completamente con cada exhalación. Otros prefieren imaginarse en un entorno familiar con amigos o relajándose en la playa mientras las olas mojan suavemente la arena de la orilla. Quizá tú prefieras estar solo, hablar con otras personas, escuchar música, darte un masaje, buscar un paraje natural; la lista es interminable. No existe una forma única de relajarse. Cualquier cosa que te haga sentir más relajado está bien para ti.

Intenta familiarizarte con diferentes formas de relajación. Personaliza los procedimientos de relajación con el fin de que funcionen de la mejor forma posible para ti. Recordatorios sencillos como *suéltate*, *relájate* o *tranquilo* te ayudarán a relajarte instantáneamente si los practicas correctamente y los traes a la mente en cuanto empieces a sentirte tenso. La relajación autodirigida, al igual que la relajación con la ayuda de tu entorno —una larga carrera, un baño de agua tibia, una ducha caliente, un relajante baño de burbujas o el contacto íntimo con un ser querido—, pueden servir de ayuda para tranquilizarte si la ansiedad se mantiene después de la competición.

Con una relajación efectiva suceden dos cosas. Existe una respuesta de relajación fisiológica: tu frecuencia cardíaca disminuye, tu respiración se hace más lenta y más regular, disminuye tu consumo de oxígeno, tus músculos se vuelven menos tensos y empiezas a sentir la tranquilidad en tu cuerpo. Existe también una respuesta de relajación psicológica: un cambio del centro de atención hacia algo diferente a lo que ha originado el aumento de tensión en primer lugar. Tu atención puede cambiar de dirección de los pensamientos «estás aterrorizado» o «vas a estropearlo» a la simple ejecución de tu tarea o a pensamientos sobre tu respiración relajada, el movimiento de tu parrilla costal, la sensación de cómo se relajan unos músculos, un sentimiento de calma, los sonidos tranquilizantes de una canción, la belleza del escenario que te rodea, las agradables sensaciones de relajación, tu disposición general para afrontar un reto personal o tu plan de juego. En resumen, tu atención se desvía del miedo al fracaso, el temor al rechazo o las preocupaciones sobre consecuencias embarazosas hacia la relajación y otros enfoques constructivos. El alejarte de la autoevaluación y las preocupaciones te hace sentir menos ansioso y te procura un mayor control; el centrarte en relajar tu cuerpo, en ejecutar el próximo paso de tu plan de juego o en hacer algo divertido reduce la tensión.

Recuerdo a un deportista que me decía mientras hacía un ejercicio de relajación, «Yo no tengo que relajarme aquí; donde necesito relajarme es fuera de aquí.» Es fuera, donde comienza a aparecer el estrés, donde todos nosotros lo necesitamos. Sin embargo, si alguna estrategia de afrontamiento va a ser efectiva en condiciones de gran estrés, debe ser bien aprendida y practicada. Tienes que ser capaz de introducir esa respuesta en el espacio de una respiración profunda. Para hacer esto con eficacia es necesario que practiques, primero en condiciones de estrés bajo, luego de estrés medio y por último de gran estrés. Para prepararte para la competición debes sacar provecho de todas las situaciones estresantes con las que te encuentres de manera que estés entrenado para responder con eficacia. Entonces estarás preparado –allí fuera– cuando necesites estarlo.

Si te tomas el tiempo necesario para aprender a relajarte eficazmente, te harás más consciente del interior de tu cuerpo y estarás en

mejores condiciones de adaptarte a tu entorno. Es una forma de conseguir mayor control.

Relajación para las necesidades individuales

En mi trabajo de asesoramiento, muchos deportistas han expresado su deseo de ser capaces de despejar la mente y relajarse de manera más completa, fundamentalmente con los siguientes propósitos:

- Conseguir un sueño profundo y reparador, en especial antes o después de un partido, competición o evento importantes.
- Permanecer tranquilo y conservar la energía durante las últimas horas antes de una actuación, partido o competición importantes.
- Relajarse y revitalizar la mente y el cuerpo entre diferentes compromisos, turnos, períodos o eventos.
- Descansar y recuperarse mientras se viaja desde un partido, actuación o encuentro hasta el próximo.
- Recuperarse rápidamente de enfermedades o lesiones.
- Experimentar más los placeres sencillos en la vida.

Como resultado de las peticiones de estos deportistas y con su guía y retroalimentación, he grabado dos cintas de relajación que, según ellos, satisfacen sus necesidades individuales. Ambas están diseñadas para que quienes las escuchen se liberen y entren en un estado de relajación completa –relajación muscular, respiración relajada y relajación a través de la música y la visualización–. Al final de este capítulo se reproduce el guión para un ejercicio de relajación (págs. 131-132). Tú puedes grabar tu propia cinta a partir de este guión o escuchar uno de mis cassettes: *En busca de la excelencia personal – Ejercicios para la concentración y relajación o Actividades para la relajación y el control del estrés en adolescentes y adultos* (v. págs. 160-161).

Muchos deportistas disfrutan y se benefician de un ejercicio breve de relajación cada día, bien entre los entrenamientos o sesiones de trabajo, bien antes de irse a dormir por la noche. Tanto si utili-

zas cintas de relajación como si sigues tus propios procedimientos, intenta que el sentimiento de relajación te absorba completamente con el fin de que obtengas un beneficio completo de él y puedas recordar la sensación en el futuro. Si tu objetivo es desarrollar tu habilidad para obtener una rápida respuesta de relajación en un entorno estresante, concluye la sesión de relajación repitiéndote un palabra recordatoria como *relájate, respira o suéltate* cada vez que espire. Esto se hace con la intención de fortalecer la asociación entre tu palabra recordatoria y el recuerdo de la sensación de relajación en otro entorno. Deja que el sentimiento de relajación fluya rápidamente por tu cuerpo. El proceso funciona más o menos así.

Piensa para ti: *respira, relájate, tranquilo, déjate ir, suéltate*. Deja que esa sensación de quietud y relax se extienda por tu cuerpo. Recorre entonces tu cuerpo buscando áreas de tensión. Para algunas personas es útil imaginar un haz de luz recorriendo su cuerpo. El haz de luz está cargado con relajación, de forma que si aparece algún área con tensión, uno simplemente la borra con el haz de relajación.

Experimenta este procedimiento primero en un entorno tranquilo y luego comienza a hacerlo en otros contextos. Al principio puedes necesitar un par de minutos para sentirte completamente relajado. Tu objetivo consiste en ser capaz de conseguir una respuesta de relajación durante una respiración o en unos segundos.

Intenta utilizar tu palabra recordatoria para relajarte mientras estás sentado, de pie, caminando, corriendo, leyendo, conduciendo, en la escuela, en el trabajo, en las reuniones, en los entrenamientos, en la playa, en la cama, etc.

Puedes empezar ahora mismo. Inspira... espira... repítete, *re-lax... re-lax..., re-lax*. Ahora recorre tu cuerpo buscando alguna área de tensión. ¿Están relajados tus hombros? Tu mandíbula ¿está relajada? Éstos son a menudo buenos puntos de comprobación. Haz desaparecer cualquier área de tensión con un haz de relajación. Establece un objetivo para relajarte hoy mismo cinco veces. Ya lo has hecho una vez, te faltan cuatro. A continuación comienza a introducir tu respuesta de relajación en situaciones potencialmente generadoras de ansiedad. Si al final de la competición sientes una tensión indeseable, comienza entonces a simular las condiciones de competición cuando practicas y utiliza tu señal para relajarte. Des-



La relajación puede disminuir el estrés y mejorar la recuperación antes, durante y después del ejercicio.

plázate desde las condiciones simuladas hacia las condiciones reales de competición, desde las competiciones menos importantes hasta las más importantes. Esto te permitirá aprender bien y practicar tu respuesta de relajación en el sitio para utilizarla en las ocasiones en las que te haga más falta.

Hacer un examen, participar en un ensayo, hablar en clase, ir al dentista, tener una discusión, responder a un oficial de aduanas o sacar un tíquet del aparcamiento, todo ello te proporciona una oportunidad práctica. Tan pronto como detectes alguno de tus signos personales de tensión, inspira profundamente, espira lentamente y piensa, *re-lax, calma*. Con la práctica, esto producirá ya una

respuesta de relajación. No es probable que la relajación sola pueda eliminar por completo la ansiedad en una situación muy estresante, pero te ayudará a reducirla hasta un nivel manejable y te permitirá recuperar una visión más constructiva.

Relajación a través del ejercicio

Cuando Florence Griffith-Joyner estableció el record mundial femenino de 100 metros en 10,48 segundos en las Olimpiadas de 1988, ella comentó, «Los 10,60 (carrera en la primera ronda de la competición) me hicieron darme cuenta de que si continuaba concentrándome en lo que estaba haciendo y me mantenía relajada mis tiempos continuarían bajando» ¡Y lo hicieron!

Sue Holloway, después de la actuación que le valió la medalla de plata olímpica de kayak en parejas, hablaba sobre la importancia de la relajación:

«Casi cada 3 segundos hacia el final de la prueba tenía que decir *relax*, dejaba que mis hombros y mi cabeza se relajaran, pensaba en mantener la fuerza, y luego sentía que la tensión aparecía de nuevo, así que pensaba en relajarme otra vez, luego *fuerza, relax...*; sabía que si quería tener esa fuerza debía estar relajada. Si tienes potencia pero estás tenso, el bote no irá. Remas precipitadamente y sigues en el sitio, y te hundes en un agujero. Yo quería sentir la fuerza, el bote saliendo, elevándose y avanzando. Cuando crucé la línea, lo único que recuerdo es que di rienda suelta a la emoción y pude decir «¡Ya está, se acabó!» Sólo sabía que lo habíamos intentado con todas nuestras fuerzas.

A primera vista, ejercicio y relajación pueden parecer términos contradictorios. Sin embargo, la mayoría de las mejores actuaciones en los deportes tienen lugar cuando los participantes están sueltos y relajados en el proceso de superarse a sí mismos. Cuando Larry Cain remaba a un ritmo trepidante para ganar el oro olímpico, había una secuencia definida de contacto-fuerza-relax con cada golpe de remo. Él se forzaba hasta el límite, pero también remaba rela-

jado. En los corredores de elite también se ve una secuencia similar de estiramiento-fuerza-relax que acompañan cada zancada. Ellos a menudo hablan de una carrera relajada después de pulverizar un record mundial. Si observas cómo corren los guepardos a velocidades cercanas a los 120 kilómetros por hora, verás que ellos también corren con una belleza y una fuerza relajadas.

Para desarrollar las habilidades que te permitirán relajarte durante el ejercicio, establece un objetivo para trabajar durante las sesiones de entrenamiento y luego recuérdate a ti mismo que debes relajarte mientras endureces el entrenamiento. Piensa en las palabras de recordatorio que pueden ayudarte a conseguir un estado relajado pero con alta concentración (por ejemplo, *suelto-potente; fuerza-relax; alcanza-tira-relax; estira-agarra-relax*). Experimenta con recordatorios en los momentos apropiados antes y durante los entrenamientos. En las actividades que impliquen secuencias repetitivas, los recordatorios pueden ser cronometrados para que se ajusten al flujo rítmico de la actividad.

Los corredores de maratón no romperían sus barreras personales, algunos corriendo 40 kilómetros en tiempos que oscilan entre 2 horas y 6 minutos y 2 horas y 10 minutos, si no se estiraran, forzaran, aumentarían su alcance y se relajarían más allá de sus propios límites. Los mejores corredores de fondo corren relajados, respiran de forma mantenida y constante, relajan los músculos con espiraciones periódicas, recorren los músculos buscando los puntos de tensión y se centran en la relajación localizada de las zonas tensas. Utilizan sólo los músculos necesarios, relajan los que no son esenciales (incluyendo la mandíbula y los hombros) y en la etapa de recuperación relajan los músculos que trabajan para conservar la energía y correr con mayor eficacia. Puedes aprender a relajar los músculos que no trabajan mientras otros trabajan intensamente y a relajar los músculos que trabajan en la fase de recuperación de movimientos secuenciales. Podrás hacerlo con eficacia sólo si te concentras en ello en los entrenamientos. Tú sabes dónde están todos los músculos; simplemente tienes que practicar para sintonizar con ellos y decirles lo que tienen que hacer en los momentos críticos.

Mediante la relajación y la concentración en funciones específicas de tu propio cuerpo puedes efectuar cambios fisiológicos en tu

tensión muscular, presión arterial, frecuencia respiratoria, flujo de sangre y temperatura corporal, e incluso influir en la recuperación de una lesión. Cuando intentes dirigir estos cambios, visualiza claramente la parte del cuerpo sobre la que quieras influir y siente luego cómo se produce el cambio deseado. En mi libro *Embracing Your Potential: Steps to Self-Discovery, Balance, and Success in Sports, Work and Life*, hay un capítulo (Crea una fuerte conexión mente-cuerpo, cap. 7) sobre cómo mejorar la propia salud, que incluye ejercicios prácticos (v. bibliografía y fuentes para más información).

Mantener la intensidad

Un entrenador chino me dijo una vez: «Si te persigue un toro, serás capaz de saltar por encima de la valla más alta». No lo he intentado todavía, pero pienso que eso me daría un pequeño empujón hacia arriba. El estar cargado o lleno de energía puede ayudarte a alcanzar las mayores alturas siempre que canalices esa energía en la dirección correcta. Pero en tu precipitación no te gustaría tropezar y caerte antes de alcanzar la valla o atravesarla en lugar de saltar por encima.

Puedes estar naturalmente activado antes de un partido o una competición importantes y no necesitar algo adicional que aumente tu intensidad precompetición. Si necesitas un empujón, probablemente será cuando la fatiga comience a apoderarse de ti en la última parte del partido, carrera o actuación, cuando cada golpe, cada movimiento, cada centímetro cuentan. Es en ese momento cuando la embestida de un toro u otra manera efectiva de inyectarte energía serían de más ayuda.

El objetivo de muchos grandes deportistas consiste en llegar a ser capaces de mantener una intensidad óptima y una concentración absoluta durante todo el partido o la actuación. Esto separa a menudo las grandes actuaciones de las actuaciones mediocres, a los equipos ganadores de los perdedores.

El reto está en descubrir cómo alcanzar y mantener ese nivel ideal de concentración e intensidad no sólo durante una vuelta, un

período, partido o actuación, sino a lo largo de toda la temporada o la carrera deportiva. Hay dos partes importantes para mantener un nivel alto de intensidad: lo que haces con tu concentración en el sitio y lo que haces para recargar tus pilas lejos del terreno de actuación.

¿Qué funciona mejor para ti con vistas a conseguir y mantener un nivel alto de intensidad y concentración? Si esperas actuar cerca de tu máximo potencial constantemente, o al menos alguna vez, esto es algo que tendrás que descubrir y con lo que habrás de trabajar. Muchas formas de aproximación diferentes pueden funcionar para que consigas una buena intensidad en tus actuaciones, y lo que mejor funciona es posible que cambie a lo largo del tiempo. Sin embargo, he descubierto que el núcleo de la intensidad entre los grandes deportistas con los que he trabajado es bastante simple. Ellos sencillamente *deciden* salir y jugar con plena intensidad y total concentración –cada segundo–. Establecen consigo mismos ese compromiso antes de cada partido, de cada tiempo, de cada movimiento. La intensidad es una decisión, porque todos somos capaces de aplicar un cierto nivel de intensidad a la hora de competir y de relajarnos fuera del estadio. Los grandes deportistas establecen el compromiso personal de relajarse y descansar bien fuera del momento de la competición, de manera que luego tienen la energía necesaria para participar y concentrarse con un alto nivel de intensidad desde el primero hasta el último segundo.

Algunas veces se utiliza el miedo para aumentar la intensidad –miedo al fracaso, miedo al ridículo, miedo a ser apartado del equipo–. El miedo puede aumentar la intensidad, pero también puede paralizar a los deportistas –cuando pierden la concentración o se ponen demasiado tensos, inseguros o temerosos de cometer un error–. El ganar o el realizar una buena actuación puede producir un aumento de la intensidad, pero también puede dar lugar a la complacencia. Sucede lo mismo cuando se pierde. Casi todo depende de cómo percibas la situación y de cómo canalices tus pensamientos y tu concentración.

Una forma de mantener altos niveles de concentración e intensidad a lo largo del tiempo, a través de los altos y bajos, consiste en utilizar tus emociones positivas y la pasión que tienes por tu activi-

dad. Piensa en posibilidades positivas, en tus mejores cualidades, en contribuciones pasadas y futuras, mejores momentos, oportunidades positivas y la posibilidad de establecer una diferencia cada día, en cada movimiento, en cada paso. Es extremadamente importante que encuentres formas de mantener el orgullo, la pasión, la diversión y la excitación en tus actividades diarias.

Lo que funciona bien con frecuencia en épocas de baja intensidad o fatiga durante las actuaciones es un cambio del centro de atención, alejándolo de la fatiga hacia recordatorios técnicos o de la tarea que te ayuden a hacerlo mejor –*salta, tira, llega, extiende, sigue*– o hacia palabras que te inyecten energía –*entrega, fuerte, vamos, carga, fuerza, empuja, rápido, explota ahora*–. En algunos deportes, las palabras de recordatorio pueden repetirse de forma rítmica; en otros, es más apropiado hacerlo sólo una vez de manera brusca. Otra forma de aumentar tu intensidad consiste en recordar tu objetivo y la importancia de alcanzarlo: *He invertido demasiado como para dejarlo ahora. Esto no me matará. Quiero hacerlo. Hazlo ahora, no termines el partido o la actuación sabiendo que podrías haber dado más de ti. Vuelve a centrar tu foco en lo que haces, en el presente, dando todo lo que tienes.*

Para relajarte en las situaciones estresantes, quita importancia al resultado, rebaja tu activación preevento, respira suave y lentamente, deja que tu cuerpo se mueva con libertad. Concéntrate en tu preparación previa al evento y sólo en lo que estás haciendo. Si necesitas espabilarte para aumentar el nivel de intensidad, recuerda la importancia de este acontecimiento –cuánto le has dedicado, cuánto le han dedicado otros y cuánto depende de lo que tú hagas–. Utiliza fuertes emociones positivas, incluyendo pensamientos sobre las grandes cosas que has hecho o que puedes hacer. Aumenta la velocidad e intensidad física de tu calentamiento. Haz sesiones cortas de actividad de alta intensidad esforzándote al máximo, salta, escucha música que te anime. Todas estas acciones simples aumentarán tu nivel general de intensidad, especialmente si te sientes aplanado.

Es interesante señalar que los deportistas que mantienen de forma constante una concentración o un esfuerzo de alta intensidad durante todo el partido o toda su actuación son también los que tienen una buena concentración e intensidad en los entrenamientos

diarios. El practicar con intensidad y concentración establece un patrón positivo de actuación que se lleva de manera natural a los partidos y a las actuaciones. Ésta es una de las razones por las que el entrenamiento de alta calidad e intensidad es tan importante. Cuantos más jugadores de un equipo sean capaces de generar y mantener un alto nivel de intensidad a lo largo del partido, mejor jugará el equipo.

Si estableces objetivos prácticos específicos y piensas en cómo conseguir esos objetivos de cara al entrenamiento, puedes lograr concentración e intensidad en unas situaciones en las que de otra forma te sentirías aburrido o desmotivado. El crear retos competitivos en los entrenamientos también aumenta el nivel de intensidad. Por ejemplo, mantener peleas, competir contra tus compañeros de equipo o con el reloj, entrenar con deportistas de fuera o traer a los entrenamientos personal de las competiciones, jueces o espectadores. Algunos de nuestros mejores deportistas utilizan la competición con oponentes de mayor o menor habilidad que ellos como un reto para enfrentarse a objetivos personales de actuación y como una oportunidad para practicar sus movimientos competitivos en la preparación para acontecimientos más importantes.

Quizá lo más importante sea decidir por ti mismo que vas a poner intensidad y concentración en los entrenamientos y comprometerte a hacerlo –todos los días–. Comprométete a practicar con intensidad y concentración. Esto marcará una enorme diferencia en tus actuaciones. Si no entrenas con concentración e intensidad, otras personas lo harán –y eso les dará ventaja–. Las raras ocasiones en las que creo que practicar con intensidad no es una buena idea son aquellas en las que te estás recuperando de una lesión, o si estás enfermo o muy fatigado –por ejemplo, en medio de una larga, dura temporada que incluya muchos viajes–. En esos casos, a menudo es mejor tomarse un tiempo de descanso o bien hacer un entrenamiento ligero, de baja intensidad, porque te beneficiarás más del descanso que del ejercicio pesado.

Es importante que descubras el nivel de intensidad más apropiado para alcanzar el máximo rendimiento en tu deporte o en tu campo de actuación. Luego practica para alcanzar ese nivel y mantener-

lo, de modo que se vuelva tu manera natural de entrenar. Saber cómo no es suficiente; el objetivo es llevarlo a la práctica y mantenerlo cuándo y dónde lo necesites. Tú puedes hacerlo con planificación y con práctica.

Ejercicio de relajación

Este ejercicio de relajación en tres partes está diseñado para que te liberes hasta conseguir un estado de completa relajación, mediante la relajación muscular, la respiración relajada y la visualización.¹ Si quieres utilizar el ejercicio para irte a dormir, recuérdate antes de comenzar la audición que te permitirás caer en un sueño profundo y reparador.

Si utilizas el ejercicio como una forma de introducción a la visualización de tus actuaciones, recuérdate antes de comenzar la audición que, cuando concluya el ejercicio, mientras todavía te encuentras en un estado de relajación profunda, te imaginarás y sentirás cómo los ejercicios seleccionados fluyen perfectamente por tu mente y por tu cuerpo.

Si quieres utilizar el ejercicio para tranquilizarte antes de una competición importante, selecciona un momento apropiado para la audición, un momento en el que preferirías estar más relajado y en el que todavía no necesitas estar muy activado para competir.

Para utilizar el ejercicio como un medio de fortalecimiento de la confianza en ti mismo, recuérdate antes de la audición que al final del ejercicio te repetirás a ti mismo tus numerosas habilidades, tus puntos fuertes y tus muchas razones para ser positivo y tener confianza en ti mismo y en tu capacidad. Es posible que quieras escribir algunas afirmaciones positivas para pensar en ellas antes de comenzar el ejercicio de relajación.

Si tu objetivo es mejorar la salud de tu cuerpo o acelerar tu recuperación de un día extenuante o estresante, entonces prepárate para enviar pensamientos sanadores e imágenes revitalizadoras hacia diferentes partes de tu cuerpo, tanto durante como después del ejercicio de relajación.

Guión de relajación¹

Ponte en una posición cómoda. Relájate. Siente cómo la relajación se extiende por todo tu cuerpo. Respira suave y lentamente. Presta atención a tus pies. Mueve ligeramente los dedos. Deja que se relajen. Piensa ahora en tus pantorrillas. Deja que tus gemelos se relajen completamente. Piensa en tus muslos. Deja que se relajen completamente. Siente cómo tus piernas se hundan en un estado de relajación total. Relaja tu parte trasera.

[Pausa]

Concéntrate en los músculos de la parte inferior de tu espalda. Piensa en cómo la relajación invade esos músculos. Siente la relajación extendiéndose por la parte superior de tu espalda. Siente cómo todo tu cuerpo se hunde en un estado de relajación profunda. Concéntrate ahora en tus dedos. Siente como hormigean ligeramente. Piensa en el calor que se apodera de tus dedos. Deja que se relajen totalmente. Relaja tus antebrazos, tus brazos y tu hombros. Totalmente relajados. Relaja tu cuello [pausa] y tu mandíbula. Siente cómo tu cabeza se hunde en una posición totalmente cómoda y relajada.

Recorre tu cuerpo buscando posibles zonas de tensión y relaja esas zonas. Siente cómo todo tu cuerpo está rodeado por una tranquilizante sensación de calor y relajación. Disfruta de este maravilloso estado de completa relajación.

[Pausa de un minuto]

Ahora concéntrate en tu respiración. Respira suave y lentamente.

[Pausa]

A medida que inspiras, permite a tu estómago que se eleve y expanda. Cuando espiras, deja que todo tu cuerpo se relaje. Inspira: siente cómo se eleva tu estómago. Espira: relax. Inspira: siente cómo se eleva tu estómago. Espira: relax. [Hazlo tres veces.] En las próxi-

mas diez respiraciones, cada vez que inspires siente cómo se eleva tu estómago; cada vez que espires piensa para ti... relax... relax... relax.

[Pausa de 10 respiraciones]

Siente cómo te hundes más y más profundo en un estado calmado y maravilloso de completa relajación.

Ahora vas a ir con tu mente a un lugar muy especial. Puedes ir a ese lugar cada vez que quieras encontrar paz y tranquilidad. En tu lugar especial brilla el sol. El cielo es azul. Estás totalmente relajado, disfrutando del aire tibio y de la tranquilidad.

[Pausa]

Siente el calor. Disfruta de la belleza.

[Pausa]

Puedes estar aquí solo o puedes compartir este lugar con un amigo especial. Es tu lugar. Tú decides.

En tu lugar especial, todo es relajante. Estás tranquilo, relajado, confiado y contento de estar vivo. Tú tienes el control. Te sientes muy bien.

Siente cómo la calma se extiende por todo tu cuerpo y tu mente mientras descansas dulcemente, disfrutando de la paz y la tranquilidad de tu lugar especial. Te sientes tan bien y tan relajado. Tienes el control de tu cuerpo y tu mente. Disfruta de este maravilloso estado de descanso.

¹ Disponible en el casete *In Pursuit of Personal Excellence*, disponible en Orlick Excel, CP 1807, Chelsea, QC, Canadá J9B 1A1.

Esta página dejada en blanco al propósito.

Capítulo 11

Cómo

controlar la

distracción

Si tuviera que destacar alguna habilidad mental que caracterice a los atletas y a otros deportistas de elite, escogería su capacidad para adaptarse y recuperar la concentración ante eventuales distracciones. Si quieres conseguir resultados próximos a tu mejor marca de forma sistemática, tienes que desarrollar la habilidad necesaria para controlar la distracción mediante la práctica regular. Hay que aprender a mantener el centro de atención elegido ante potenciales distracciones y a retomarlo de forma efectiva para recuperar rápidamente la conexión si ésta se ha perdido.

Las distracciones provienen de diversas fuentes: ganar, perder, las expectativas de los demás, tus expectativas propias, los familiares, las amistades, compañeros de equi-

El corazón de los campeones tiene que ver con la profundidad de su motivación y con la reacción a la presión de su mente y su cuerpo. Es decir, ser capaces de hacer lo que hacen en condiciones de máximo dolor y estrés.

Bill Russell
Ganador de
11 campeonatos
de la NBA

po, entrenadores, supervisores, puntuaciones, competidores, jueces, medios de comunicación, *patrocinadores*, preocupaciones financieras y educativas, cambios en el propio nivel de rendimiento deportivo, fatiga, lesiones, enfermedades, demandas extra, cambios en las normas habituales, y los propios pensamientos antes, durante y después de las actuaciones. Las distracciones son un elemento omnipresente, que forma parte del deporte y de la vida en general.

Cuando se participa en una competición o se entra en otras situaciones ambientales de sobreexigencia, el número potencial de distracciones aumenta sustancialmente. Sin embargo, es uno mismo quien decide si permite que estas circunstancias le distraigan, le disgusten y disminuyan su autoconfianza provocando en él un estado de ánimo negativo que le aparte del centro de atención seleccionado o que interfiera en su actuación.

Es tu elección, ya que algo se convierte en una distracción sólo si dejamos que nos distraiga. De otro modo, es simplemente algo que puede ocurrirnos en la vida diaria, en el entrenamiento, en la competición o durante nuestra actuación. Uno puede elegir entre dejarse distraer o no hacerlo, prestarle atención o dejarlo marchar.

Lo más importante es no permitir que lo que normalmente consideramos una distracción influya negativamente en nuestro estado de ánimo o en nuestro rendimiento. Tú no pierdes tus habilidades de ejecución por culpa de una distracción; lo que pierdes es el centro de atención que te permite llevarlas a cabo de manera eficaz. Es posible que alguna vez no te guste algo que alguien diga o haga, pero eso no significa que tengas que reaccionar con ira o perder el control emocional. Puedes enfrentarse a una decisión, un juicio o una regla que sientas injustamente aplicados, pero no debes permitir que ello destruya tu actuación deportiva o la jornada. Puede que algunas partes de tu actuación o de tu vida no funcionen tan bien como desearías en un momento determinado. Tal vez esto te frustre, pero ello no significa que forzosamente reacciones decayendo, abandonando o cuestionando tu capacidad. Pueden aparecer obstáculos imprevistos como cambios de horario, demandas adicionales, retrasos, personas incompetentes, falta de espacio personal o cambios en asuntos como el alojamiento, las comodidades o el menú. A pesar de todo, no debes sentirte sobrepasado o distraerte dejando

que el centro de atención positivo se te escape. Puedes desear un resultado positivo más que nada en el mundo, pero debes evitar obsesionarte, sobreanalizar o preocuparte en exceso por el resultado. Se trata simplemente de que recuerdes la necesidad de mantener un centro de atención que te permita dar lo mejor en las condiciones concretas a las que te estás enfrentando.

Puedes encontrar el camino rodeando, atravesando, saltando por encima de casi cualquier obstáculo, comprometiéndote contigo mismo a permanecer positivo, cambiando lo negativo en positivo, sacando partido a la situación y recuperando completamente la concentración en el centro de atención tan pronto como sea posible. Cuando reaccionas emocionalmente frente a las distracciones o a los obstáculos potenciales, te derrotas a ti mismo, porque te alejas del centro de atención que te interesa y te agotas física y mentalmente. Si continúas reaccionando de esta manera durante un largo período de tiempo o a lo largo de un evento que dure días o semanas –como muchos torneos o campeonatos–, te arriesgas no sólo a quedarte exhausto, sino también a ponerte enfermo. El reaccionar de forma constantemente negativa a situaciones potencialmente estresantes consume demasiada energía y disminuye la resistencia. Obviamente, esto puede perjudicar tu resultado deportivo, añadiendo un factor estresante más.

Cuando tengas que afrontar un estrés adicional, el descanso extra será una bendición. Si has descansado bien, te enfrentarás mejor al estrés. También es importante que descanses *después* del estrés. Proponerse pequeñas metas diarias y planificar las jornadas procurándose a diario un adecuado descanso, practicar alguna actividad agradable y obtener cierta sensación de control sobre lo que haces te será de gran ayuda en ambientes estresantes.

En competiciones importantes, en situaciones de actuación comprometidas o en las propias relaciones interpersonales, si te detienes y miras las distracciones a distancia, como yo hago a menudo, te darás cuenta de que la mayoría son pequeñas cosas que se resolverán a corto plazo, que en realidad no merece la pena gastar energía emocional en ellas.

Los siguientes puntos te ayudarán a no perder el rumbo o a recuperarlo rápidamente:

- Comprométete a permanecer positivo.
- Céntrate en llevar a cabo aquello que te ayude a mantenerte positivo y con control. Un centro de atención positivo fuerte te protege de las distracciones.
- Colócate en un estado mental positivo desde antes de que comience el evento y permanece concentrado en el trabajo mientras éste dure. Así todo transcurrirá fluidamente.
- Busca las ventajas de cada situación aunque las condiciones no sean las ideales. Busca razones por las que todavía puedas ser positivo, fuerte, optimista y con confianza en ti mismo.
- Encuentra la parte positiva de cada situación que experimentes o en la que te encuentres en ese momento.
- Recuerdate que las distracciones no deben invadirte. Puedes rehusar el caer atrapado en ellas. Puedes dejarlas pasar. En un torneo, una competición o en el lugar de actuación es posible que ocurran cosas que te parezcan injustas, que sean inesperadas o que escapen a tu control, pero lo que sí puedes controlar es cómo reaccionar ante estos sucesos. Es inútil dejarse arrastrar por ellos, invertir energía en intentar manejar lo que está más allá de nuestra capacidad de control. ¿Por qué solucionar el problema invirtiendo energía positiva en algo que está más allá de nuestro control inmediato?
- Prevé que en acontecimientos o en competiciones importantes las condiciones pueden ser diferentes a las habituales. Espera un ritmo más rápido, espacios abarrotados, mayores tiempos de espera. Prepárate para enfrentarte a estas posibles distracciones de manera positiva. Deja que transcurran con el menor gasto de energía posible. No vale la pena que reacciones. Deja que reboten en ti sin dificultad.
- Prevé que las personas pueden comportarse de forma distinta cuando soportan situaciones estresantes, incluso aquellas que normalmente se muestran tranquilas, acogedoras y comprensivas. Obsérvalas con interés, pero no te responsabilices de su conducta. Busca tú propia fuerza. Recuerdate dónde debe estar tu centro de atención.
- Piensa que puedes disfrutar de la experiencia y tener una buena actuación, independientemente de las circunstancias. El

control de las distracciones es una ventaja importante en cualquier área de tu vida. Para conseguir hacer del pensamiento positivo una forma de ser, toma en consideración las siguientes indicaciones:

- Practica el retomar el rumbo. Por ejemplo, cuando las cosas no vayan bien en el entrenamiento, mientras estés compitiendo o en tu vida personal, aprovecha la oportunidad para poner en práctica tu capacidad para sintonizar con un estado mental positivo. Cambia los afectos negativos en positivos. Así estarás preparado para afrontar desafíos más importantes en el deporte y en la vida.
- Haz un verdadero esfuerzo para permanecer en un estado positivo. Concéntrate en hacer aquello que con mayor probabilidad te mantenga en un estado positivo. Encuentra un espacio propio, reagrupa pensamientos, persigue objetivos realmente significativos para ti, sé consciente de que no merece la pena gastar energía en cosas desagradables, céntrate en las que te resulten interesantes, bellas o divertidas. Plántate el reto de pensar e intervenir en asuntos positivos y gratificantes, especialmente si las cosas no van bien. Recuerda continuamente que eres capaz de cambiar el centro de atención y la perspectiva.
- Haz lo que puedas –aprende de ello y continúa–. Céntrate en lo que está bajo tu control.
- Tras una buena jornada o tras otra no tan buena, debes sentirse orgulloso de tu esfuerzo y de lo que has hecho bien y subrayar las lecciones positivas. Luego, empieza un nuevo día.

Para protegerse del estrés no deseado o de las distracciones durante la competición, algunos deportistas han encontrado útil el imaginarse rodeados por una burbuja invisible o un campo de fuerza. Este campo de fuerza les permitiría disfrutar del espacio personal necesario y les protegería frente a posibles intrusiones perjudiciales. Los comentarios negativos, las distracciones, sencillamente rebotarían en una concha protectora mientras se dirigían hacia nuestro objetivo. Sólo la atravesarían las cosas positivas.

El mejor punto en el cual centrarse es, en general, la preparación para la propia actuación –algo sobre lo cual tú tienes el control–.

Concéntrate en seguir tus propias pautas preferidas de preparación. Concéntrate en lo que quieres hacer y en cómo planeas hacerlo no en los demás ni en las distracciones. Piensa sólo en qué centro de atención funciona mejor para ti y ha funcionado en situaciones anteriores. Sitúate en ese estado de ánimo, como si fuera el único posible. No te estás pidiendo algo irrazonable, sino el actuar como sabes hacerlo. Tu objetivo es la acción. Ejecuta la tarea como debe ser,



Actuar rindiendo al máximo requiere el control de la distracción.

como tú puedes hacerlo. Siéntelo. Tu cuerpo coopera con tus pensamientos y visualizaciones en el momento en el que se le envíe un mensaje claro; entonces deja que suceda. Confía en tu preparación; confía en tu cuerpo. Deja que suceda por instinto. Piensa con anticipación y luego actúa. Deja que tu cuerpo te dirija.

Entrenamiento para recuperar el centro de atención

Piensa en una situación reciente en el trabajo, el entrenamiento, la competición o la vida diaria en la que te hayas alterado, perdido los nervios, abandonado el centro de atención positivo o perdido la conexión con tu actuación. ¿Puedes rememorar la escena mentalmente? ¿Cómo podrías haber respondido de manera más efectiva? Ahora imagina que te enfrentas a la misma situación, pero sin dejar que llegue a preocuparte. La superas. Rebotas sin afectarte lo más mínimo. Te mantienes tranquilo y retomas el hilo rápidamente. Puedes permanecer en calma, positivo, controlado, concentrado y eficaz. ¿Cómo conseguirlo?

En primer lugar, necesitas un plan que esboce cómo te gustaría haber respondido. Luego te visualizas respondiendo de forma satisfactoria en esa situación o en otras que hayas afrontado anteriormente. Esto te permitirá ambientar el escenario para mejorar tus habilidades de refocalización. Después tienes que aplicar el método en situaciones reales.

Propónte que la próxima vez que algo vaya mal –un comentario negativo, un paso en falso, dar demasiadas vueltas a algo en tu cabeza, una pérdida del centro de atención– intentarás volver a la situación visualizada en la sesión de entrenamiento. Ponte la meta de recuperar el centro de atención positivo o la conexión total con tu actuación y hacerlo lo más rápidamente posible.

La próxima vez que estés a punto de disgustarte por algo o de caer en un estado de ánimo negativo debido a tu reacción hacia alguien o hacia algo que ha sucedido en tus relaciones interpersonales, concéntrate en recuperar un centro de atención positivo o

uno que te vuelva a conectar con un estado de ánimo positivo. Esto sí que es un auténtico reto. Si fuera fácil, todo el mundo sabría hacerlo muy bien, pero pocos de nosotros podemos hacerlo así. Y todos viviríamos en perfecta armonía con las personas que queremos y actuaríamos al máximo de nuestra capacidad en situaciones de alto estrés, pero pocos de nosotros lo hacemos.

Sin embargo, es posible mejorar significativamente nuestra habilidad para concentrarnos de forma más positiva si hacemos de ello nuestro objetivo diario y si siempre que tengamos éxito tomamos nota de cómo lo hemos logrado.

I Cambiar de centro de atención

Sylvie Bernier empezó a trabajar seriamente en el control de la distracción aproximadamente un año y medio antes de los Juegos Olímpicos. Previamente había tenido distracciones que daban como resultado peores actuaciones, especialmente en los últimos saltos de la competición. La principal distracción de Sylvie era prestar atención al marcador –al marcador del líder– en lugar de centrarse en sus propios saltos. «Comencé a apartarme del marcador un año y medio antes de los Juegos Olímpicos porque sabía que cada vez que miraba el marcador mi corazón enloquecía. No lo podía controlar. Sabía que saltaría mejor si me concentraba en mi salto en lugar de concentrarme en cualquier otro. Era mucho más duro estar atenta a diez saltos que a uno, así que decidí dejar de fijarme en nadie más, tan sólo ser yo misma y concentrarme en la preparación para mi siguiente salto. Esa fue la mejor manera de concentrarme para mi actuación. Entre salto y salto en un encuentro, el uso de un *walkman* fue la mejor ayuda para mantenerme al margen de todo. Sabía que podía ganar, pero tenía que saltar bien. Dejé de decir: "Esta competidora ha hecho esto, así que va a perder éste", o "si ella pierde uno, yo voy a ganar".

En los Juegos Olímpicos me concentré realmente en mis saltos en lugar de hacerlo en los de otras competidoras. Éste fue el mayor cambio en esos 2 años. Antes solía mirar los saltos y mirar a la china y pensar: *Oh!, pero ¿cómo puede hacer eso? Es una gran saltadora*. Después pensé: *Eres tan buena como cualquier otra,*

así que deja de hablar de ellas y céntrate en tus saltos. Ése fue un importante paso en mi carrera.»

I Recuperarse de los contratiempos

«Si se realiza un mal ejercicio, hay que empezar desde cero otra vez. Simplemente hay que decirse: *Bien. Está olvidado. Está completamente olvidado.* Eso es. Hay que salir de nuevo, llevar a cabo el siguiente paso previsto y pretender que éste es el primer ejercicio del día y el que va a contar. De otro modo nunca podríamos empezar de nuevo. No se puede cambiar la puntuación ya obtenida. No hay nada que hacer con ese movimiento que uno perdió o aquel otro que realizó tan acertadamente. Lo hecho, hecho está. A veces es duro olvidarlo, pero cuanto más se intenta, más fácil es conseguirlo en la siguiente ocasión.»

Lori Fung, campeona olímpica de gimnasia rítmica, expone la importancia de recuperar el centro de atención entre actuación y actuación, especialmente después de cometer un error.

I Mantener el centro de atención

«Una vez que tomo impulso me mantengo concentrada en donde estoy en ese momento. Gran parte del trabajo consiste en mantener la "línea" montaña abajo. Tú no vas directamente a la puerta, tú tienes la línea que has estado siguiendo toda la semana y sólo dices: *Vale, tengo que permanecer aquí arriba, tengo que dirigirme directamente hacia allí, tengo que saltar este salto,* así que simplemente estoy alerta a cada obstáculo que aparece. Si cometo un pequeño error, a menudo ni siquiera me doy cuenta hasta el final, cuando ya estoy abajo. En ese momento pienso: *adelante, velocidad, impulso.* No se carga con el error montaña abajo. Se guarda para más tarde. Normalmente estos errores van a terminar eliminándose y, si no te invade el pánico, no van a suponer la pérdida de mucho tiempo si simplemente los dejas pasar y retomas tu camino.»

Laurie Graham, ganadora de numerosas carreras de Copa del Mundo en esquí de descenso, cuenta su forma de estar concentrada durante una carrera.

Mantener el centro de atención a pesar de las distracciones es probablemente la habilidad más importante de todas para actuar de forma regular explotando al máximo tu potencial en tus retos y competiciones más importantes. Es una habilidad que requiere mucha práctica para ser perfeccionada.

¿Qué centro de atención quieres elegir hoy? Piénsalo. Déjalo claro en tu mente. Sé consciente de que puedes hacer que suceda. Tienes capacidad para vivir hoy ese centro de atención. Toma el control. *Haz que ocurra.*

Capítulo 12

Simulación

El entrenamiento de simulación te permite practicar tus respuestas y estrategias de afrontamiento deseadas en circunstancias tan reales como sea posible, antes de que las lleves a la situación real. Los pilotos de pruebas y los astronautas fueron los primeros en utilizar satisfactoriamente el entrenamiento con simulación. En el proceso de preparación de un viaje espacial, los astronautas simulan todas y cada una de las posibles condiciones que puedan encontrar en el espacio, lo que incluye el lanzamiento, las actividades durante el vuelo y en superficie, y los posibles fallos de los sistemas, junto con soluciones apropiadas para cada caso. El coste de un fallo es alto cuando están en juego vidas humanas y billones de dólares, así que no se escatiman esfuerzos para asegurarse de que los astronautas tengan la mejor pre-

El objetivo de la simulación es haber estado allí sin haber estado jamás.

paración posible para su misión –sin haberse aventurado todavía en el espacio–. Antes de abandonar la plataforma de lanzamiento se encuentran total y absolutamente preparados, como si ya hubieran estado allí antes, sabiendo que podrán llevar a cabo la misión de forma efectiva y que podrán afrontar cualquier problema que se presente.

El astronauta Chris Hadfield ha descrito la importancia del entrenamiento de simulación:

«Nosotros entrenamos mucho la simulación cuando nos preparamos para un viaje espacial e intentamos que nuestras simulaciones y nuestros simuladores sean los más realistas posible. Trabajamos muy duro para organizar un escenario que sea realista, que sea creíble, de modo que los compañeros que estén en el simulador de una lanzadera crean que están en una auténtica lanzadera, que los que están en misión de control crean que están controlando un auténtico transbordador espacial. Se trabaja con un gran realismo. Luego preparamos fallos que lleven el sistema hasta el límite, probamos a llevarlo a un área poco definida. ¿Qué ocurriría si fallara esto y lo otro? ¿Tenemos suficiente cobertura? ¿Sabríamos qué hacer? De este modo nos situamos en el límite y durante la simulación esperamos ponernos en una situación en la que no hayamos estado nunca para tratar de encontrar una salida. También damos parte de los detalles de forma exhaustiva. El director de vuelo o el comandante de la lanzadera toma notas de los acontecimientos que han tenido lugar durante todo el ejercicio tanto si se trata de una simulación de 4 horas como si se trata de una de 8 ó 36 horas. Analiza cada uno de los incidentes que han surgido durante la simulación y qué es lo que ha funcionado de forma correcta, felicitará a las personas que han respondido adecuadamente, o valorará si había alguna alternativa para que todo hubiera ido mejor, y entonces sin duda analizará los detalles de lo que no funcionó bien o fue ineficaz. Después se procede a incluir estas novedades en las normas de vuelo o en los planes de entrenamiento a partir de ese momento. Ampliemos aquí el poder de nuestro cerebro colectivo. Aprendamos de lo que ha sucedido.

Hemos llegado al punto en el que hemos lanzado el transbordador espacial más de 90 veces y hemos hecho que todo parezca rutinario y sencillo. Esto se consigue mediante la simulación precisa y la atención al más mínimo detalle para aprender de cada paso en cada entrenamiento, de manera que el siguiente sea mejor. Se lleva a cabo lo más rápidamente posible. Si es algo muy importante, se le da vueltas durante todo el día, se introduce el dato en el simulador y al día siguiente se desarrolla el entrenamiento incluyendo el nuevo cambio. Para mi primera misión creo que hicimos unas 250 veces una simulación real del acoplamiento con toda la tripulación (con la estación espacial). Y no podría contar cuántas veces tuve que simular personalmente diferentes fases de la misión, incluso repasar mentalmente pequeños pasos. Me sentaba en la terraza de mi casa, por la noche, repasaba mentalmente la situación y practicaba con ella. Cuando conseguí hacerlo realmente, fue fácil debido a que habíamos planificado y nos habíamos preparado de forma muy minuciosa.

Lo más importante en el entrenamiento es que sea representativo, con un escenario suficientemente realista como para que cuando se llegue a la prueba real, en la que se verá algo similar, se pueda extrapolar lo ya experimentado de forma que resulte familiar. De este modo no dependes de la suerte cuando llega el momento, sino que te puedes concentrar y realizar el trabajo porque entra dentro del terreno de lo que ya has hecho antes.»

En el deporte, el entrenamiento de simulación ayuda a prepararse para afrontar los retos de forma más eficaz. La simulación es una preparación física y técnica mediante un entrenamiento de alta calidad e intensidad que reproduce las exigencias de una competición. Ayuda al deportista a prepararse mentalmente para las condiciones de la competición y para las posibles distracciones con el fin de mantener la concentración con más facilidad y conseguir el objetivo sin que interfieran las exigencias de la situación o los acontecimientos que sucedan alrededor.

¿Quién utiliza la simulación?

En los Juegos Olímpicos de Invierno de 1988, la patinadora profesional Elizabeth Manley realizó la mejor actuación internacional de su vida, ganando el programa largo y situándose en segunda posición en la clasificación general. Ella ya había tenido problemas con el programa largo y antes de las competiciones le preocupaba si sería capaz de ejecutar sin fallos todo el programa. Para actuar al máximo de su capacidad en los Juegos, necesitaba sentirse segura de poder ejecutar todo el programa sin problemas y de mantener una absoluta concentración durante el patinaje. Para prepararse, durante ese año Liz realizó el programa de principio a fin en más ocasiones que nunca. En sus simulaciones finales, que tuvieron lugar en una pista de dimensiones similares a las de la olímpica, imaginó que estaba patinando en los Juegos Olímpicos. Liz estaba muy segura en la ejecución de su programa largo en la Olimpiada y lo llevó a cabo de un modo impecable. Las prácticas de simulación adicionales habían dado resultado.

Eric Heiden ganó cinco medallas de oro en patinaje de velocidad en los Juegos Olímpicos de Invierno de 1980. El patinaje de velocidad es un deporte de alta intensidad que conlleva un gran dolor cuando se va a toda marcha. Para destacar en un deporte de este tipo, hay que aprender a superar las barreras del dolor. Hacia el final de muchas intervenciones de este tipo, los músculos duelen, que man, gritan.

Afortunadamente, el dolor que experimentan la mayoría de los deportistas en buena forma cuando se exceden es simplemente la señal de un cuerpo sano que habla a su dueño aparentemente trastornado: «¿Qué me estás haciendo? Estoy exhausto, mis músculos están alcanzando un punto de cansancio extremo. He tenido suficiente por hoy. ¿No podríamos parar? *No, no podemos parar. Yo soy el que manda y tenemos que continuar, pero ya falta poco... sólo unos pocos pasos más. De todos modos, no es dolor de verdad; es sólo la sensación que uno tiene cuando todos los músculos están en acción.*»

«Es fácil para ti decirlo, tú estás ahí escondido, tan tranquilo. ¿Por qué no vienes aquí abajo y pruebas a levantar un poco de peso?» Y así es como continúa el debate. Pero ésta es una batalla que la

mente debe ganar al cuerpo, porque en muchos acontecimientos hay que superar la barrera del dolor para explorar los límites de cada uno. La mayoría de nosotros toleramos mayores niveles de incomodidad si se nos anima sabiendo que todo se hace por alcanzar una meta y que podemos parar si queremos.

Eric Heiden solía utilizar el entrenamiento simulado para buscar los límites de sus barreras personales. Incluso llegaba a incluir el dolor en su visualización de carreras y en su imaginación se veía compitiendo más allá de la barrera del dolor. En los entrenamientos atravesaba las barreras del dolor tan a menudo que estaba completamente preparado para mantener y sobrepasar los límites en las competiciones importantes. En ocasiones se forzaba tanto en los entrenamientos que las piernas le temblaban y apenas podían sostenerle. Al igual que Eric, el patinador de velocidad Gaetan Boucher entrenó con una intensidad increíble y utilizó el entrenamiento de simulación para conseguir su doble medalla de oro en los Juegos Olímpicos.

Si reproduces con exactitud las exigencias de la competición durante el entrenamiento, sencillamente estarás mejor preparado para alcanzar el máximo rendimiento en la situación real. Sin embargo, es importante darse cuenta de que no se puede entrenar con tanta intensidad todos los días o en todas las fases. Aunque en líneas generales sea preciso encontrar modos de sobrepasar los límites o de reproducir con exactitud las exigencias de una competición, el descanso es también esencial. Necesitas estar descansado, desde el punto de vista físico y psicológico, para lograr el máximo nivel tanto en las simulaciones como en las grandes competiciones.

Se puede estar preparado para muchas situaciones adversas e imprevistas si ya se ha practicado con simulación en condiciones similares. El practicar en condiciones adversas simuladas es un modo de saber que se puede salir airoso en todo tipo de circunstancias. Cuando se prevé una situación problemática y se trabaja sobre las posibles soluciones, aquélla se maneja con menor temor, con mayor confianza. La simulación ayuda a que uno pueda hacer todo aquello de lo que es capaz, porque uno sabe qué hacer y cómo hacerlo.

Si algo va mal, es posible superarlo. Es mala suerte, pero no supone mayor problema: *Puedo adaptarme y aún así hacerlo bien. Puedo hacer un buen papel tanto si caliento bien como si no, tanto si tengo la moral alta como baja, tanto si voy bien dirigido como si me desvío ligeramente. Puedo hacerlo bien aunque haya anuncios u otras distracciones mientras llevo a cabo mi misión. El control lo tengo yo. Tengo mis habilidades, mis instrumentos. Todo lo que debo hacer es concentrarme en hacerlo.*

La simulación en condiciones reales prepara a los deportistas para superar todo tipo de posibles distracciones. Piensa en el tipo de cosas que ocurren o podrían ocurrir en los grandes encuentros o en los partidos importantes. Inclúyelas en la rutina de entrenamiento. Algunas cosas que no se pueden reproducir en la práctica pueden simularse mediante la imaginación, de modo que, al menos mentalmente, se pueda trabajar sobre una respuesta.

Incluye lo que se espera que va a suceder. Entra en el gimnasio o en la pista, realiza el calentamiento y juega o corre como lo harías en la competición. Trae a los jueces, las cámaras y, si es posible, a otros atletas con los que competir. Realiza la totalidad del partido, programa o carrera llevando el equipamiento, bajo la lluvia, a pleno sol, con calor, con frío, cuando estés cansado, cuando estés fresco, después de comer, después de haberte saltado una comida, por la mañana, por la tarde, por la noche. Practica cómo superar las dificultades ofensivas y defensivas, salidas nulas, alguien que te adelanta por el interior al final de la carrera, cómo salir del banquillo, cómo fortalecerte en los últimos tres cuartos de la carrera o del partido aunque te hayas ido quedando atrás. Introduce sonidos de aplauso o cuñas de anuncios publicitarios justo cuando estés iniciando una aproximación o estés a medio camino. Calienta solo y corre solo, sin la presencia de tu equipo (tu equipo podría quedar retenido por el tráfico o sufrir cualquier otro tipo de retraso).

Haz que tu entrenador, tus amigos u otros deportistas introduzcan cambios «inesperados» esperados a los que te tengas que adaptar. Por ejemplo, el entrenador (o un amigo que haga de entrenador) puede decirte que tienes una hora para calentar, para después iniciar la competición a los 15 minutos; puede cambiar la alineación, el ataque, la defensa o el orden de los acontecimientos en el último



El entrenamiento de simulación puede prepararte para lo esperado y lo inesperado, y ayudarte a alcanzar tus objetivos.

minuto; puede haber jueces, árbitros injustos, evaluadores importantes, cámaras, luces, etc. Puedes practicar el estar tranquilo, concentrado y manteniendo el control en todas estas circunstancias simuladas. Antes de incluir este tipo de procedimientos como preparación para posibles distracciones, habría que discutirlo abiertamente entre deportistas y entrenadores.

Una joven patinadora descubrió que, mientras esperaba su actuación en las competiciones, solía estar pendiente de los otros patinadores, que salían de la pista de hielo diciendo «hace tanto calor ahí fuera... es tan duro superarlo». Al salir a la pista de hielo se preocupaba por el calor y por cómo podría afectar a su actuación. Durante el último minuto de su programa de 5 minutos, estaba pensando *«qué calor hace... tengo la boca seca... parece como si no hubiera aire... no voy a poder llegar hasta el final»*. En su última competición apenas pudo terminar el programa y no estaba en absoluto satisfecha con su actuación. Curiosamente, nunca se había preocupado por el calor en las exhibiciones o en los encuentros de entrenamiento. Sólo ocurría en las competiciones, aunque el escenario físico en las exhibiciones era prácticamente el mismo: gradas llenas de gente, luces brillantes y temperaturas elevadas. Esto me llevó a pensar que la ansiedad de la joven patinadora se despertaba más por los comentarios de los otros patinadores sobre el calor, que por el calor en sí.

Discutimos la posibilidad de practicar en condiciones de elevada temperatura en la pista. Esto conllevaba algunos problemas de logística, así que decidimos intentar elevar la temperatura corporal de la patinadora y dejar la temperatura del recinto. Acordamos que en el siguiente entrenamiento se vestiría con ropas de abrigo para intentar desarrollar todo el programa.

Unos días más tardes nos informó de lo sucedido y dijo: «Practiqué todo el programa con un gran jersey y leotardos. Me asaba de calor, pero no tuve problemas. Ni siquiera pensé en ello». Desde entonces, el calor no volvió a ser un problema importante en sus competiciones. Aunque todos los demás patinadores salieran de la pista quejándose de calor, ella nunca se volvió a preocupar. En realidad sólo necesitaba saber que podía manejar la situación sin problemas –como de hecho ocurría–. La simulación sencillamente sirvió para darle confianza.

Todos los deportistas se benefician de la confianza en su habilidad para hacer lo que son capaces de hacer. A muchos les gustaría llegar a las exhibiciones o a las competiciones sabiendo de antemano que serán capaces de realizar sus programas rindiendo al máximo. La simulación ayuda a adquirir esta confianza. En ocasiones sirve de

ayuda el hacer en las simulaciones algo más de lo que uno ha de hacer en las competiciones. Por ejemplo, si sabes que se solicitará un programa de 5 minutos, realiza dos programas seguidos; si sabes que el partido durará una hora, juega media hora más a buen ritmo.

Obviamente, debes construir tu nivel de actuación fijando objetivos progresivamente más altos y estando bien descansado en los días que hayas fijado para hacer este tipo de simulaciones. Sin embargo, una vez que te acostumbras a hacer más de lo que se te exige, hacer lo necesario deja de ser un reto. Si te acostumbras a jugar cuatro o cinco períodos intensos de hockey con un elevado grado de concentración durante una simulación, irás al terreno de juego de la auténtica competición con la seguridad de mantener la concentración y la intensidad durante tres períodos. Los gimnastas de elite asiáticos han utilizado con éxito este sistema. Los he visto llevar a cabo dos series completas seguidas. Ésta es una de las razones por las que sus ejercicios en competición son casi perfectos. El saber que durante los entrenamientos hacen más de lo que exige la competición les da plena confianza en ejecutar el programa de manera impecable.

Tú (y tu entrenador) estás en la mejor de las posiciones para determinar cuáles son las condiciones simuladas que podrían ser más relevantes y de mayor ayuda a la hora de dominar la disciplina. Lo importante es que si ya te has expuesto a la mayoría de las condiciones, esperadas e inesperadas, que pueden aparecer en las competiciones o grandes acontecimientos deportivos, estarás más preparado para obtener el mayor rendimiento en esas condiciones. Si has practicado haciendo más de lo que se te exige, te sentirás más preparado. Sabrás que lo puedes hacer bien. Sin sudores. Bueno, con sudores, pero sabrás que lo puedes controlar. La simulación proporciona una confianza añadida en las propias capacidades para hacer algo. Ayuda a confiar en uno mismo, lo que es crucial en todos los deportes y en todas las actividades. Tu objetivo es alcanzar el punto en el que puedas afrontar todo tipo de retos sin perder la confianza en ti mismo. Lo importante es saber que las capacidades están ahí, ¡sin importar lo que pueda suceder!. Esto te dará libertad para poner al día tu potencial y utilizarlo con mayor regularidad.

Crecer a través de los demás

Otra manera de simulación muy efectiva consiste en encontrar y adoptar ejemplos positivos de otras personas. Es posible obtener muchos beneficios intentando reproducir con exactitud o compartiendo algunos de los atributos positivos de otra persona de reconocido prestigio. De forma consciente se pueden tomar prestados los mejores atributos de otra persona como modo de mejorar uno mismo. A veces, cuando veo, encuentro o conozco a alguien, descubro en esa persona algo que realmente me gusta o causa admiración. Podría tratarse de un niño, un miembro de la familia o un gran artista; de un atributo físico, técnico, psicológico o espiritual. Pienso, *me gustaría moverme de ese modo... ser abierto de ese modo... manejar así los problemas... expresar mis sentimientos como ella... interactuar con la misma facilidad... emplear mi tiempo así... estar así de relajada... llevar mi vida de la misma manera, con la misma pasión. Me gusta de verdad el modo en que actúa, en que aprende de todo... emana confianza... se dirige con decisión hacia la cancha. Me gusta su estilo relajado de remar, su amor por la naturaleza, su conexión durante el juego, el modo en que corre por las colinas. ¡Voy a intentarlo!*

Puedes buscar y seleccionar los puntos fuertes de otras personas para mejorar técnica, física, mental, emocional o espiritualmente. Puedes tratar de ser esa persona en ciertos aspectos para ver qué es lo que se siente. Puedes verte como un gran atleta en la posición, la postura, la ejecución. Puedes decirte a ti mismo, *Hoy voy a hacer como si fuera éste-o-aquél desde el momento en que salga de casa; voy a caminar erguido, igual que él, e intentaré moverme con la misma gracia que él; voy a estar tranquila como ella aunque el entrenador se ponga a gritar; voy a trabajar mucho durante todo el partido, como hace él.* Se puede decidir de forma consciente ser de una determinada manera durante un período concreto de tiempo. Si te sientes bien y te ayuda, lo mantienes. Si no, lo dejas.

Algunos de los mejores actores profesionales cuentan que mientras representan a otras personas pueden adquirir algunas características que no pueden adquirir mientras son ellos mismos. Por ejemplo, se vuelven más divertidos, o más ingeniosos, o alcanzan un tono más agudo cuando cantan, o experimentan una mayor conexión que en la

vida normal. Adoptar las cualidades especiales de los demás y de uno mismo es otro modo de convertirse en lo que uno es capaz. También puede uno ver una conducta, una técnica, una acción, y decirse a sí mismo: *yo no voy a ser así, hacer eso, actuar de esa manera*. Y entonces hacer todo lo posible para evitar comportarse de ese modo.

El éxito a través de la simulación: estudio de un caso

Los deportistas indonesios fueron campeones mundiales de bádminton durante un número de años sin precedentes. Tenían un largo historial de campeones. Cuando eran los mejores del mundo los vi jugar; hablé con ellos, con sus entrenadores y con los anteriores campeones mundiales, y visité sus pistas de entrenamiento. Una de las razones por las que se habían mantenido en lo más alto durante tanto tiempo era su empleo permanente del entrenamiento de simulación. Simulaban cada aspecto del juego –por ejemplo, la estrategia, el remonte, las temperaturas elevadas, los efectos de la multitud–, particularmente para los campeonatos mundiales.

Estrategia

Mucho antes de comenzar el partido, los jugadores indonesios lo sabían todo sobre sus oponentes, sus puntos fuertes y débiles, su estilo de juego y sus peculiaridades técnicas. Estudiaban vídeos de sus oponentes y aprendían de la experiencia de compañeros de equipo que ya se habían enfrentado a ellos en anteriores ocasiones. Planificaban una estrategia y hacían un recorrido mental exacto de lo que harían cuando sus oponentes hicieran A, B o C. Los compañeros de equipo con frecuencia escenificaban las actuaciones de los contrincantes en partidos simulados. Sabían cuándo debían devolver el volante a un oponente en particular, antes de haberlo jugado, y se preparaban para colocar el volante según lo acordado, incluso antes de que lo hubieran alcanzado en el juego real.

También practicaban la anticipación de los restos de sus contrincantes, lo que significaba saber de antemano dónde iría el volante

para un contrincante en particular antes de que jugara, y planificar de antemano el estar allí. Si esta estrategia funcionaba en siete de cada 10 golpes, ya valdría la pena centrarse en el área anticipada de retorno. En un deporte como el bádminton, la velocidad está estrechamente relacionada con la anticipación. El jugador debe anticiparse y moverse hacia el área de retorno antes de que haya terminado de golpear el volante, sobre todo si se trata de un remate. (Esta situación es parecida a la de un portero de hockey enfrentado a un lanzamiento directo. Para lograr pararlo, debe anticipar dónde irá el disco y estar allí antes de que el otro jugador lo haya golpeado. El disco se mueve hacia la portería más deprisa de lo que un portero puede reaccionar; por lo tanto, es esencial la anticipación.) Si se estudia cuál es el lugar al que suele ir el volante en diferentes circunstancias y con diferentes oponentes, un jugador aumentará enormemente las posibilidades de estar en el lugar adecuado en el momento adecuado. No hay duda de que los jugadores indonesios eran rápidos, pero tenían mucho más que velocidad: sabían dónde y cuándo tenían que moverse. Casi siempre estaban en el área de retorno antes de que llegara el volante, incluso en los golpes frenéticos de los partidos de dobles. La velocidad estaba bien dirigida, se anticipaban correctamente los golpes de los contrincantes y sus propias estrategias fueron bien practicadas mediante el entrenamiento de simulación.

Remontar

Los jugadores de elite construyen la confianza en su capacidad para remontar un partido en el que iban perdiendo practicando la simulación de estas situaciones. Se puede comenzar un partido 14 a 3 –un jugador más fuerte podría comenzar con 3 ó 4 puntos y uno más flojo con 13 ó 14–. El objetivo para el jugador más fuerte era remontar la puntuación para después ganar el partido. Para el más flojo, el objetivo era evitar que esto ocurriera, o al menos tener algunos intercambios de golpes fuertes. Con un emparejamiento adecuado, ambos jugadores podrían jugar bien y el jugador más fuerte terminaría ganando. Este proceso daba a los jugadores menos experimentados una oportunidad de ganar a los campeones, y a éstos, la práctica de remontar un partido. Durante muchos años en los cam-

peonatos de la Thomas Cup, cuando los jugadores indonesios se quedaban atrás, podían recuperar fuerzas sin problemas y ganar. El hecho de que estuvieran retrasados en el marcador no parecía distraerles en absoluto; habían practicado cómo remontar un partido. Sabían que lo remontarían y lo hacían.

Amonestaciones

Se simuló una mala actuación –por ejemplo, lanzar un volante fuera– para preparar a los jugadores a sobreponerse a la frustración que viene tras una amonestación. Se discutió el propósito de la simulación, y se incluyó esta técnica en algunos partidos de entrenamiento, así como en las exhibiciones. En ocasiones, el «árbitro» simulador hacía una serie de amonestaciones. El objetivo del jugador era ignorarlas y concentrarse en preparar el siguiente saque, desviar el centro de atención desde algo que está fuera de su control a algo que está bajo su control. En los campeonatos no hubo salidas emocionales, ni siquiera desvíos de la mirada por parte de los jugadores indonesios tras jugadas cuestionables. Simplemente continuaron jugando.

Altas temperaturas

Durante muchos años, los campeonatos de la Thomas Cup se organizaban en Yakarta, en condiciones extremas de temperatura. La temperatura exterior del aire al anochecer era 30 °C, con una humedad del 90%. En el estadio había 12.000 personas sudorosas y no había aire acondicionado. Además había focos de televisión, emisores de calor, justo al lado de la pista, y todas las puertas y ventanas estaban cerradas para evitar que los volantes se desviarán. ¡No es necesario decir que hacía un calor espantoso! Los espectadores terminaban empapados en sudor sin ni siquiera haberse movido de las gradas.

¿Cómo se prepararon para jugar en estas condiciones los jugadores indonesios? Se prepararon viviendo y jugando en condiciones en las que hacía calor y llevando montones de espectadores a las exhibiciones para lograr las condiciones de calor y humedad. Si los equipos visitantes han de jugar en tan extremas condiciones, deben pre-

pararse para ello. La mejor preparación es entrenarse y jugar partidos de exhibición en la misma zona horaria, en un clima similar y en condiciones parecidas durante un par de semanas, y después descansar bien antes del torneo. Esto prepara al deportista para entrar en el terreno de juego y sentirse completamente preparado.

Efectos de la multitud

Nunca he oído rugir a una multitud tanto como en los campeonatos de bádminton de Yakarta. Era ensordecedor. Abucheaban a los oponentes y animaban cada saque de sus héroes. (Se puede explicar parte de entusiasmo de los fans por el hecho de que había bastantes apuestas en torno a estos juegos.) En algunos países es impensable que haya un público de 12.000 personas viendo bádminton; en Indonesia era normal. El público habría sido aún más numeroso si hubiera habido más sitio en el pabellón. Los jugadores más jóvenes aprendieron a adaptarse a estas multitudes creciendo con ellas. Los jugadores del equipo juvenil y los miembros del equipo nacional viajaron por todo el país haciendo exhibiciones ante grandes multitudes. Invitaron al público al principal estadio de bádminton de Yakarta para partidos de simulación como entrenamiento final para los campeonatos; se aceptó la invitación y el estadio se llenó. Esta simulación final tenía como finalidad que los deportistas pudieran adentrarse en la pista del campeonato con una preparación mental absoluta.

Los mejores jugadores solían dar más de sí durante el entrenamiento de lo que se les exigía en los campeonatos. Por ejemplo, juegan hora y media o dos horas en pista rápida. Juegan todos los partidos con un jugador que sólo puede jugar globos o remates, o juego defensivo, o de revés, mientras el otro jugador utiliza todos sus movimientos, todos sus golpes. Para trabajar la velocidad, para trabajar la anticipación, un jugador juega frente a dos oponentes, o con varios volantes. En los juegos con varios volantes simultáneos es posible jugar bádminton sin parar –con un volante siempre en juego– o practicar respondiendo a golpes rápidos desde todas las esquinas de la pista.

Como resultado del entrenamiento para más de lo que se les exigía el día de la competición, los jugadores estaban en unas estupen-

das condiciones físicas. Esto era una ventaja, sobre todo en condiciones de temperatura extremas. Podían mantener un juego muy rápido o hacer que el partido durara más tiempo de forma deliberada, simplemente para cansar a sus oponentes.

Jugadores más altos

Cuando los jugadores europeos, más altos, comenzaron a jugar bien en partidos internacionales, los indonesios desarrollaron una nueva estrategia de simulación para entrenar a sus jugadores a competir de forma más efectiva contra jugadores más altos. Construyeron canchas que eran más altas por uno de los lados, para que los jugadores de ese lado jugaran a la misma altura que los jugadores europeos más altos.

Un antiguo campeón mundial, y uno de los grandes del bádmiton de todos los tiempos, creía que seguir tres sencillas reglas, que podían aplicarse con facilidad en el entrenamiento de simulación, daba a un jugador una enorme ventaja tanto desde el punto de vista psicológico como estratégico:

1. Nunca pares un partido para cambiar un volante cuando estás ganando. Si pierdes dos puntos seguidos, cambia de volante.
2. Sigue utilizando servicios y golpes que estén funcionando —a menudo—, pero también introduce variaciones en tu juego, si no, tus oponentes podrán anticipar tus golpes sin problema.
3. Nunca cambies una táctica o una estrategia ganadora.

Es interesante destacar que mientras estaban aún en lo más alto de su carrera deportiva, las estrellas indonesias trabajaban directamente con los jugadores alevines más prometedores. Los campeones de sencillos y de dobles pasaban 2 días a la semana entrenando y jugando con los jugadores más jóvenes. Éstos tenían una oportunidad de jugar con sus héroes, verles de cerca, aprender de ellos, seguir sus actuaciones e inspirarse en ellos. Los jugadores del campeonato también ganaban con este intercambio y disfrutaban mucho.

Si quieres convertirte en campeón, entrénate con los mejores. Si ya eres un campeón, deja a los deportistas más jóvenes que entre-

nen contigo para ayudarles a alcanzar el éxito. El único país en el que he visto un entrenamiento de simulación que iguale o supere al indonesio es China. En tenis de mesa, un deporte que los chinos han dominado durante años, utilizaban la simulación de modo muy creativo. A principios de los ochenta, muchos de los procedimientos de simulación que empleaban con los mejores jugadores de tenis de mesa se aplicaron al bádminton. A finales de los ochenta, China se convirtió en una de las grandes potencias mundiales de bádminton, desafiando incluso a Indonesia.

Los chinos son maestros en el arte de la simulación. Durante muchos años ésta ha desempeñado un importante papel en sus artes marciales tradicionales (Wushu), y más recientemente se ha aplicado también en deportes contemporáneos como el bádminton, voleibol, gimnasia y saltos de trampolín. Con sus mejores equipos, los chinos siempre fueron más lejos que los equipos de otros países en el volumen de repetición de técnicas o en los programas de entrenamiento. Prepararon a sus deportistas para actuar cuando estaban cansados y estar listos para competir contra contrincantes concretos. Por ejemplo, algunos de los mejores deportistas chinos estaban entrenados para reproducir los estilos de juego de los oponentes de otros países para que pudieran proporcionar un entrenamiento simulado a los miembros del equipo nacional. Este entrenamiento fortalecía las capacidades generales de los deportistas para enfrentar los retos de oponentes de alto nivel. Era fundamental que se permitieran tiempos de descanso adecuados y se respetaran las diferencias individuales.

Es interesante destacar que cuando otros países aprendieron las estrategias de entrenamiento de simulación que habían desarrollado los jugadores indonesios de bádminton y comenzaron a utilizarlas con éxito, estos países se convirtieron en líderes mundiales en bádminton (por ejemplo China, Malasia, Corea, Dinamarca, Suecia e Inglaterra).

Del mismo modo, cuando los europeos comenzaron a utilizar algunas de las estrategias de entrenamiento de simulación empleadas por los chinos en tenis de mesa, se convirtieron en líderes mundiales en ese deporte (por ejemplo, Suecia). La simulación es una estrategia de entrenamiento muy efectiva en cualquier campo de actuación.

Capítulo 13

Entrar en la zona zen

Uno de los aspectos más intrigantes de los deportes y de las artes cuando se practicaban en Asia en tiempos antiguos era el centrarse en el entrenamiento de la mente. El zen se desarrolló y experimentó a través de las artes marciales y de las artes plásticas, pero su propósito último era mejorar la vida en sí misma.

Para mí, la lección más importante del zen es el concepto de unidad, un concepto que fue también adoptado por muchos de nuestros pueblos aborígenes, incluyendo a los indios norteamericanos y los pueblos inuit (esquimales) que habitaban el ártico canadiense. Entrar en la zona zen significa convertirse en uno-con e inseparable-de la esencia de lo que se está haciendo en cada momento en que lo estás haciendo realmente. Se trata de estar allí de forma absoluta, totalmente presente, conectándote y convir-

Hay que restablecer la infancia con largos años de entrenamiento en el arte del autoperdón. Cuando esto se consigue, el hombre realiza sus grandes logros. Piensa entonces que ya no piensa.

Daisetz T. Suzuki

tiéndote en uno con tu cuerpo, tu tarea, tu naturaleza, el árbol que estás mirando, el niño con el que estás jugando, la persona con la que estás conversando. Cuando uno está plenamente comprometido en el proceso de la actividad, en cierto modo uno se convierte en lo que está haciendo y suspende todos los juicios sobre sí mismo, los demás o la propia actuación. Si se comienza a reflejar, cuestionar, condenar o juzgar mientras se lleva a cabo la tarea, se pierde la propia conexión, uno se desconecta, se separa, se distrae. Se rompe la unión original y natural que se tiene en la infancia entre mente y mente, mente y cuerpo, mente y tarea, mente y creación o mente y naturaleza. Hay momentos para la meditación y la reflexión, pero también hay momentos para conectar plenamente con lo que se está haciendo y para dejar atrás el pensamiento consciente. El momento de la competición es un tiempo para la conexión más que para la reflexión.

Más allá de la técnica

A menudo me he preguntado cómo conseguían los maestros de esgrima prepararse para los duelos en los viejos tiempos, antes de que se pudieran registrar los toques en un tablón electrónico. ¿Cómo podían prevenir los tiradores que los resultados les distrajeran demasiado como para sufrir un error fatal cuando las apuestas eran a vida o muerte? Muchos tiradores demasiado impacientes no vivieron para contar sus historias, pero ¿qué se puede decir de los que sobrevivieron y continuaron triunfando?

Daisetz T. Suzuki aborda este tema de forma muy elocuente en su excelente libro *El zen y la cultura japonesa* (Suzuki, 1993). Suzuki habla sobre la conexión entre el zen y el antiguo arte de la esgrima de la siguiente manera:

«Si uno realmente desea ser maestro en un arte, el conocimiento de la técnica no es suficiente. Hay que ir más allá de la técnica de modo que el arte salga del inconsciente... Hay que dejar que aflore el inconsciente. En estos casos, uno deja de ser su propio maestro consciente para conver-

tirse en un instrumento en manos de lo desconocido. Lo desconocido no tiene yo-consciente y en consecuencia no tiene pensamientos sobre el resultado de la competición... Por este motivo, la espada se mueve hacia donde ha de moverse y hace que la competición finalice con una victoria. Ésta es la aplicación práctica de la doctrina de Laotsé de hacer sin hacer (Suzuki, 1993, 94, 96).

Un practicante de esgrima que quisiera destacar, o incluso sobrevivir, tenía que liberarse de toda idea sobre la vida y la muerte, el ganar o el perder, lo bueno y lo malo, abandonándose a una fuerza situada en lo más profundo de su ser. En esencia tenía que liberar su mente de todo pensamiento irrelevante, seguir sus instintos y confiar en su cuerpo. El practicante de esgrima que quiere batirse al máximo nivel se parece al espantapájaros, que «no está dotado de mente, pero aun así asusta al ciervo».

Suzuki continuaba diciendo «una mente no consciente de sí misma es una mente que no se deja perturbar por nada en absoluto... Llena todo el cuerpo, preservando cualquier parte del cuerpo... fluyendo como un río que llega a cada rincón». Si hubiera que encontrar un lugar de descanso, sería un estado de «no pensar», «vacío», de «mente sin mente» (Suzuki, 1993, 111)

I Liberar el cuerpo y la mente

«De repente me olvidé del público, de los otros toreros, de mí mismo, e incluso del toro; comencé a torear como lo había hecho tantas veces a solas por la noche en los pastos o en los corrales, justo como si hubiera estado dibujando un diseño en una pizarra. Dicen que aquella tarde mis pases con el capote y el trabajo de muleta fueron toda una revelación del arte del toreo. No lo sé, y no estoy en condiciones de juzgar. Simplemente toreé como creo que se debe torear, sin un pensamiento, aparte de mi propia fe en lo que estaba haciendo. Con el último toro, por vez primera en mi vida logré dejarme llevar por el puro placer de torear sin advertir que había un público.»

Juan Belmonte, el gran torero español, reflejado en el momento en el que por primera vez había liberado su cuerpo y su mente en una actuación.

I Reaccionar con naturalidad

«Para mí era la sensación de separar mi cuerpo de mi mente consciente y de dejar que mi cuerpo hiciera lo que se le fuera ocurriendo de forma natural. Cuando ocurrió esto, todo iba sorprendentemente bien, casi como si mi mente mirara lo que mi cuerpo estaba haciendo y dijera *Eh, qué bueno eres*. Pero al mismo tiempo no había que emitir juicios sobre lo que estaba haciendo, porque no era "yo" quien lo estaba haciendo; era mi cuerpo. De este modo, sin emitir juicios, era fácil permanecer en el presente.»

El olímpico canadiense Kim Alleston hablaba de un fenómeno similar.

La patinadora artística profesional Charlene Wong y la esquiadora alpina olímpica Kellie Casey consiguieron grandes metas con la perspectiva zen de liberarse para conseguir la excelencia personal. Cuando Charlene «puso el piloto automático» desarrolló un magnífico programa. Cuando Kellie suspendió el pensamiento consciente y «dejó que su cuerpo dirigiera» obtuvo una estupenda carrera. Durante el tiempo que duraron sus mejores actuaciones, ambas abandonaron una evaluación crítica y confiaron en la conexión cuerpo-mente para trabajar sin la interferencia del pensamiento consciente.

En el antiguo arte de la esgrima, la concentración estaba íntimamente relacionada con la vida. Según palabras del propio Suzuki, «cuando se falla un ataque, todo se pierde para siempre; ningún pensamiento vacío tendría cabida». Una conciencia demasiado ocupada con pensamientos y sentimientos irrelevantes puede interponerse en el camino de «llevar a cabo con éxito el momento de vida o muerte, y la mejor manera de afrontar la situación es limpiar el terreno de cualquier basura inútil y convertir la conciencia en un autómatas en manos del inconsciente» (Suzuki, 1959, 117).

Los pensamientos o emociones que distraen podrían provocar un fallo del tirador a la hora de ver o detectar «los movimientos de la espada del enemigo con la velocidad de la luna captando su reflejo en el agua» (Suzuki, 1993, 133). Es esencial ver y que el cuerpo y las extremidades actúen al instante. No hay tiempo para que las mentes se oscurezcan con pensamientos irrelevantes o se nublen



Cuando estás plenamente comprometido con el proceso de actuar, de alguna manera te conviertes en lo que haces.

debido a la ansiedad. No debe haber ningún tipo de impedimento entre la mente y el movimiento.

Como ya puntualizó un maestro zen japonés, se puede leer el entorno con mucha mayor claridad cuando se tiene «calma interna», del mismo modo que un reflejo sobre el agua se puede ver con más claridad en un lago en calma que en uno con turbulencias. La ansiedad es como el viento que altera la imagen de un lago en calma.

Suzuki puntualiza que el perfecto esgrimista no percibe la personalidad del enemigo más de lo que percibe la suya propia. Porque él es un simple espectador indiferente del drama fatal de la vida y la muerte en el que él mismo es el participante más activo. El inconsciente del tirador está liberado de la noción de «sí mismo». Tan pronto como la mente «se detiene» con un objeto, cualquiera que sea su naturaleza, se deja de ser dueño de uno mismo y con toda seguridad se caerá víctima de la espada del enemigo (Suzuki, 1993, 96-97).

Suzuki continúa diciendo que una idea, no importa lo valiosa y deseable que sea en sí misma, se transforma en una enfermedad cuando la mente se obsesiona con ella. Las obsesiones de las que se tiene que librar un esgrimista son:

1. El deseo de victoria.
2. El deseo de recurrir a técnicas ingeniosas.
3. El deseo de mostrar todo lo que ha aprendido.
4. El deseo de intimidar al enemigo.
5. El deseo de desempeñar un papel pasivo.
6. La obsesión de librarse de cualquier obsesión con la que pueda estar infectado (Suzuki, 1993, 153-154).

«Cuando cualquiera de estos puntos le obsesiona, se convierte en su esclavo, ya que le hace perder toda la libertad a la que tiene derecho como esgrimista». Si la mente está obsesionada con algo, «apresúrate a deshacerte de ello» (Suzuki, 1993, 154). El motivo por el que estas obsesiones pueden interferir con la actuación en sí o con su calidad es que dificultan la conexión íntima con dicha actuación.

Las siguientes acotaciones de Yagyū Tajima, el gran esgrimista japonés del siglo XVI, proporcionan algunos puntos de vista orientales sobre los que reflexionar (Suzuki, 1993, 114-115):

- «El vacío es una mentalidad, una mentalidad es ninguna mentalidad, y ninguna mentalidad es lo que consigue maravillas.»
- «Deja de pensar como si no dejaras de pensar. Observa la técnica como si no estuvieras observando.»
- «No dejes nada en tu mente, déjala libre de contenidos, y entonces el espejo reflejará las imágenes en su "ser".»
- «Convértete en una muñeca de madera: no tiene ego, no piensa en nada; y deja que tu cuerpo y tus extremidades se muevan de acuerdo con la disciplina que han aprendido. Ésta es la manera de ganar.»

Un esgrimista con el que solía trabajar estimulaba el que yo pensara en mi participación sin pensar y sin pensar en no pensar. Combinaba aspectos de los enfoques oriental y occidental para mejorar su técnica de esgrima. Desarrolló un plan de precompeti-

ción que le ayudaba a comenzar en un estado más calmado y relajado. Lo que más deseaba era competir en un estado mental zen. Al principio escribió una lista de las citas que le transmitían la sensación primaria de una perspectiva zen. Esta lista incluía lo siguiente:

1. El zen está en contra de la conceptualización. El tema central es la propia experiencia. Verbalizarlo suele convertirse en una abstracción vacía.
2. Si quieres ver, has de ver directamente. Cuando piensas, pierdes el tema central.
3. Cuando miro un árbol, percibo que una de las hojas es roja, y que mi mente se detiene en esta hoja. Cuando esto ocurre, sólo veo una hoja y dejo de tener conciencia del resto de las hojas del árbol. Una hoja consigue hacer que mi mente deje de ver el resto. Si la mente continúa sin detenerse, consigue quedarse con todas las hojas.
4. Pensar que ya no voy a pensar en ti es seguir pensando en ti. Déjame intentar no pensar que no voy a pensar en ti.
5. No confíes en otros, o en lo que digan los maestros. Sé tu propia luz.
6. Dominas tu disciplina cuando tu cuerpo y tus extremidades desarrollan por sí mismas lo que se les ha asignado, sin interferencias de la mente.

El esgrimista leía estas citas varias veces antes de competir, como un recordatorio del estado mental que estaba buscando. Al principio lo conseguía, pero luego tenía dificultades en mantener este enfoque durante todos sus asaltos más cruciales. Refinó su método en una serie de palabras clave (por ejemplo, *tienes que estar aquí... tienes que estar aquí del todo*), lo que utilizaba en cualquier momento en el que experimentara demasiados pensamientos o demasiada ansiedad. Según salía para competir, comenzaba a decirse a sí mismo, «*estás aquí para practicar esgrima, y no hay nada que importe aparte de la experiencia de la esgrima... simplemente sal, practica la esgrima y disfruta*». Cuando era capaz de seguir estos sencillos recordatorios, su cuerpo tomaba el mando y se movía de modo muy fluido, algunas veces haciendo toque tras toque sin un sólo pensamiento. Después

de asaltos como éste a veces se encontraba a sí mismo preguntándose de dónde salían todos esos grandes movimientos.

El esgrimista no siempre podía entrar en ese estado, pero cada vez ocurría con mayor frecuencia, con menos esfuerzo y en mayor número de torneos. Empezó a buscar competiciones para practicar cómo mejorar su estado mental. Su principal objetivo era mejorar su actitud general hacia la competición, pero cuando tuvo dificultades se ayudó también con estrategias de fondo como los recordatorios verbales y la relajación. Una orientación zen no es algo que se pueda conseguir de forma inmediata, pero responde claramente al adoctrinamiento, como aclaran los comentarios del esgrimista:

- I Para las primeras competiciones, después de leer y hablar y pensar, me di cuenta de que estaba demasiado centrado en lo que estaba mal en el asalto. Prestaba atención a lo que iba mal. Para darle la vuelta, volví a la acción. Entré en un campeonato pensando, *no hay nada que obligue a que yo tenga que estar atado en una competición*. Los dos primeros asaltos fueron estupendos, pero después comencé a estar agarrotado. No podía dejar que mis sensaciones emergieran. Primero pude dar la vuelta a la situación interesándome por todo lo que me rodeaba, en lugar de estar demasiado preocupado por las expectativas de los demás. Esto llevaba tiempo. Tenía que estar en la competición. En cada competición tenía que ser mejor y controlar mejor durante más y más tiempo. El entrenador se quedaba al margen y me dejaba llevar las cosas a mi modo. Decirme algo de la técnica a última hora o después de que hubiera metido la pata en algo sólo hacía que las cosas fueran peor. Le agradecía que se estuviera callado.

Cuando hablaba de su última competición, el esgrimista decía:

- I Cuando salí para aquel asalto, pensé: *estoy aquí por la esgrima... no importa nada más... tengo que vivir esta experiencia*. En ningún momento pensé en ganar o perder. Llegué a finales, lo que era mi objetivo, y ganamos la competición por equipos. La «situación de presión» no me afectó. En una ocasión un tipo me desanimó. Fui a un rincón, hice relajación, leí mis recordatorios zen,

regresé y gané un asalto clave 5 a 0. Mi primera estrategia funcionó y me proporcioné a mí mismo recordatorios durante el asalto por si los necesitaba (por ejemplo, *estoy aquí para vivirlo*). Mucha gente comentó lo relajado que estaba. Disfruté de verdad y gané a cuatro esgrimistas muy buenos. Estaba allí para practicar la esgrima, y eso es todo.

Terminó nuestra conversación diciendo: «el acontecimiento es el centro. Si me centro en el acontecimiento, el sentimiento viene de forma automática. Así que simplemente dejo que se desvanezca mi interés por el acontecimiento. Me relajo y disfruto. Muchos de los tiros no son intencionados. Simplemente el tipo viene al lugar donde estoy tirando».

Ciertas cosas no pueden forzarse. Debes liberarte para que ocurran. No tienes que intentar ser feliz. Simplemente has de vivir y experimentar los placeres sencillos de la vida, y la felicidad viene por sí sola. De modo similar, no tienes que intentar de forma consciente ganar por ganar. Durante la competición simplemente déjate llevar por la experiencia; permanece en el presente, confía en tu cuerpo, permite que se desarrolle el programa que ha germinado en tu mente y en tu cuerpo, y el ganar te vendrá dado.

Esta página dejada en blanco al propósito.